



ONBOARDING HBW U12

- *„Die Athletinnen und Athleten stehen für uns absolut im Mittelpunkt. Sie sind der Grund, warum wir das alles machen.“*

BUNDESSTÜTZPUNKTE



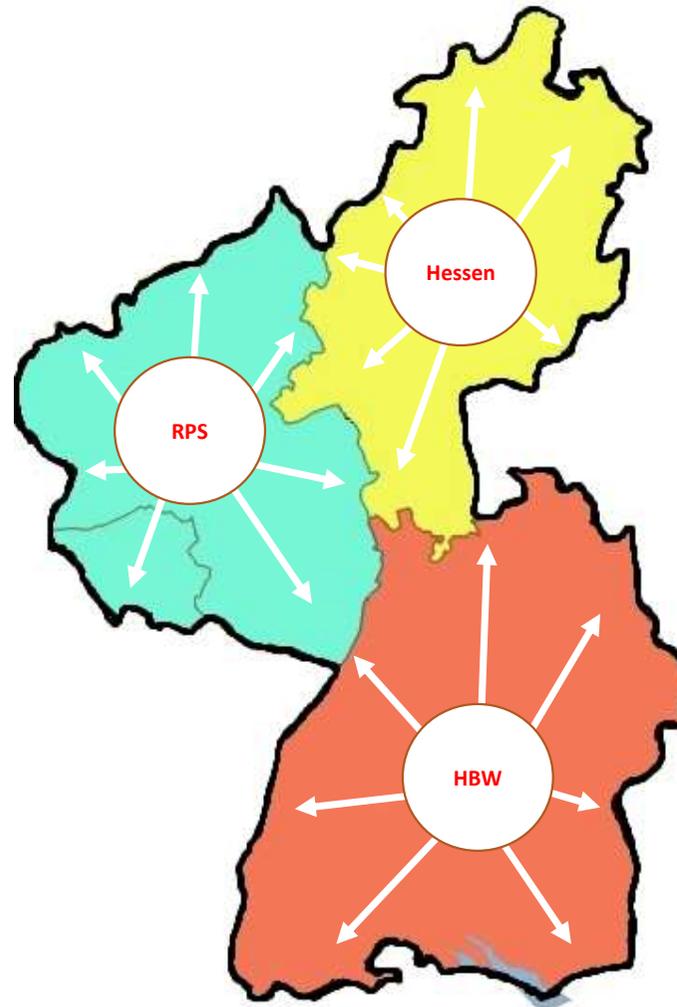
- / Berlin
- / Nord/Hamburg
- / West/Köln
- / Süd/Mannheim
- / West/Mülheim
- / München



BUNDESSTÜTZPUNKT SÜD



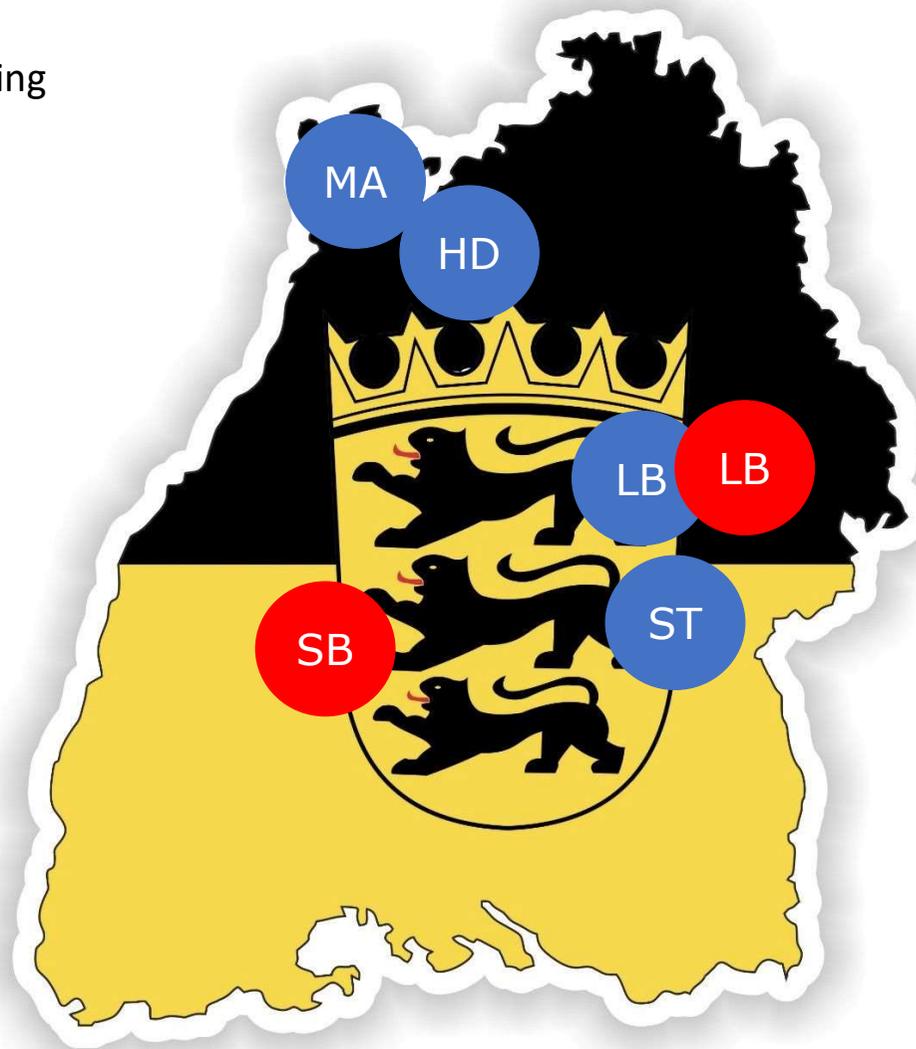
- / Hessen
- / Baden-Württemberg
- / Rheinland-Pfalz



