Mesozyklusplan - U9 - 2010-2013

ab 11.04. bis 13.05. - 4,5 Wochen - erster von drei Mesozyklen vor der Sommerpause
vorrangig: koord. F./F., Handlungsschnelligkeit, Spielformen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:30 - 17:45 Training ´60 RB (ESG) ***Inlineskaten/Inlinehoc-key, Staffelspiele*** * warm up * Lauftechnik * Stocktechnik * Zweikampfsituationen * Unihoc * kleine Spiele * Staffelspiele anschl. Ausl./Stretch *!!! EH-Schläger,-Hand-schuhe, Schienbein-schutz, Helm, Ellbogenschutz,* Trainer: Rentzsch, Schaal, Stiegler, Kapustina, Weigandt, Haid, Parthum,		**17:00-18:00 Training** ´60 Turnhalle ***koord. Fähigk.+Fertigk.*** ***Handlungsschnelligkeit*** ***Boden-, Gerätturnen*** * warm up * kleine Spiele * koord. Kreistraining * Elemente Bodenturnen * Elemente Gerätturnen * Staffelspiele * Seilspringen * Arbeit mit Bällen - Hand-Auge; Fuß-Auge Trainer: Rentzsch, Schaal, Stiegler, Kapustina, Weigandt, Haid, Parthum,			**selbständig** * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * Wandern * Spielen **ab 12.05.** **13:50 - 14:50 Eistraining** 60 min Trainingshalle *ind. LT/ST* 4-6 Gruppen **HT:** Stationen LT/ST **HT:** Spieltraining Trainer: alle	**selbständig** * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * Wandern * Spielen