

Sportklasse Jahresplan 2016 / 2017

C. Strub 2016

Monat	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Daten Schule	Meso-zyklen	Team U16	Team U14	Junioren C	
Aug	1	2	3	4	5	6	7	31	Sommerferien bis 14.8.16 Start Sportklasse 25. Elternabend Flames	7 Wochen		2 Teams	Gr. 20	Gr. 22
	8	9	10	11	12	13	14	32						
	15	16	17	18	19	20	21	33						
	22	23	24	25	26	27	28	34				3./4.: Supercup		
Sep	29	30	31	1	2	3	4	35						
	5	6	7	8	9	10	11	36						
	12	13	14	15	16	17	18	37		18.		24.	24.	
Okt	19	20	21	22	23	24	25	38		25.				
	26	27	28	29	30	1	2	39		2.				
	3	4	5	6	7	8	9	40	Herbstferien		15.	16.		
	10	11	12	13	14	15	16	41		22.	Trainingscamp im Grünfeld			
Nov	17	18	19	20	21	22	23	42	27. Info Sportklasse 17/18 31. Tagung, 1. Allerheiligen	6 Wochen			29.	29.
	24	25	26	27	28	29	30	43						
	31	1	2	3	4	5	6	44						
	7	8	9	10	11	12	13	45				13.		12.
Dez	14	15	16	17	18	19	20	46		20.	20.			
	21	22	23	24	25	26	27	47				26.	26.	
	28	29	30	1	2	3	4	48		3.				
	5	6	7	8	9	10	11	49				10.	10.	
Jan	12	13	14	15	16	17	18	50	Weihnachtsferien	3 Wo	18.	18.		
	19	20	21	22	23	24	25	51	Neujahr					
	26	27	28	29	30	31	1	52						
Feb	2	3	4	5	6	7	8	1	11. Info Sportschule RJ Sonderwoche Sportferien	3 Wo			Splitting Gruppe	Splitting Gruppe
	9	10	11	12	13	14	15	2			14.	22.		
	16	17	18	19	20	21	22	3			22.			
	23	24	25	26	27	28	29	4						
Mär	30	31	1	2	3	4	5	5						
	6	7	8	9	10	11	12	6		11.	19.			
	13	14	15	16	17	18	19	7	23. Schübelndonnerstag 28. Faschnachtsdienstag	7 Wochen	Cupfinale in Bern			
	20	21	22	23	24	25	26	8			4.			
27	28	1	2	3	4	5	9							
6	7	8	9	10	11	12	10					26.	Splitting	Splitting
Apr	13	14	15	16	17	18	19	11		2 Wo				
	20	21	22	23	24	25	26	12	Sonderwoche 14. Karfreitag 17. Ostermontag	2 Wo				
	27	28	29	30	31	1	2	13						
	3	4	5	6	7	8	9	14					Lager in Tenero / Superfinal	
10	11	12	13	14	15	16	15							
Mai	17	18	19	20	21	22	23	16	5./6.: Auffahrt + Brücke 25./26.: Auffahrt + "Brücke"	5 Wochen				
	24	25	26	27	28	29	30	17						
	1	2	3	4	5	6	7	18						
	8	9	10	11	12	13	14	19						
Jun	15	16	17	18	19	20	21	20	5. Pfingstmontag Klassenlager	6 Wochen				
	22	23	24	25	26	27	28	21						
	29	30	31	1	2	3	4	22						
	5	6	7	8	9	10	11	23						
Jul	12	13	14	15	16	17	18	24	Sommerferien bis 13.8.17				ev. Prague Games	
	19	20	21	22	23	24	25	25						
	26	27	28	29	30	1	2	26						
	3	4	5	6	7	8	9	27						
Aug	10	11	12	13	14	15	16	28						
	17	18	19	20	21	22	23	29						
	24	25	26	27	28	29	30	30						
	31	1	2	3	4	5	6	31						

