



Elternabend 26.04.10

DON LUCIA
Head Coach
USA Men's Hockey



Informationen Technik



Ausbildungskonzept
Nachwuchs



Sommertraining

fairplay 

Fairplay & Respekt



Sommertraining

Planung

Schwerpunkte

Ferienprogramm
Stufen
Novizen, Mini





Sommertraining

<i>Teams</i>	<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>
Novizen	20h00 – 21h30 Kantonsschule Halle 3	18h00 – 20h00 Stdadhalle	Frei	18h00 – 20h00 Stdadhalle	18h30 – 20h00 Kantonsschule Halle 1
Mini	19h00 – 20h00 Kantonsschule Halle 3	Frei	18h00 – 19h30 Frohheim alte Halle	18h15 – 20h00 Kantonsschule Halle 3	19h30 – 21h00 Frohheim alte Halle
Moskito	17h45 – 18h45 Bifang alte Halle	18h15 – 20h00 Kantonsschule Halle 2	Frei	Frei	18h00 – 19h30 Frohheim alte Halle
Piccolo	Frei	17h15 – 18h45 Bifang alte Halle	18h00 – 19h30 Stdadhalle (1/2)	Frei	Frei
Babmini	Frei	Frei	18h00 – 19h30 Stdadhalle (1/2)	17h30 – 18h45 Frohheim alte Halle	Frei
Torhüter	Frei	Frei	19h30 – 21h30 Stdadhalle ganz	Frei	Frei





Sommertraining

Teams	Schwerpunkte			
Novizen	Kraft	Rumpf	Koordination	Sportspezifisch
Mini	Rumpf	Koordination		
Moskito	Rumpf	Koordination		
Piccolo	Koordination	Spielformen		
Bambini	Koordination	Spielformen		
Torhüter	Sportspezifisch			





Sommertraining

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Ausdauer	Kraft	Sprints / Sprünge	Kraft	Spiel
Aufwärmen mit Sprungseil				
<p>Rumpfstabilität !</p>	<p>Rumpfstabilität !</p>	<p>5. Sprints über 20/30/40/50/60 Meter / 3 Serien > Pause bis 120 Puls</p> <p>Sprünge aller Art (Einbeinig, Zweibeinig, Treppe)</p> <p>3 Serien</p> <p>Rumpfstabilität !</p>	<p>Rumpfstabilität !</p>	<p>Rumpfstabilität !</p>
Puls 180. Dauer des Trainings 45 Minuten.	Beine, Oberkörper & Arme arbeitest du mit 50% deines Gewichtes. 6-8 Wiederholungen, 3 Serien		Beine, Oberkörper & Arme arbeitest du mit 50% deines Gewichtes. 6-8 Wiederholungen, 3 Serien	Allgemeiner Sport; Wasserball, Basketball, Badminton Fussball, Unihockey, Radfahren, Wasserski usw.
Jeden Tag, Minimum 45. Minuten trainieren So behältst DU das DIR das Resultat der harten Arbeit der vergangenen Wochen!				





Fairplay & Respekt

Fairplaycharta für die Coaches und Betreuer

- ✓ **Ich coache nicht Eishockey, ich coache junge Menschen.**
- ✓ **Mein Einsatz gilt immer der Entwicklung des Athleten**
- ✓ **Ich bin mir der hohen Verantwortung als Vorbild, Leader und Vertrauensperson bewusst**
- ✓ **Meine Wortwahl + Tonlage ist immer meiner Funktion würdig.**



Fairplay & Respekt

Fairplaycharta für die Spieler

- ✓ **Ich spiele Eishockey weil's Spass macht !**
- ✓ **Mein Coach meint es gut mit mir, wenn er mich fordert und Grenzen setzt**
- ✓ **Ich respektiere die Regeln wie auch die Spielleiter**
- ✓ **Ich respektiere den Gegner als Sportler**



Fairplay & Respekt

Fairplaycharta für die Eltern (1)

- ✓ **Wir respektieren die Entscheide der Coaches und stützen ihn in seiner Autorität.**
- ✓ **Wir respektieren die Entscheide der Unparteiischen, egal wie qualitativ gut diese sind.**
- ✓ **Wir helfen mit bei der Erziehung des Kindes zur Selbständigkeit**



Fairplay & Respekt

Fairplaycharta für die Eltern (2)

- ✓ **Wir anerkennen den Coach als direkte + wichtigste Ansprechperson**
- ✓ **Wir fördern die konstruktive Fremd-und Selbsteinschätzung**
- ✓ **Wir suchen das Gespräch mit der Vereinsführung bevor eine Situation eskaliert**



Fragen

