

Mesozyklusplan - U9 - 2010-2013

ab 14.05. bis 10.06. - 4 Wochen - zweiter von drei Mesozyklen vor der Sommerpause

vorrangig: koord. F./F., Handlungsschnelligkeit, Spielformen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:45 - 17:45 Training 60 RB (ESG) <i>Inlineskaten/Inlinehockey, Staffelspiele</i> * warm up * Lauftechnik * Stocktechnik * Zweikampfsituationen * Unihoc * kleine Spiele * Staffelspiele anschl. Ausl./Stretch <i>!!! EH-Schläger, -Handschuhe, Schienbeinschutz, Helm, Ellbogenschutz,</i> Trainer: Rentzsch, Schaal, Stiegler, Kapustina, Weigandt, Haid, Parthum,		17:00-18:00 Training 60 Turnhalle <i>koord. Fähigk.+Fertigk. Handlungsschnelligkeit Boden-, Gerätturnen</i> * 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 13:50 - 14:50 Eistraining 60 min Trainingshalle <i>ind. LT/ST</i> 4-6 Gruppen HT: Stationen LT/ST HT: Spieltraining Trainer: alle	selbständig * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * Wandern * Spielen