

Trainingsplan HOCKEY CLUB WIEN – Feldsaison 2018

gültig ab 12. März 2018



Zeiten	Mannschaft/en	Trainingsbereich/e	Trainer/innen	Platzaufteilung
Montag				
16:00-17:30	U9-U14	individuelles Gruppentraining		ganzer Platz
17:30-18:30	U9-U14	Motorik-, Schnelligkeits- und Kräftigungstraining		Naturrasen/Hauptallee
18:30-19:30	U16	Ecken- und Techniktraining	Andy	kleiner Kunstrasenplatz
19:30-20:00	U16	Schnelligkeits-, Kräftigungs- und Ausdauertraining	Andy	Naturrasen/Hauptallee
19:00-20:30	DA, U16w		Lukasz	Naturrasen/Hauptallee
19:30-20:30	HA	Eckentraining	Leszek	kleiner Kunstrasenplatz
Dienstag				
18:30-21:00	Torwarttraining	Spezialtraining ab U14	Stefan	kleiner Kunstrasenplatz
Mittwoch				
15:30-16:30	Hockeykindergarten	Hockey- und Motoriktraining	Jakob	kleiner Platz
16:15-17:45	U9A+B	Hockey- und Motoriktraining	Anita	kleiner Kunstrasenplatz
16:30-18:00	U10A+B, U12A, U12w, U14A	Hockey	Jan, Leszek, Anita, Michi, Marcel, Clemens	ganzer Platz
18:00-18:30	U10A+B, U12A, U12w, U14A	Motorik-, Schnelligkeits- und Kräftigungstraining	Jan, Leszek, Anita, Michi, Marcel, Clemens	Naturrasen/Hauptallee
17:30-19:00	U14w	Hockey-, Motorik-, Schnelligkeits- und Kräftigungstraining	Lukasz, Marcel	Kl. Kunstrasen/ Naturrasen
18:00-19:00	HB+U16	Hockey	Andy, Leszek	ganzer Platz
19:00-20:30	DA, U16w		Lukasz, Marcel	ganzer Platz, ab 20:00 halber Platz
20:00-21:00	HC	Hockeytraining	Axel	halber Platz
20:30-22:00	HA		Leszek	halber Platz, ab 21:00 ganzer Platz
19:00-21:00	Eltern	Spaß	Thomas	kleiner Kunstrasenplatz
Freitag				
15:00-16:30	U9A+B, U10A+B	Hockey	Anita, Jan, Leszek	ganzer Platz/ ab 16:00 halber Platz
16:15-17:15	U9A+B, U10A+B	Motorik-, Schnelligkeits- und Kräftigungstraining	Jazz, Jan, Leszek	Naturrasen/Hauptallee
17:00-18:30	U12A+B, U12w	Hockey-, Motorik-, Schnelligkeits- und Kräftigungstraining	Anita, Michi, Marcel	Kl. Kunstrasen/ Naturrasen
16:30-18:00	U14w, U16w	Hockey	Lukasz	halber Platz
18:00-18:30	U14w, U16w	Motorik-, Schnelligkeits- und Kräftigungstraining	Lukasz	Naturrasen/Hauptallee
16:30-18:00	U14, U16, U18	Hockey	Andy, Clemens	halber Platz/ ab 17:30 ganzer Platz
18:00-18:30	U14, U16, U18	Schnelligkeits-, Kräftigungs- und Ausdauertraining	Andy, Clemens	Naturrasen/Hauptallee
18:00-20:00	HA, HB	Hockey, Spezialtraining, Ecken	Leszek	ganzer Platz, ab 19:30 halber Platz
19:30-22:00	DA	Hockey	Lukasz	halber Platz/ ab 20:00 ganzer Platz
Samstag				
11:00-12:00	Hockeykindergarten	Hockey- und Motoriktraining	Jazz, Jakob	kleiner Kunstrasenplatz
11:00-12:00	Schnuppertraining	Hockeygrundlagentraining	1-2 Damen	halber Platz
11:00-12:00	Torwarttraining	Spezialtraining U9-U12/U14	Stefan	halber Platz
11:00-12:00	Eltern	Spaß	Thomas	halber Platz
12:00-13:00	Trainingsspiele			ganzer Platz