Trainingsstandorte Baden-Württemberg

 Zentrales/Dezentrales Training

 Zentrale Maßnahmen

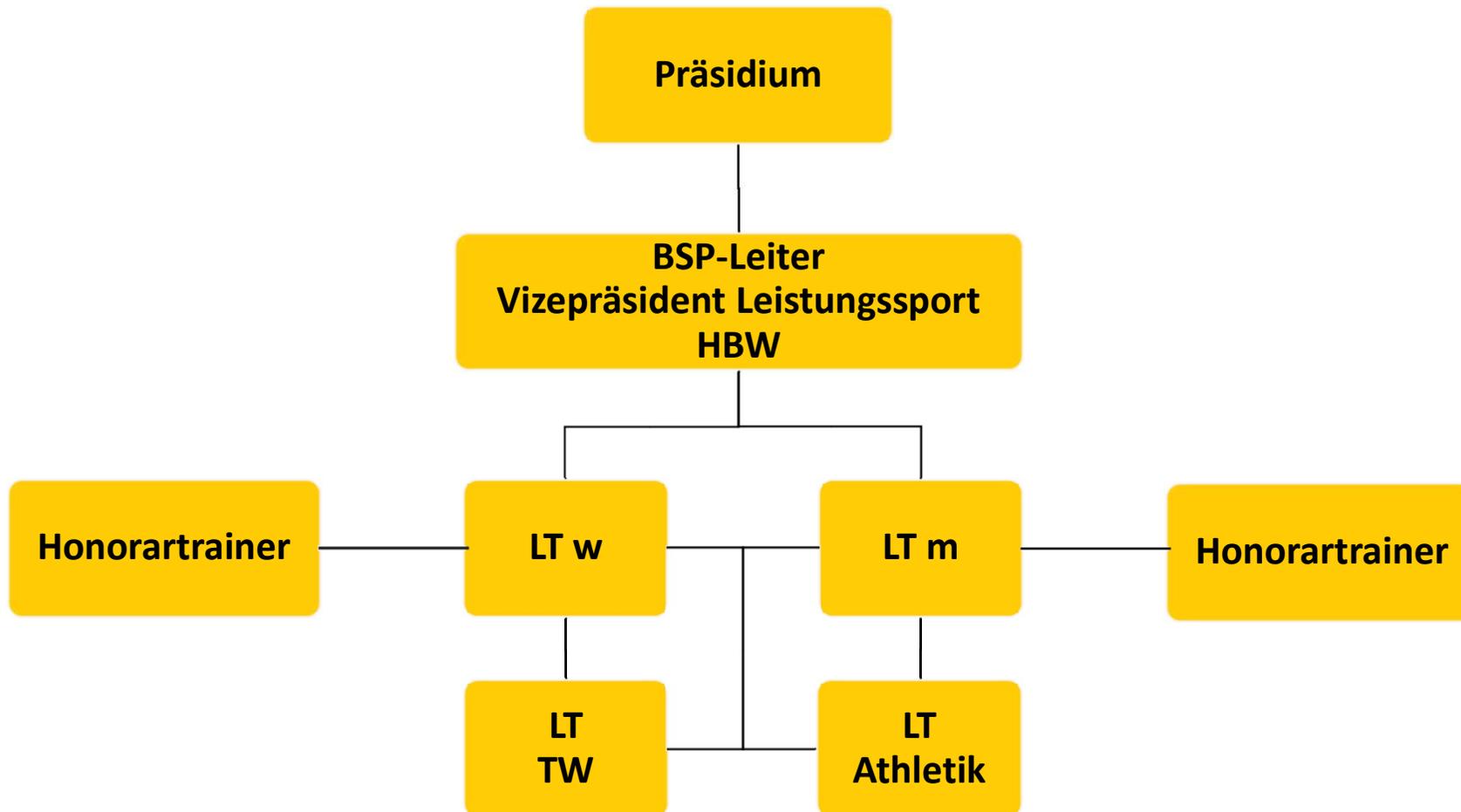


Förderkonzept Landeskader Baden-Württemberg



- / 2 Landestrainer (m/w), 12 Honorartrainer, 2 Torwarttrainer, 2 Athletiktrainer, 2 Lehrertrainer
- / Identisches Konzept für weiblichen & männlichen Bereich
- / U12 – Talentzentren, Talenttage, Talentturniere, Frühtraining
- / U14 – Zentrales & Dezentrales Training, Frühtraining, Lehrgänge, Hans-Jürgen-Pabst-Pokal
- / U15 – Vorbereitung Landessichtung
- / U16 – Zentrales & Dezentrales Training, Frühtraining, Lehrgänge, Länderpokal, Herbstpokal

