Jahresplanung - Novizen Elite - HC Lugano - 16/17

	Monate	Mai				Juni					Juli			August				September					Oktober				November				Dezember				Januar				Februar				März				April			
	Wochen	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	17
		2.-8.5	9.-15.5	16.-22.5	23.-29.5	30.5-5.6	6.-12.6	13.-19.6	20.-26.6	27.6-3.7	4.-10.7	11.-17.7	18.-24.7	25.-31.7	1.-7.8	8.-14.8	15.-21.8	22.-28.8	29.8-4.9	5.-11.9	12.-18.9	19.-25.9	26.9-2.10	3.-9.10	10.-16.10	17.-23.10	24.-30.10	31.10-6.11	7.-13.11	14.-20.11	21.-27.11	28.11.-4.12	5.-11.12	12.-18.12	19.-25.12	26.12-1.1	2.-8.1	9.-15.1	16.-22.1	23.-29.1	30.1-5.2	6.-12.2	13.-19.2	20.-26.2	27.2-5.3	6.-12.-3	13.-19.3	20.-26.3	27.3-2.4	3.-9.4	10.-16.4	17.-23.4	24.-30.4
Organisation	Trainingsphase	Off-ice							Off			Off-ice		On ice - Vorberetg	Quali																												SchlussP				Übergang			
	Wettkämpfe Kategorie														3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1				
	Anzahl Spiele														1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	2	1		3	2	2	2	2			2								
	Tests												1															1																			1				
	Trainingslager																	1																	?																	
	Trainingseinheiten	5	6	5	6	5	6	5				5	5	13	8	8	7	13	6	7	4	6	8	6	8	6	8	10	8	6	8	6	6	8	2	11	6	8	6	8	6	4	8	6	8	6	8	6	7	7	7	7	7
	Eis													10	5	5	4	9	3	4	2	3	4	3	4	3	4	5	4	3	4	3	3	4	1	6	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4
	Off-ice	5	6	5	6	5	6	5				5	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	5	4	3	4	3	3	4	1	5	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3
Kondition	Rumpfkraft																																																		
	Schnellkraft																																																			
	Maximalkraft																																																		
	Ausdauer																																																		
	Schnelligkeit / Agility																																																		
	SpielSpez.aus. und -schnellig.																																																		
	Beweglichkeit																																																		
Technik	Schlittschuhl. + Scheibenf.																																																		
	Passen (geben + annehmen)																																																		
	Schiessen																																																		
	Körperspiel																																																		
	Positionsspez Tek																																																		
Spielverhalten	Spielsituationen allgemein																																																		
	2vs1 bis 3vs2																																																		
	Abschlussverhalten																																																		
	Defensivverhalten																																																		
	Spielrhythmus																																																		
	Positionsspez. Verhalten																																																		
Taktik	Def.spiel in der VZ																																																		
	FC, BC, Auslös., Reinspielen																																																		
	Spezial-Sit (PP, BP, 6-5, …)																																																		
TH	Offensivspiel	s. Golieplanung																																																	
	Verschiebtechnik / Pos.spiel																																																		
	Verhalten und Einstellung																																																		
Emot.	Emotions- + Gedankenkontr.																																																		
	Respekt + (Spiel)Disziplin																																																		
	Verantwortung																																																		
Soz.	Teamgeist, Mitspieler																																																		
	Regeln und Ziele																																																		
	Gruppen																																																		

Hauptthema 1.
Hauptthema 2.
Übungen und Spielformen