



UHC GRÜNENMATT-SUMISWALD

Trainingsplan U16A

Oktober
2017

KW	Tag	Datum	Zeit	Ort	Spez.	Thema
40	Mi	04.10.17	19:30-21:00	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Do	05.10.17	18:30-20:00	Forum, Sumiswald	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
41	Mi	11.10.17	19:30-21:00	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Do	12.10.17	18:30-20:00	Forum, Sumiswald	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
42	Mi	18.10.17	19:30 - 21:00	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Do	19.10.17	18:30 - 20:00	Forum, Sumiswald	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	So	22.10.17	10:45 - 15:00	Hasle-Rüegsau	MS	12:15 Basel Regio --> Aufgebot siehe Homepage
43	Mi	25.10.17	19:30 - 21:00	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Do	26.10.17	18:30 - 20:00	Forum, Sumiswald	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
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 und Turniere: gemäss Info Trainer (Aufgebot)	
Sonstiges: Änderungen vorbehalten! Angegebene Zeit = Trainingsbeginn!!! Spieler ist umgezogen und bereit!! 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	