



Trainingsplan U16A

August
2017

UHC GRÜENMATT-SUMISWALD

KW	Tag	Datum	Zeit	Ort	Spez.	Thema
31	Mi	02.08.17	19:30 - 21:00	Forum,Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Do	03.08.17	18:30 - 20:00	Forum,Sumiswald	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
32	Di	08.08.17	19:00 - 21:00	Grünenmatt	A	Grundausdauer, Schnelligkeit,Kraft
	Do	10.08.17	19:00 - 20:30	Grünenmatt	A	Grundausdauer, Schnelligkeit,Kraft
33	Mi	16.08.17	19:30 - 21:00	Forum,Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Do	17.08.17	18:30-20:00	Forum,Sumiswald	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	19.08.17	19:00-20:30	BOE Zollbrück	H	Testspiel vs.UHV Skorpions U21A
34	Mi	23.08.17	19:30 - 21:00	Forum,Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Do	24.08.17	18:30-20:00	Forum,Sumiswald	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	26.08.17	16:00-19:00	Grünenmatt	A	Sponsorenlauf
35	Mi	30.08.17	19:30 - 21:00	Forum,Sumiswald	H 3/3	Testspiel vs.SV Wiler Ersigen U16A
	Do	31.08.17	18:30 - 20:00	Forum,Sumiswald	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	02.09.17	Ganzer Tag	BOE Zollbrück	H	Schüpbach Trophy (Zeitplan via Aufgebot)
Abmelden (mit SMS, Angabe des Grundes!) bei : Lars Haslebacher 079 686 09 55 Marc Haslebacher 079 742 19 92						Ausrüstung: Training : Hallenschuhe, gefüllte Trinkflasche, Unihockeyausrüstung Matches+Turniere: gemäss Info Trainer (Aufgebot)
Sonstiges: Änderungen vorbehalten! Angegebene Zeit = Trainingsbeginn! Spieler ist umgezogen und trainingsbereit! Unentschuldigtes Fehlen: 5.- in die Teamkasse!						Bei Änderungen kommt eine rechtzeitige Meldung! Training findet bei jedem Wetter draussen statt!!! Legende: A = aussen; H = Halle; MS = Meisterschaft