



Trainingsplan Saison 2022/2023 Rückrunde

MONTAG	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus												C/b						B Junioren						
Platz 2b Weiher												C/b						B Junioren						
Platz 2c Hang Gärten												D-Rookies						Frauen						
Platz 2d Hang Grus												D-Rookies						Frauen						
Grusplatz																								
Platz 1 / Seite Bahn												C/a												
Platz 1 / Seite Parkplatz												C/a												
Schulhaus Ruopigen												FF-15												

DIENSTAG	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus							E-Pool						D Juniors II					A Junioren						
Platz 2b Weiher							E-Pool						D Juniors II					A Junioren						
Platz 2c Hang Gärten							E-Pool						Sen 30+					Littau II						
Platz 2d Hang Grus							E-Pool						Sen 30+					Littau II						
Grusplatz							E-Pool od. D Juniors I																	
Platz 1 / Seite Bahn													Littau I											
Platz 1 / Seite Parkplatz							D Juniors I						Littau I											
Schulhaus Ruopigen																								

MITTWOCH	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus							F-Pool						U 80 / Sen 50+					B Junioren						
Platz 2b Weiher							F-Pool						U 80 / Sen 50+					B Junioren						
Platz 2c Hang Gärten							F-Pool						C/b					Frauen (nur bis Ende Osterferien)						
Platz 2d Hang Gruss							F-Pool						C/b					Frauen (nur bis Ende Osterferien)						
Grusplatz																								
Platz 1 / Seite Bahn																								
Platz 1 / Seite Parkplatz																								
Schulhaus Ruopigen																								

DONNERSTAG	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus							E-Pool						C/a					A Junioren						
Platz 2b Weiher							E-Pool						C/a					A Junioren						
Platz 2c Hang Gärten							E-Pool						D Juniors II					Littau II						
Platz 2d Hang Gruss							E-Pool od. D Juniors I						D Juniors II					Littau II						
Grusplatz							D Juniors I od. E-	FF-15 (alternative zu Kanti)										A als zusätzlicher Platz oder Frauen						
Platz 1 / Seite Bahn							D Juniors I od. E-Pool						Littau I											
Platz 1 / Seite Parkplatz																								
Kantonsschule																								
Schulhaus Ruopigen													ab 18:30 Uhr: D-Rookies											

FREITAG	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus													1800 Uhr bis 2000 Uhr reserviert für Spiele E- und D-Junioren					ab 2000 Uhr reserviert für Spiele der Senioren						
Platz 2b Weiher																								
Platz 2c Hang Gärten							F-Pool																	
Platz 2d Hang Gruss							F-Pool																	
Grusplatz																								
Platz 1 / Seite Bahn							Goalietraining (Spielfeldrand)																	
Platz 1 / Seite Parkplatz							F-Pool																	
Schulhaus Ruopigen																								

SAMSTAG	08:45	09:00	09:30	10:30
Platz 2c Hang Gärten	G-Pool			
Platz 2d Hang Gruss	G-Pool			

Dieser Plan gilt als Grundeinteilung - die konkreten Platzenteilungen werden je nach Situationen angepasst (insb. bei schlechtem Wetter). Es gilt IMMER, was vor Ort auf dem Screen publiziert wird. ->Der Grusplatz ist als Alternative zu benutzen <-

INFOS zum Trainingsplan

1. Trainingszeiten-Übergang an DI, MI und DO ist um 18:50 Uhr!
2. Ruopigen 2 darf nur mit Nockenschuhen oder "Tausendfüßler" betreten werden.
3. Der zugeteilte Platz muss in jedem Fall pünktlich verlassen werden.
4. Testspiele sind nur an Samstagen oder Sonntagen und in Absprache mit Spiko möglich (ausgenommen 1. Mannschaft).

Prioritätenliste Training:
 1. Prio: Aktiv 1*; Junioren 1.St.Kl.;
 2. Prio: Aktiv 2; Pool-Trainings
 3. Prio: alle anderen Mannschaften

Version_22/23_2

Stand : 27.02.2023