





Saison 2016/2017

Torhüter

		25.4.	2.5.	30.5.	6.6.	13.6.	20.6.	27.6.	4.7.								
Kondition	Ausdauer	Übung	Spielerisch	Übung	Übung	Übung			Übung								
	Kraft/Stabilisierung		Übung		Übung	Übung	Übung	Übung									
	Schnellkraft			Übung				Übung	Übung								
	Beweglichkeit	Übung		Übung	Übung		Übung	Übung	Übung								
Koordination	Gleichgewicht	Übung		Übung		Übung		Übung	Übung								
	Reaktion		Übung		Übung		Übung	Übung									
	Bewegungsabläufe	Übung		Übung		Übung		Übung	Übung								
	Fangen		Übung		Übung	Übung	Übung		Übung								
	Rhythmus				Übung		Übung	Übung									
	Orientierung	Übung	Übung	Übung		Übung	Übung										
Soziales	Spass	Übung	Übung	Übung	Übung	Übung	Übung	Übung	Übung								
	Einstellung	Übung	Übung		Übung		Übung	Übung									
	Vertrauen	Übung	Übung			Übung		Übung	Übung								
										Übung:				Spielerisch:			



Saison 2016/2017

Torhüter

		15.8.	29.8.	5.9.	26.9.	3.10.	10.10.	17.10.	24.10.	31.10.	7.11.	14.11.	21.11.	28.11.	5.12.	12.12.	19.12.
Positionenspiel	Grundposition	■	■	■		■	■										
	Butterfly								■			■			■	■	■
	Verschieben		■	■	■	■	■						■	■			
	Körperabwehr							■	■	■							
	Bewegungsabläufe				■	■		■			■						
Technik	Schlitschuhlaufen	■	■	■	■				■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Fang- /Stockhandabwehr						■		■	■					■	■	■
	Stocktechnik/Passen							■									
	Stocktechnik/Stecken									■							
	Stockabwehr				■	■	■				■	■					
	Puckkontrolle												■	■			
Spielverhalten	Querpass														■		
	Spiel hinter Tor													■		■	
	Verdeckte-/Abgelenkte Schüsse																■
	1 gegen TH												■				
	Ausdauer	■			■	■	■			■	■		■	■		■	■
	Reaktion			■				■				■				■	
	Schnellkraft												■				
	Beweglichkeit	■	■								■				■		
Übung:																■	



Saison 2016/2017

Torhüter

		2.1.	9.1.	16.1.	23.1.	30.1.	6.2.	13.2.	20.2.	27.2.	6.3. ?						
Positionenspiel	Grundposition																
	Butterfly		■			■											
	Verschieben																
	Körperabwehr	■															
	Bewegungsabläufe																
Technik	Schlitschuhlaufen																
	Fang- /Stockhandabwehr								■	■							
	Stocktechnik/Passen						■	■									
	Stocktechnik/Stechen				■	■											
	Stockabwehr		■	■													
	Puckkontrolle						■	■	■	■							
Spielverhalten	Querpass	■	■	■	■	■	■	■	■	■							
	Spiel hinter Tor	■	■	■	■	■	■	■	■	■							
	Verdeckte-/Abgelenkte Schüsse	■	■	■	■	■	■	■	■	■							
	1 gegen TH	■	■	■	■	■	■	■	■	■							
	Ausdauer	■	■	■	■												
	Reaktion																
	Schnellkraft	■	■	■	■												
	Beweglichkeit		■			■			■								
															Übung:		■