

Wochenplan Hockey Goalie Camp 19. - 23. Juli 2021



Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2
ab 07:00										
07:30	Eintreffen und Begrüßung		Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück	
09:00	Eistraining Grundlagen	Trockentr. Laufschiule	Eistraining AB / TR	Trockentr. Speed	Eistraining RB / TR	Trockentr. Slackline	Eistraining PP / VH / RVH	Trockentr. Explosivität	Eistraining BA-Overlap	Trockentr. Spiele
10:15	Trockentr. Laufschiule	Eistraining Grundlagen	Trockentr. Speed	Eistraining AB / TR			Trockentr. Explosivität	Eistraining PP / VH / RVH		
10:30					Trockentr. Slackline	Eistraining RB / TR	Stretching		Trockentr. Spiele	Eistraining BA-Overlap
11:30	Stretching		Stretching				Stretching			
12:00					Stretching				Stretching	
12:15	Mittagessen		Mittagessen				Mittagessen			
12:45					Mittagessen				Abschlussgespräche und Verabschiedung	
13:00	Theorie Mindset		Theorie Mentales Training		Yoga		Theorie Taktik und Entscheidung			
13:30										
15:00	Eistraining Grundlagen	Trockentr. Koordination	Eistraining SH / IND	Trockentr. Hand-Augen	Ausgleichssport Schwimmen		Eistraining PP / IND	Trockentr. Stickhandling		
15:15	Trockentr. Koordination	Eistraining Grundlagen	Trockentr. Hand-Augen	Eistraining Grundlagen			Trockentr. Stickhandling	Eistraining PP / IND		
16:30	Stretching		Stretching		Freizeit		Stretching			
18:00										
19:00	Abendessen		Abendessen		Barbecue		Abendessen			
	Freizeit		Freizeit		Freizeit		Freizeit			
	Nachtruhe		Nachtruhe		Nachtruhe		Nachtruhe			

Legende Eistraining	TM = Torraummanagement	AB = Abwehrbasics	PP = Postplay	RB = Reboundkontrolle	IND = Individuelles Training
	BS = Basic Shots	TR = Tracking	BA = Breakaway	SH = Stickhandling	