

Mesozyklusplan - U11 - 2008-2009 teils ´10

ab 11.06. bis 08.07. - 4 Wochen - dritter von drei Mesozyklen vor der Sommerpause
vorrangig: koord. F./F., Handlungsschnelligkeit, Spielformen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>16:30 - 18:00 Training ´90 RB/ESH und ESG <i>kl. Spiele, koord. F/F, Inlinehockey,</i> * warm up HT: kleine Spiele * Staffelspiele * Seilspringen * Spiele Hdlgs.schnell. * motor. Grundf. HT: Stocktechnik Holzkug. HT: Schusstraining HT: Zweikampfsit. HT: Inlinehockey <i>!!! EH-Schläger,-Handschuhe, Schienbeinschutz, Helm, Ellbogenschutz,</i> Trainer: Buschmann, ÜL: Rutsatz, Kopp</p>		<p>16:00-17:00 Training ´60 Turnhalle <i>koord. F.+F., Boden- und Gerätturnen</i> * Kleine Spiele HT: Turnen HT: Zweikampftechniken, Staffelspiele HT: Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technikübungen; Trainer: Buschmann, ÜL: Rutsatz, Kopp</p>	<p>15:45- 17:00 Training ´75 Turnh./Kraftraum/ESG <i>koord. Fähigk.+Fertigk. Handlungsschnelligkeit Boden-, Gerätturnen</i> * warm up * kleine Spiele * koord. Kreistraining * Elemente Bodenturnen * Staffelspiele * Seilspringen * Arbeit mit Bällen - Hand-Auge; Fuß-Auge Trainer: Buschmann, Künzel ÜL: Rutsatz, Kopp</p>		<p>selbständig * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * Wandern * Spielen</p> <p>13:50 - 14:50 Eistraining 60 min Trainingshalle <i>ind. LT/ST</i> 4-6 Gruppen HT: Stationen LT/ST HT: Spieltraining Trainer: alle</p>	<p>selbständig * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * Wandern * Spielen</p>