

EHC Burgdorf - Jahresplanung Bambini



Spiel, Spass und Freude stehen immer im Zentrum - Trainingsgestaltung nach der 5er Regel: 5% Einstieg, 55% Stationentraining, 55% Spiel, 5% Ausklang

		Sommertraining (Off-Ice)						Vorbereitung (On-Ice)						Herbstrunde (4 Turniere)				P		Winterrunde (4 Turniere)				P																															
Phasen		Mai		Juni		Juli		August			September			Oktober		November		Dezember		Januar		Februar		März		April																													
Monate		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Elemente / KW		St									Fe	Fe	Fe	TW																								Fe	Fe																
Wichtige Termine																																																							
Kraft / Kondition	Koordination																																																						
	Reaktion																																																						
	Differenzieren, Gleichgewicht + Rhythmisieren																																																						
	Kraft, Ausdauer + Schnelligkeit																																																						
	Allgemeine Beweglichkeit																																																						
Technik	Schlittschuhlaufen vorwärts + rückwärts																																																						
	Schlittschuhlaufen übersetzen, drehen, starten																																																						
	Scheibeführung																																																						
	Passen																																																						
	Schiessen																																																						
Spielverhalten	Schlittschuhlaufen																																																						
	Scheibeführung																																																						
	Passen																																																						
	1 gegen 1																																																						
	Spielverhalten allgemein																																																						
Taktik	Keine taktischen Massnahmen an den MS-Trunieren -> Alle erhalten gleich viele Einsätze																																																						
Torhüter	Torhüter sein																																																						
	Bewegen mit Ausrüstung																																																						
	Basics mit Torhüter-Trainer																																																						
Emotionen	Spass und Freude																																																						
	Spielen + Spielformen																																																						
	Charakter																																																						
Soziales	Einordnung																																																						
	Miteinander																																																						
	Eltern (Elterninfo / Samichlaus / Weihnachtessen / Abschlussbräuel)																																																						
Diverses	KW	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Intensität Aktivitäten	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	H	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	T	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	T		
Anzahl Aktivitäten pro Woche / Saison	125	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	3	2	2	3	2	2	3	7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
Teste / Auswertungen																																																							

Legende	Schwerpunkte / Bewusst daran arbeiten	Red
	Nebenthema / Übungen + Spielformen zum Thema	Green
	Enthalten ohne spezielle Übungen	Yellow
	Keine besondere Beachtung	White
	Off-Ice Training	Orange
Eistraining	Blue	

St	= Saisonstart / Start Sommertraining
Fe	= Ferien
TW	= Trainings- / Intensivwoche
Info	= Eltern- oder Spielerinfo
P	= Pause (=keine Meisterschaft)
WS	= Winning-Skills