Mesozyklusplan - U10 - 2010-2011

ab 13.5. bis 9.6. - 4 Wochen - zweiter von drei Mesozyklen vor der Sommerpause
vorrangig: koord. F./F., Handlungsschnelligkeit, Spielformen, geringfügig GLA, KA

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:30 - 17:45 Training ´75 RB/ESH und ESG ***kl. Spiele, koord. F/F, Inlinehockey,*** * warm up **HT:** kleine Spiele * Staffelspiele * Seilspringen * Spiele Hdlgs.schnell. * Stretchprogramm (´15) **HT:** Stocktechnik **HT:** Schusstraining **HT:** Zweikampfsit. **HT:** Inlinehockey *!!! EH-Schläger,-Handschuhe, Schienbeinschutz, Helm, Ellbogenschutz,*		**16:00-17:00 Training** ´60 Turnhalle ***koord. F.+F., Boden- und Gerätturnen*** * warm up **HT:** Turnen **HT:** Zweikampftechniken **HT:** Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technikübungen; Staffelspiele		**15:30 - 16:30 Training** ´60 Turnhalle(ZN)/Kraftraum ***Schnellkraft(-ausdauer)*** ***Handlungsschnelligkeit*** * warm up speziell **HT:** Med.balltraining Sprungkrafttraining (Sprintausdauer) kombiniert mit koord. Bel. **HT:** koord. Arbeit mit Holzkugel, Schläger, Schuss, Hand-Auge **HT:** Handlgs.schnelligkeit * Abschl.spiel FB o. UH	**13:50 - 14:50** ***Eis*** 60 min Trainingshalle *ind. LT/ST* 4-6 Gruppen **HT:** Stationen LT/ST **HT:** Spieltraining *!!! Komplette EH-Ausrüstung!*	**selbständig** * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * Wandern * Spielen