



Trainingsplan U16A

September
2017

UHC GRÜNEMATT-SUMISWALD

KW	Tag	Datum	Zeit	Ort	Spez.	Thema
36	Mi	06.09.17	19:30-21:00	Forum, Sumiswald	H 3/3	Testspiel vs.Unihockey Tigers U16A
	Do	07.09.17	18:30-20:00	Forum, Sumiswald	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
37	Mi	13.09.17	19:30-21:00	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Do	14.09.17	18:30-20:00	Forum, Sumiswald	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Fr	15.09.17	ganzer Tag	Willisau	Trainingslager	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	16.09.17	ganzer Tag	Willisau	Trainingslager	Taktik, Powerplay, Freistösse, Teambuilding, Hallenbad
	So	17.09.17	ganzer Tag	Köniz	MS	10:00 Ad Astra Sarnen --> Aufgebot siehe Homepage
38	Mi	20.09.17	19:30 - 21:00	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Do	21.09.17	18:30 - 20:00	Forum, Sumiswald	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
39	Mi	27.09.17	19:30 - 21:00	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Do	28.09.17	18:30 - 20:00	Forum, Sumiswald	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	30.09.17	12:00 - 16:00	Biglen	MS	13:30 UHC Thun --> Aufgebot siehe Homepage
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	