FACHLICHE FÜHRUNG



LEISTUNGSSPORTPERSONAL



Uli Weise



Carlos Gomes



Steffen Kreft



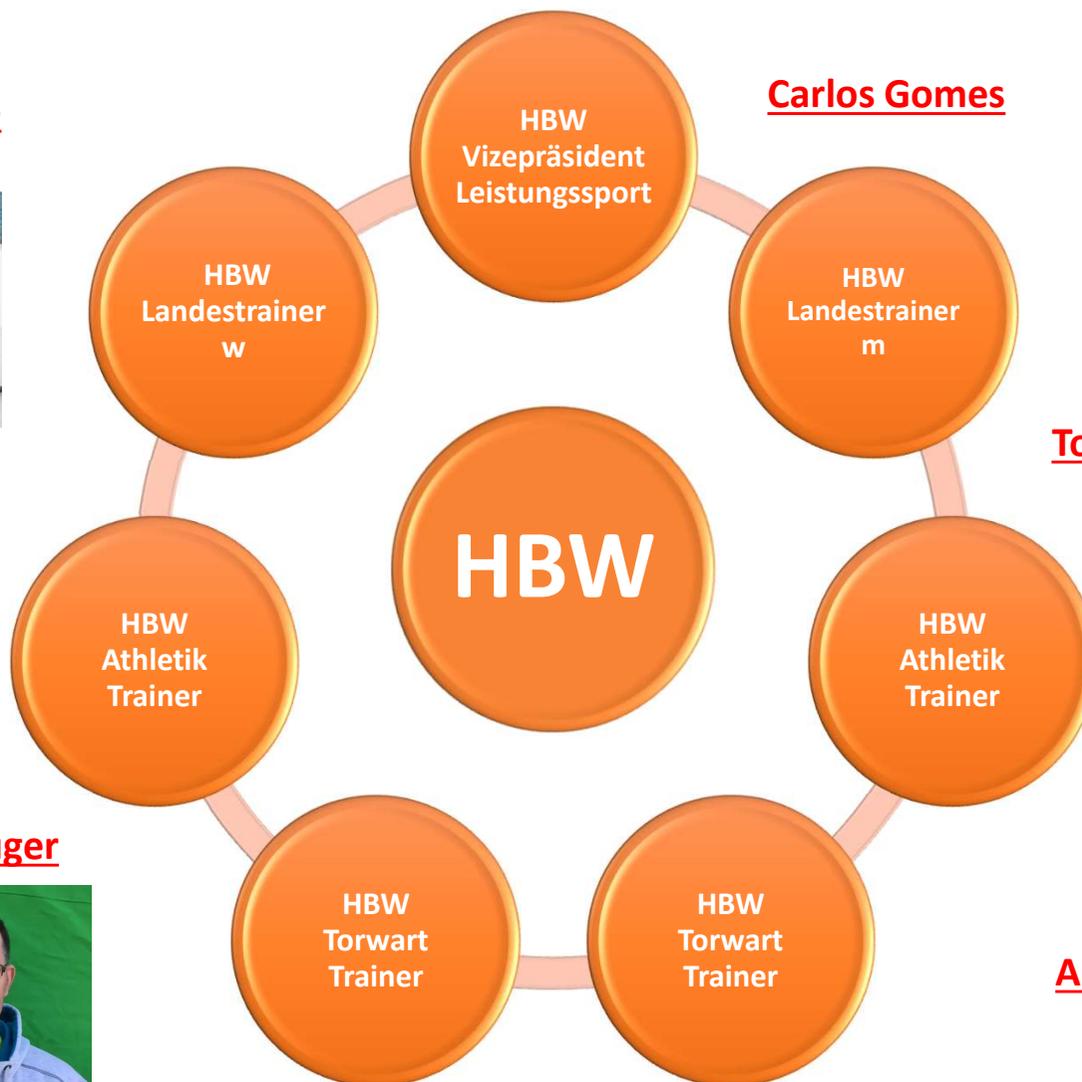
Torsten Althoff



Andreas Kniebühler



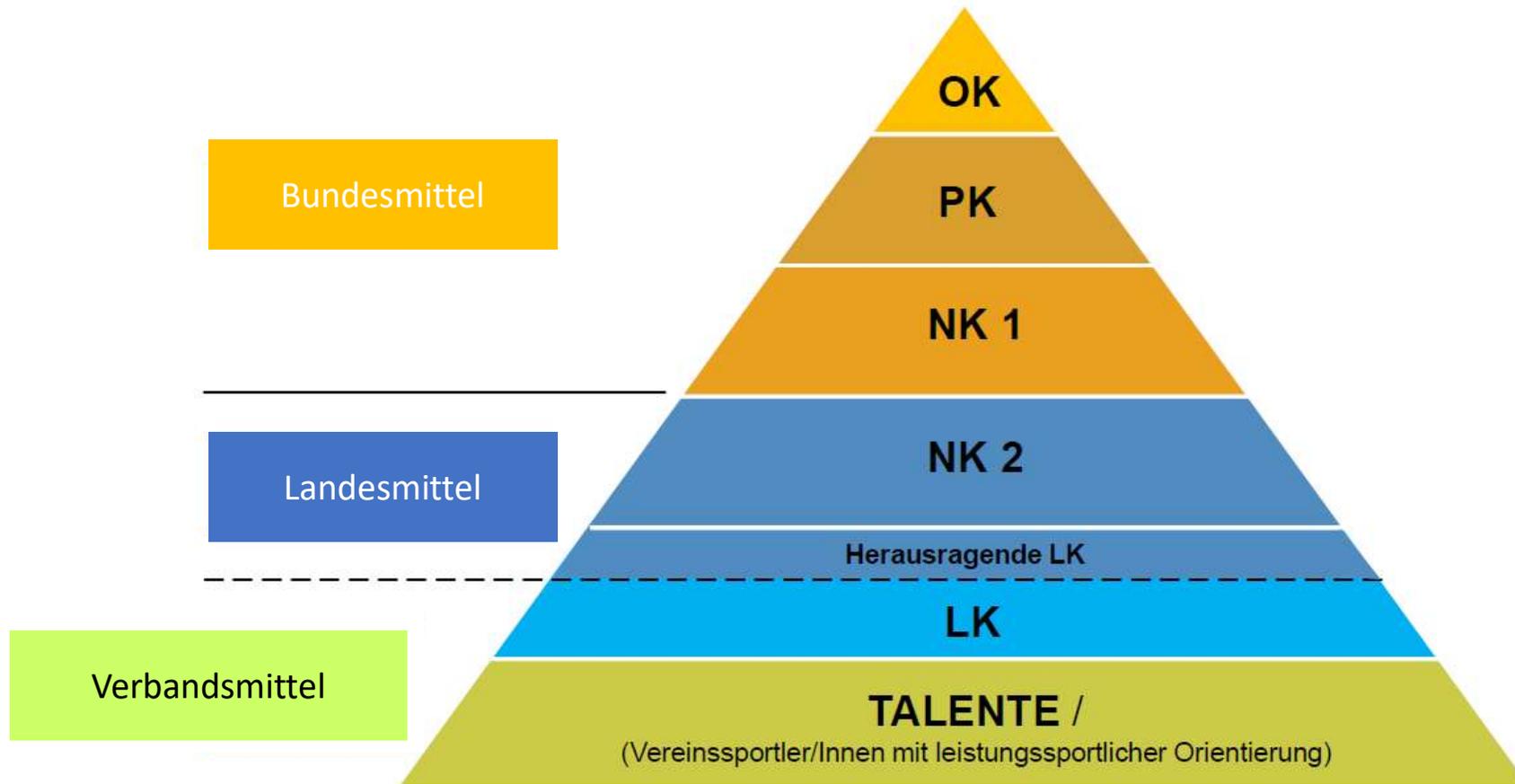
Ron Jahn