Ziele Mesozyklen 2016 / 2017

C. Strub 2016

MZ	Technik Mittwoch, Donnerstag				Koordination Montag, Dienstag, Donnerstag			Taktik Mittwoch, Donnerstag				Kondition Montag, Dienstag			Spezial Montag
	Ballführen	Passen	Schiessen	Torhüter	Allgemeine	Torhüter	Feldspieler	Einzel	Gruppen	Team	Zusatz	Kraft Beweglichkeit	Ausdauer	Schnelligkeit	Theorie
MZ 1	Ballführen Vor- und Rückhand mit unterschiedlichem Tempo	Ballannahme und Abgabe Vor- und Rückhand	Schussvarianten kennen lernen	Grundposition	Differenzieren	Auswürfe und Verschiebungen	Pässe und Schüsse differenzieren	Positionen und Aufgaben kennen	1 : 1 Situationen Blockverhalten	System 2-1-2 kennen und verstehen	Fliegender Wechsel richtig machen	Oberschenkel-Muskulatur	Spielformen	Schnelligkeit und Frequenz	Kniegelenk Mental: Organisation und Ziele
MZ 2	Dribblings in Bewegung, vor und neben dem Körper	Hohes Passtempo	Handgelenkschuss	Verschiebungen	Reaktionsübungen	Reaktionen Abpraller	Schnelles Erfassen von Torsituationen	Verteidigungslinie und Pass-Schatten	2 : 1 Situationen Laufwege	System 1-2-2 und Transfer in 2-1-2	Freistossvarianten aus den Ecken	Bauch- und Rumpfmuskulatur	Spielformen	Reaktion und Schnelligkeit	Der Rumpf Ernährung: Trinken im Sport Mental: Siege und Niederlagen
MZ 3	Ballführen bei Richtungs- und Tempowechsel	Direktpässe	Gezogener Schuss	Winkelverkürzung	Orientierung	Orientierung im Torraum mit Bewegung	Orientierung mit und ohne Ball	Körperspiel lernen	3 : 2 Situationen	System 2-1-2 mit Steuerung (M-System) unterschiedliche Über- bzw. Unterzahlen	Freistossvarianten mit einem Pass	Hüftmuskulatur	Ausdauer-Arten kennen lernen	Sprint mit Orientierung	Hüftgelenk Ernährung: Essen im Sport Mental: Motivation in jedem Training
MZ 4	Ballkontrolle unter Druck. Bälle jonglieren und kontrollieren	Hohe Pässe	Direktschüsse aus dem Lauf	Auswürfe	Rhythmisierung Laufschule	Kombination der Verschiebungen	Laufen, Passen und Schiessen	Laufwege vor dem Tor	Körperspiel im Zweikampf	2-2-1 System	Freistossvarianten mit mehreren Pässen	Fuss- und Unterschenkel Muskulatur	Spielformen	Laufschule Rhythmus für Schnelligkeit	Fussgelenk Vertiefung Ernährung und Training Mental: Atemtraining
MZ 5	Täuschungen und Dribblings im Zweikampf	Pässe mit Winkel	Volley-Schüsse Abpraller verwerten	Reaktion im Tor	Gleichgewicht	Gleichgewicht der Position und der Verschiebung	Gleichgewicht für Feldspieler		Kreuzen offensiv	Varianten von Auslösungen	Umschalten / Transition	Rückenmuskulatur	Spielformen	Schnelligkeit kurze Distanzen	Rücken Ernährung: Regeneration Mental: Körpersprache
MZ 6	Körpertäuschung und Finten	Passfinten	Schussabgabe unter Druck	Ballorientierung	Stop & Go	Videofeedback Torhüter	Schneller Richtungswechsel	Körpertäuschungen und Finten	Blockverhalten	Special-Teams in Über- und Unterzahl	Polysport	Kraftausdauer allgemein	Polysport	Schnelligkeit mit Richtungswechsel	Herz-Kreislauf und Ausdauer Mental: Selbstvertrauen

