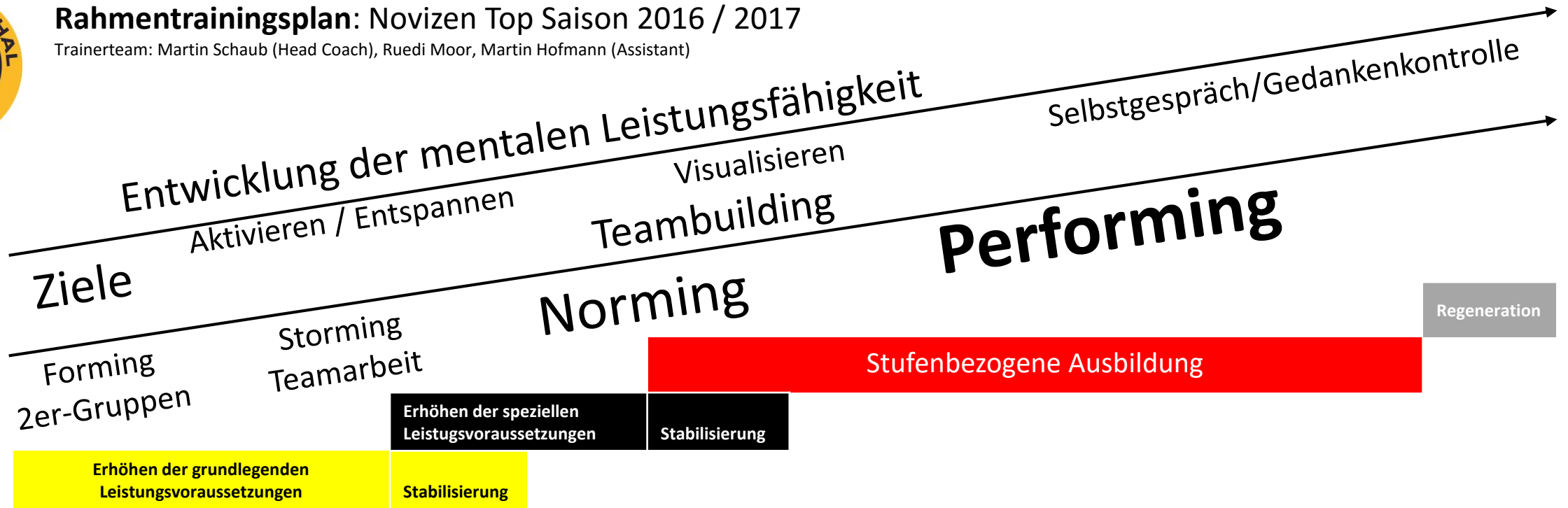




Rahmentrainingsplan: Novizen Top Saison 2016 / 2017

Trainerteam: Martin Schaub (Head Coach), Ruedi Moor, Martin Hofmann (Assistant)



Periode	Vorbereitungsperiode (VP)				Wettkampfperiode (WP)							UEP
	VP1: Off – Ice			VP2: Ice	WP1: Qualifikation			WP2: Auf- / Abstiegsrunde				
Etappe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Trainings Schwerpunkte	Allg. & Spez. Ausdauer Allg. & Spezi. Koordination Kraftausdauer Schnellkraft allg. Spielverhalten	Allg. & Spez. Ausdauer Allg. & Spezi. Koordination Kraftausdauer Schnellkraft allg. Spielverhalten	3 Wochen ind. Training Ausdauer Kraft Spiel Schnelligkeit	Technik Allg. Taktik Explosivität Schnellkraft Spez. Spielverhalten	Technik Einzel-, Gruppen- und Blocktaktik Explosivität Schnellkraft, Grundlagenausdauer (Regeneration) Spez. Spielverhalten							
Monat	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April
	★ Test	★ Team Event ★ Eltern abend	★ Test	★ Intensivweekend		★ Intensivwoche						



Sommertraining 2016: Novizen Top Saison 2016 / 2017

Trainerteam: Martin Schaub (Head Coach), Ruedi Moor, Martin Hofmann (Assistant)

