

Moskito A Bülach Jahresplanung 2016/2017

Elemente		22	24	26	28	29-33	34	36	38	40	42	46	48	50	52	2	4	6	8	10	12	14	
Kondition	Rumpfkraft																						
	Schnellkraft Beine (+ Oberk.)																						
	Maximalkrafttraining (B+Ok)																						
	Ausdauer																						
	Spielausd. und Schnelligk.-																						
	Beweglichkeit																						
Technik	Alle Te (SL,SF,Pa,Sch+Kö)																						
	Positionsspezifische Te.																						
	Individuelle Techniken																						
Spielverhalten	Spielsituationen allgemein																						
	2 gegen 1 bis 3 gegen 2																						
	Abschlussverhalten																						
	Defensivverhalten																						
	Spielrhythmus																						
	Positionsspez. Verhalten																						
Taktik	Def.spiel in der VZ																						
	Fore- und Backchecking																						
	Offensivspiel																						
	Spezial-Sit. (PP, BP, 6-5, ...)																						
Tor-hüter	Verschieb-Technik / Pos.spiel																						
	Stilsicherheit																						
	Mannschaftstaktisches Verh.																						
Emot.	Emotions- + Gedankenkontr.																						
	Respekt, Disziplin, Verantw.																						
	Teamfähigkeit																						
Soziales	Teamgeist, Mitspieler																						
	Regeln und Ziele																						
	Gruppen																						
	Ernährung																						

Ferien / ind. Programm / Trainingslager Scuol

Trainingslager (Intensive-Woche)

Bewusst daran arbeiten (Ueb./ Sp.f. + Erklärungen/T
in anderen Ueb./Sp.f. integriert + beachtet --> INDIVIDUELL



Uebungen/Spielformen zum Them
keine besondere Beachtung