Ingo Krüger



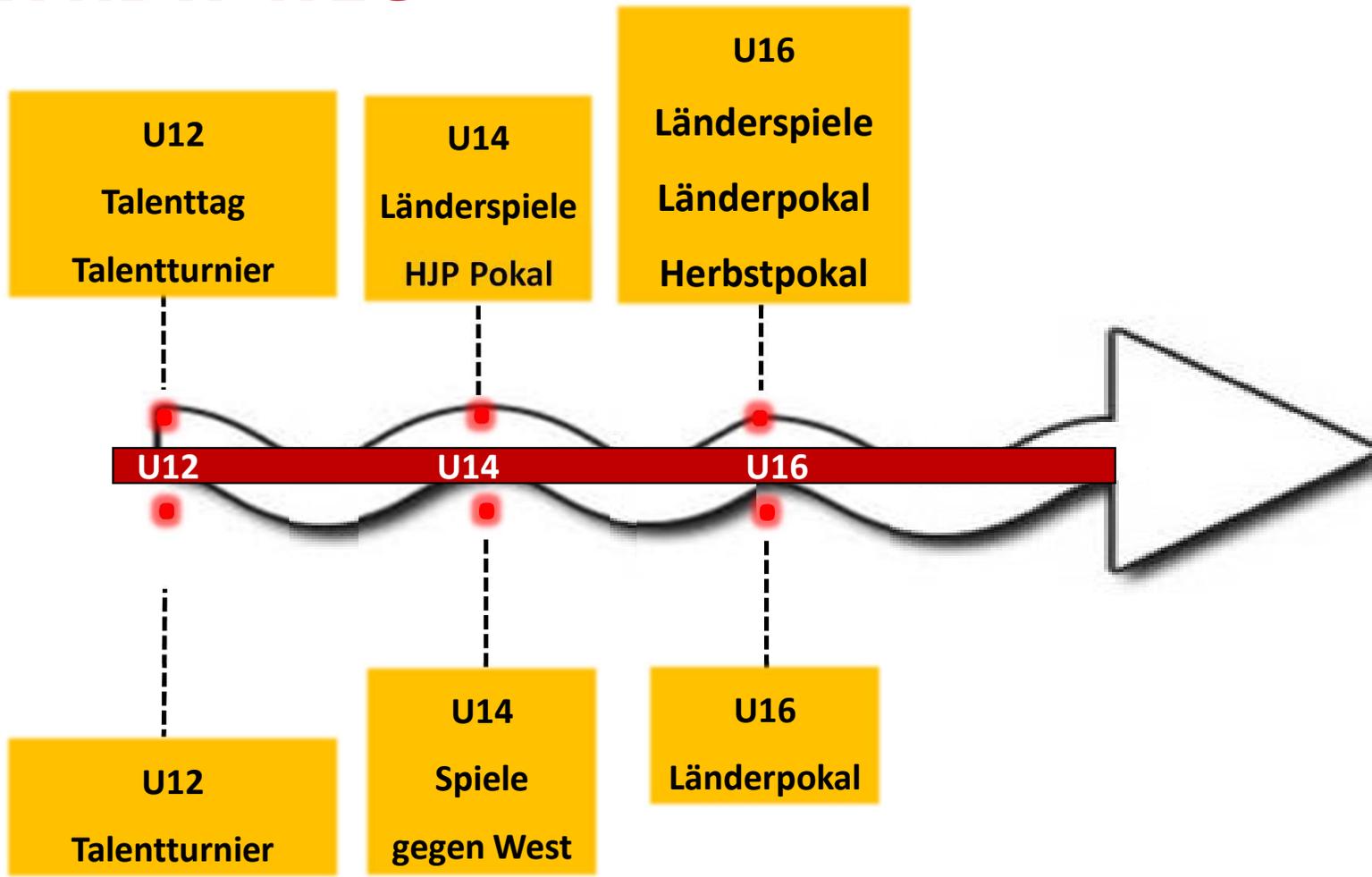
FINANZIERUNG



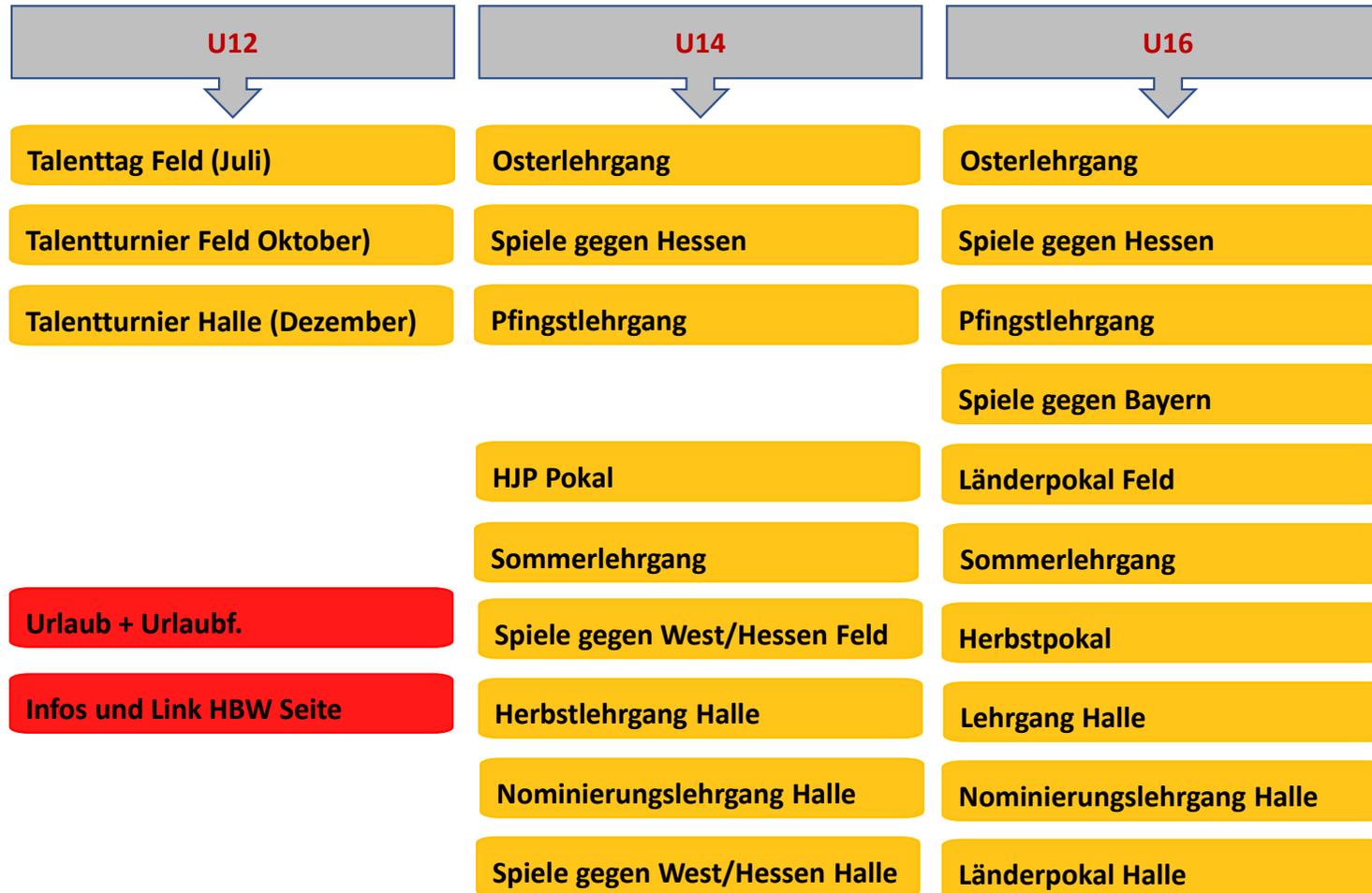
Förderkonzept U12 Baden-Württemberg



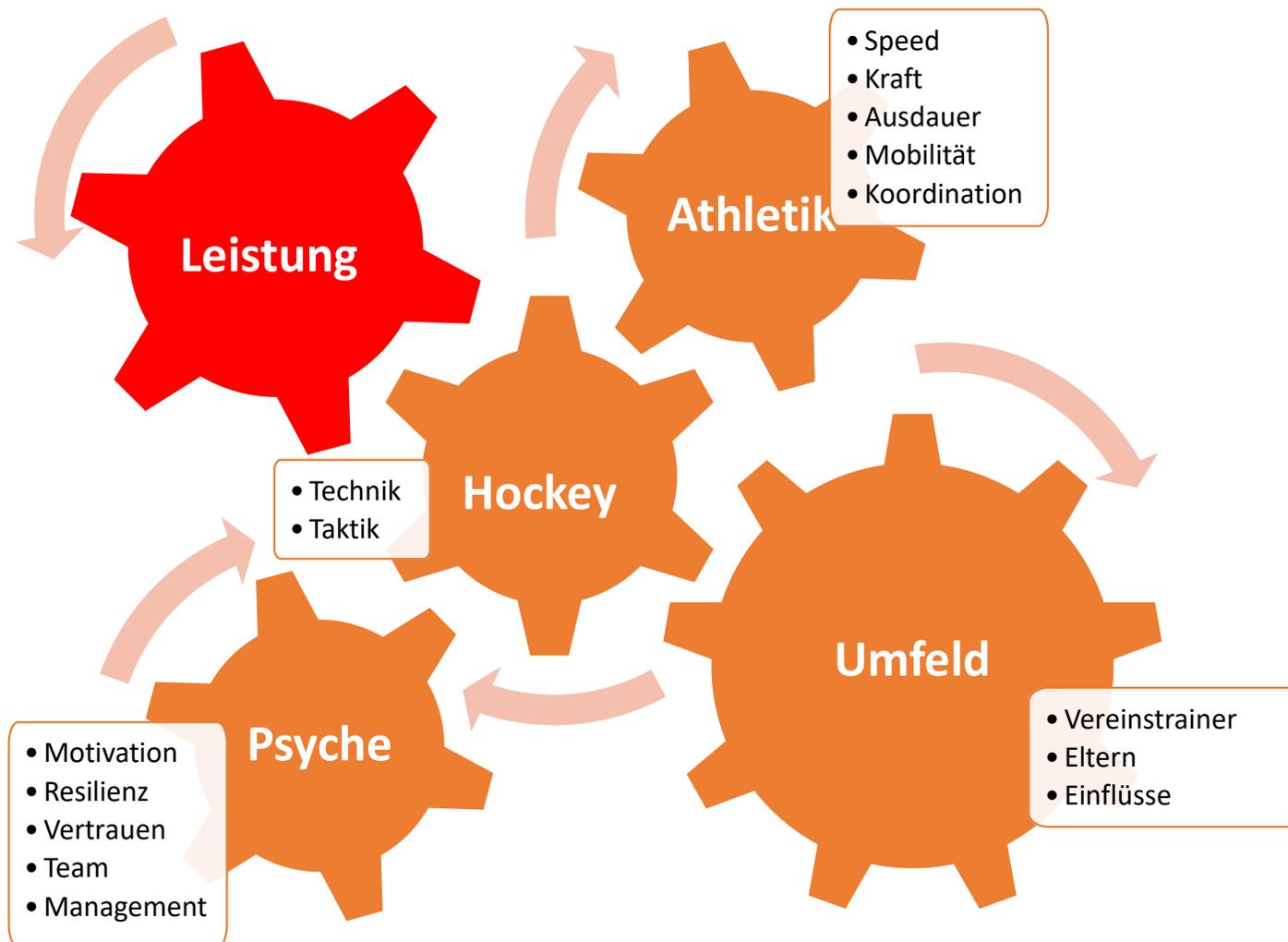
DER HBW WEG



