

Ausbildungselemente / Planung

Goalie Off-Ice Training

Elemente	3.5.	10.5.	17.5.	24.5.	31.5.	7.6.	14.6.	21.6.	28.6.	5.7.									
Konditionelle Fähigkeiten																			
Ausdauer	■	■																	
Kraft	■	■								■									
Schnelligkeit			■	■	■		■												
Beweglichkeit				■			■	■											
Schnellkraft			■		■	■			■	■									
Koordinative Fähigkeiten																			
Orientierung						■			■	■									
Differenzierung				■	■			■											
Reaktion			■		■		■												
Gleichgewicht			■			■		■											
Rhythmus				■					■	■									
Psychische Fähigkeiten																			
Intelligenz			■							■									
Lernantrieb			■							■									