Trainingsplan 2016 / 2017 - Mesozyklus 1

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
Aug	15 Start Sportschule Informationen und Planung Aktiver Teil draussen: - Feldspieler: Stock und Ball - Torhüter: Bälle werfen und fangen Mitnehmen: - Sportkleider für draussen - Feldspieler mit Stock	Koordinatives Training Urs Winteler	Halle nicht bestätigt ev. Ausstraining	Training draussen Spieler - Stocktechnik jonglieren - Stabilität Beine - Gleichgewicht Torhüter: - Wurftechniken - Stabilität Beine					
	22 Theorie: Das Kniegelenk und seine Funktion Training draussen: - Aufwärmen mit Laufschule - Kraft und Beweglichkeit Beine - Rotationsstabi Knie	Koordinatives Training Urs Winteler	Halle nicht bestätigt ev. Ausstraining	Training draussen Spieler - Stocktechnik Vor- und Rückhand - Stabilität Knie in Rotation - Schnelligkeit Frequenzierung Torhüter: - Wurftechniken erweitern - Stabilität Knie			Trainingslager U16	Turnier U16	
	29 Theorie: Die Menisken und Bänder vom Knie Training draussen: - Aufwärmen mit Spiel - Koordination Laufen - Laufen und Passen (von Hand) - Torspiele	Koordinatives Training Urs Winteler	Halle nicht bestätigt ev. Ausstraining	Falls Halle geschlossen: VitaParcours bei schönem Wetter Spieler: - Vorhand Passen - Vorhand Ballführen - Handgelenkschüsse Torhüter - Grundposition erfahren - Positionsspiel (nicht mehr bewegen)			Supercup Unihockey	Supercup Handball	
Sept	5 Training Halle (sofern offen): - Aufwärmen inkl. Kraft Beine - Sprints und Frequenzierung - Parcours mit Stabprogramm Theorie: Schule und Sport - eigene Erfahrungen und Studien	Koordinatives Training Urs Winteler	Team-Training Sportklasse plus - Aufwärmen Chiara inkl. Kraft, Stafetten Sprint - Passen Vorhand - 1:1 Zweikampf um Ball - 2-1-2 aktiv Team-Training U14 Future - Aufwärmen Till inkl. Kraft und Sprint - Passen Vorhand - 1:1 Zweikampf um Ball - 2-1-2 passiv	Spieler: - Rückhand Passen - Rückhand Ballführen - Handgelenkschüsse Rückhand Torhüter - Auswürfe - Grundposition aus der Bewegung - Positionen austesten Spiel 2-1-2 passiv Positionen und Aufgaben					
	12 Training Halle: - Spoba - Swissball - wechselnder Circuit Theorie: Das Kniegelenk und seine Muskeln	Koordinatives Training Urs Winteler	Team-Training Sportklasse plus - Aufwärmen Jonas inkl. Kraft, Stafetten Sprint - Passen Vorhand - 1:1 Zweikampf um Ball - 2-1-2 aktiv Team-Training U14 Future - Aufwärmen Till inkl. Kraft und Sprint - Passen Vorhand - 1:1 Zweikampf um Ball - 2-1-2 passiv	Spieler: - Vorhand / Rückhand Wechsel Ballführen - Vorhand annehmen Rückhand Passen - Rückhand annehmen Vorhand Passen Torhüter - Auswürfe diverse - Verschiebungen Spiel 2-1-2 aktiv Positionen und Aufgaben				U116 Meisterschaft	
	19 Training Halle: - Aufwärmen - Sellspringen - Sprint-Training - Laufschule Theorie: Ziele in der Sportschule und mit Team	Koordinatives Training Urs Winteler	Hallen geschlossen		Spieler: - Differenzieren von Pässen - Differenzieren von Schüssen - Handgelenkschüsse Varianten Torhüter - Auswürfe - Grundposition aus der Bewegung - Verschiebungen Spiel 2-1-2 passiv Positionen und Aufgaben			Junioren C Meisterschaft	U16 Meisterschaft
	26 Training draussen: - Aufwärmen mit Laufschule - Kraft und Beweglichkeit Beine - Rotationsstabi Knie Theorie: Zusammenfassung Knie	Koordinatives Training Urs Winteler	Team-Training Sportklasse plus - Aufwärmen Jan inkl. Kraft, Stafetten Sprint - Passen Vorhand - 1:1 Zweikampf um Ball - 2-1-2 aktiv Team-Training U14 Future - Aufwärmen Noah inkl. Kraft und Sprint - Passen Vorhand - 1:1 Zweikampf um Ball - 2-1-2 aktiv	Spieler: - 1:1 Spiele - Ballführen Vorhand / Rückhand - Gezogene Schüsse Varianten Torhüter - Auswürfe - Grundposition aus der Bewegung - Verschiebungen Spiel 2-1-2 passiv Positionen und Aufgaben				U16 Meisterschaft	