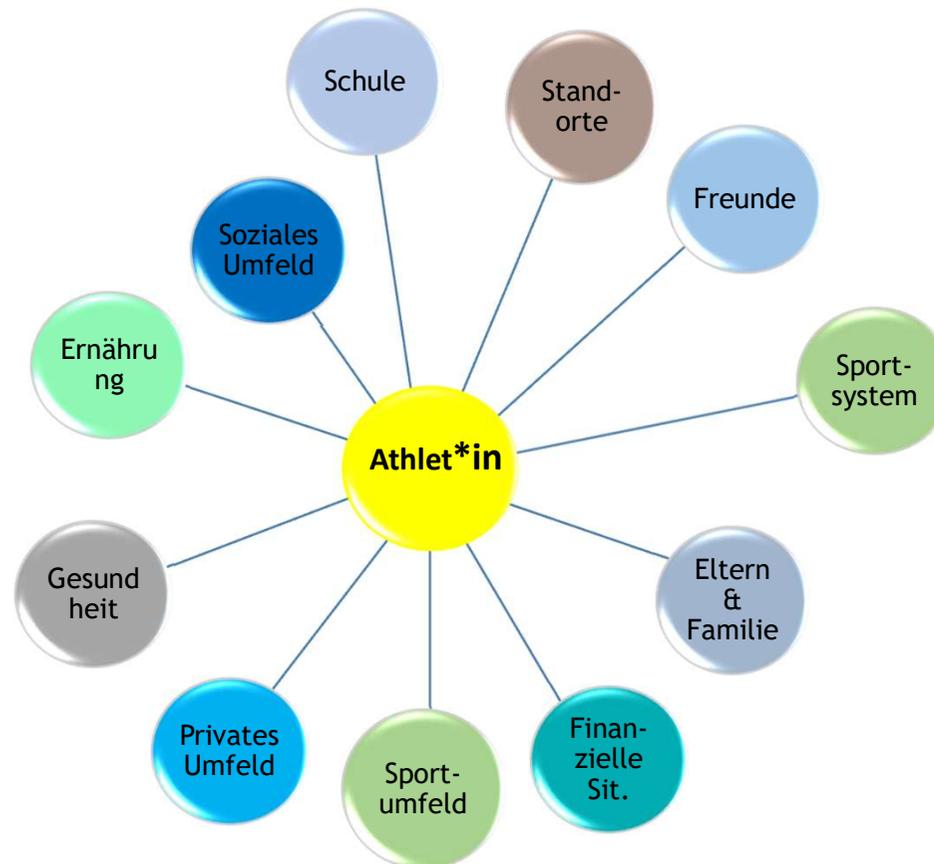
DER HBW WEG



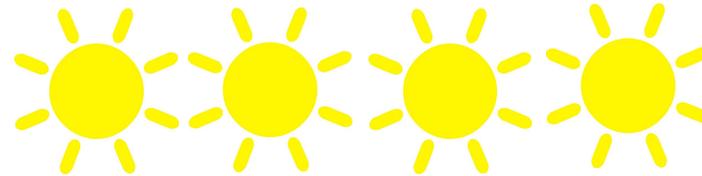
LEISTUNGSFAKTOREN



EINFLÜSSE



TRAININGSWOCHE



Hockey Training & Spiel



Ausdauer



Schnelligkeit



Bewegung



Trainer



Freizeit



Kraft



Hockey Technik

TRAININGSPLAN WOCHENENDE EIN SPIEL



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:00 - 09:00 Uhr Individualtraining 60 Minuten sehr anstrengend				11:00 - 13:00 Uhr Spiel 120 Minuten sehr anstrengend	
17:00 - 18:00 Uhr Beweg./Stabilisation 60 Minuten wenig anstrengend	16:30 - 17:30 Uhr Beweg./Stabilisation 60 Minuten mäßig anstrengend	17:00 - 18:00 Uhr Ausdauer Reg 60 Minuten wenig anstrengend	17:00 - 17:30 Uhr Sprint 30 Minuten mäßig anstrengend			
16:00 - 18:00 Uhr Auswahltraining 120 Minuten wenig anstrengend	17:30 - 19:00 Uhr Mannschaftstraining 90 Minuten mäßig anstrengend		17:30 - 19:00 Uhr Mannschaftstraining 90 Minuten anstrengend			