2016	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																									
APR	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa																										
	Gemäss Programm Phase 1 Novizen (individuelles Training)																										Test	Test																												
MAI	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di																									
		ST	ST	ST Ind	Auffahrt	ST	ST Ind	FREI	ST	ST	ST	ST ind	ST	Pfingsten			ST	ST	ST Ind	ST	ST Ind	FREI	ST	ST	ST	EVENT	ST	ST Ind		ST	ST																									
JUN	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do																										
	ST	ST Ind	ST	FREI	EVENT	ST	ST	ST	ST Ind	ST	ST Ind	FREI	ST	ST	ST	ELTERN	ST	EVENT	FREI	ST	ST	ST	ST Ind	ST	EVENT	FREI	ST	Test	Test	ST Ind																										
JUL	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																									
	ST Ind	ST Ind	FREI	Reduziertes Programm (Mi und Fr) oder individuelle Trainings																						ST	ST	ST	ST Ind	ST	ST Ind	FREI																								
AUG	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo																																									
	FREI	ET Sursee	FREI	ET Sursee	FREI	Intensiv Weekend Sursee		ET Sursee	ST	ET Sursee	FREI	FREI	BASEL	AJOIE																																										

Legende: ST Phase 1 - Individuell ST Phase 2 ST Phase 3 ST Phase 4 (Ferientraining)



Sommertraining 2016: Novizen Top Saison 2016 / 2017

Trainerteam: Martin Schaub (Head Coach), Ruedi Moor, Martin Hofmann (Assistant)

Legende

ST Phase 1 – Aerobes Training -> Jeder für sich – gegen sich

Verbesserung der allgemeinen Ausdauer / Kraftausdauer
Eigendisziplin -> individuelles Training 3-4 x pro Woche
1-2 x Grundlagenausdauer / 1-2 x Kraftausdauer

ST Phase 2 – Muskelmasse / Stehvermögen -> zu zweit (Partnerarbeit)

Aufbau Maximalkraft / Koordination / Intensitätssteigerung
Teamtraining 4 x pro Woche und individuell Defizittraining

ST Phase 3 – Intramuskuläre Koordination / Schnelligkeit -> in Gruppen

Schnellkraft / spezielle Hockeykondition / einander unterstützen
Teamtraining 4 x pro Woche und individuell Defizittraining

ST Phase 4 – Ferienprogramm

3 x pro Woche Teamtraining und individuell -> Schnelligkeit / Kraft / Ausdauer oder 3 – 4 individuelle Trainings -> Erhalten von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit



Sommertraining 2016: Novizen Top Saison 2016 / 2017

Trainerteam: Martin Schaub (Head Coach), Ruedi Moor, Martin Hofmann (Assistant)

Wochenplanung				
Montag 18.30-20.00	Dienstag 18.30-20.00	Mittwoch 20.00-21.00	Freitag 20.00-21.30	Samstag individuell
Schusstraining, Stickhandling, Koordination, Kraft	Spielformen, hockeyspez. Kondition	Ausdauer, Spielformen	Polysport, Spielformen, Teambuilding	Defizittraining Individuell
Martin Schaub	Martin Schaub	Martin Schaub	Martin Schaub Martin Hofmann	
Schoren	Volksschule	Volksschule	Volksschule	

Trainer Ferienplanung	
Martin Schaub	2. Juli – 24. Juli 2016
Jürg Schmied	4. Juni – 19. Juni 2016
Ruedi Moor	18. Juli – 7. August 2016
Martin Hofmann	18. Juli – 22. Juli 2016



Saisonplaner 2016: Novizen Top Saison 2016 / 2017

Trainerteam: Martin Schaub (Head Coach), Ruedi Moor, Martin Hofmann (Assistant)

Legende

Vorbereitungsphase

6 bis 8 Vorbereitungsspiele / 3 bis 4 Eistraining, 3-4 Off Ice / Ziel -> Wettkampfreife erreichen

Phase 1 – WP1 Qualifikation

14 Meisterschaftsspiele (3 Eistraining, 3 Off Ice)

Normale Wochenplanung

Training: Montag, Dienstag oder Mittwoch oder Freitag

Donnerstag

-> Ziel: Ausbildung in Training und Wettkampf

Hockeywoche: Montag bis Donnerstag in Herbstferien (Schoren)

Überbrückungsphase

1 Woche frei; individuelle Ausdauer

Phase 2

10 Meisterschaftsspiele / 3 Eistraining, 3 Off Ice / Ziel -> Heranführen an nächste Stufe / Playoff Hockey

Ev. Phase 2 – Auf-/Abstiegsrunde

Liga Qualifikation Novizen Top / Novizen A: 3 Spiele, 3 Eistraining, 3 Off Ice

Liga Qualifikation Novizen Top / Novizen Elite: 6 Spiele, 3 Eistraining, 3 Off Ice