

# Trainingsplan HOCKEY CLUB WIEN – Feldsaison 2018

gültig ab 27. August 2018



| Zeiten          | Mannschaft/en            | Trainingsbereich/e   | Trainer/innen                                 | Platzaufteilung                        |
|-----------------|--------------------------|--|---|--|
| <b>Montag</b>   |                          |  |   |  |
| 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                  |
| 19:30-21:00     | HA                       | Ecken- und Torschusstraining                               | Leszek  | kleiner Kunstrasenplatz                |
| <b>Dienstag</b> |                          |  |   |  |
| 18:30-21:00     | Torwarttraining          | Spezialtraining ab U14                                     | Stefan  | kleiner Kunstrasenplatz                |
| <b>Mittwoch</b> |                          |  |   |  |
| 15:15-16:15     | Hockeykindergarten       | Hockey- und Motoriktraining                                | Anita   | kleiner Platz                          |
| 16:15-17:45     | U9A+B                    | Hockey- und Motoriktraining                                | Anita   | kleiner Kunstrasenplatz                |
| 16:30-18:30     | U10A+B, U12A, U12w, U14A | Hockey   | Leszek, Anita, Michi, Matthias, Martyna, Andy | ganzer Platz                           |
| 17:30-19:00     | U14w                     | Hockey-, Motorik-, Schnelligkeits- und Kräftigungstraining | Lukasz  | Kl. Kunstrasen/<br>Naturrasen          |
| 18:00-19:15     | HB+U16                   | Hockey   | Andy  | ganzer Platz                           |
| 19:00-20:30     | DA, U16w                 |  | Lukasz  | ganzer Platz,<br>ab 20:00 halber Platz |
| 20:00-21:00     | HC                       | Hockeytraining   | Axel  | halber Platz                           |
| 20:30-22:00     | HA                       |  | Leszek  | halber Platz,<br>ab 21:00 ganzer Platz |
| 19:00-21:00     | Eltern                   | Spaß   | Thomas  | kleiner Kunstrasenplatz                |
| <b>Freitag</b>  |                          |  |   |  |
| 15:00-16:30     | U9A+B, U10A+B            | Hockey   | Anita, Martyna, Leszek                        | ganzer Platz                           |
| 16:30-17:00     | U10A+B                   | Motorik-, Schnelligkeits- und Kräftigungstraining          | Leszek, Martyna                               | Naturrasen/Hauptallee                  |
| 16:30-18:00     | U14w, U12w, U12          | Hockey   | Lukasz  | halber Platz                           |
| 16:30-18:00     | U14, U16                 | Hockey   | Andy, Matthias                                | halber Platz                           |
| 18:00-19:00     | HB, U18                  | Hockey   | Andy  | ganzer Platz                           |
| 19:00-21:00     | HA                       | Hockey, Spezialtraining, Ecken                             | Leszek  | ganzer Platz,<br>ab 20:30 halber Platz |
| 20:30-22:30     | DA, U16w                 | Hockey   | Lukasz  | halber Platz/<br>ab 21:00 ganzer Platz |
| <b>Samstag</b>  |                          |  |   |  |
| 11:00-12:00     | Hockeykindergarten       | Hockey- und Motoriktraining                                | Anita   | kleiner Kunstrasenplatz                |
| 11:00-12:00     | Schnuppertraining        | Hockeygrundlagentraining                                   | 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                           |