



Feldsaison-Trainingsplan 2023

(gültig ab 6.3.2023)

Stand 23.2.2023



UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	UHRZEIT
15:00	wU8 (MäD) 15.00-16.30 MelinaF, MelinaD, Kerstin, Richard(bis	mU8 (KnD) 15.00-16.30 Tobi, MelinaD, Richard	wU8 (MäD) 15.00-16.30 MelinaF, MelinaD, Kerstin	U8-Spezialtraining 15-16.30 MelinaD	mU8 (KnD) 15.00-16.30 Tobi, MelinaD	15:00
15:30	wU10 (MäC) 15.30-17.30 Ben, Sven, Richard(bis 16.15)	mU10 (KnC) 15.30-17.30 Tobi, MelinaD, Richard	wU10 (MäC) 15.30-17.30 Ben, Sven	U10 Sonder-Spiele-Einheit 15.30-17 Markus		15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00	wU12 (MäB) 17-19 Kerstin, Calvin(bis 18.30), Ben(ab 17.40)	mU12 (KnB) 17-19 Markus, Ben, Sven	wU12 (MäB) 17-19 Kerstin, Calvin(bis 19), Ben(ab 17.40)	wU14 (MäA) 16.30-19 (KuRa 17-18.30) Marcel, Calvin	mU14-Athletik 16.30-17.30 Markus	17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30	wU14 (MäA) 18.00-20.30 (KuRa ab 19) Marcel, Calvin	U6-Ballschule 17.00-17.45 MelinaF, MelinaD, Tobi,	wU14/16-Athletik 17-18 Marcel	mU14 (KnA) 17.30-19.30 Markus, Sven (bis 19)	mU12 (KnB) 17.30-19.30 Markus, Ben	18:00
19:00		mU16 (MJB) montags in Kronberg 18.15-20.15 Toni, Sven	wU16 (WJB) 18-20 Marcel, Calvin			18:30
19:30			Eltern-Fitness 19.30-20.30 Richard	wU18/ Damen 18.30-20.30 Calvin, Kerstin(ab19)	mU16 (MJB) 19-21 Sven, Toni	19:00
20:00	wU18/ (WJA) Damen 20-22 Kerstin, Calvin	mU14 (KnA) 19-21 Markus, Sven(bis 20)	mU18 (MJA) / Herren 20-22 Sven			19:30
20:30						20:00
21:00						20:30
21:30				Senioren/-innen 20.30-22.00 Nicolai, Axel		21:00
						21:30

HOCKEY-CLUB BAD HOMBURG

Anmerkungen:

- hellgrün = kleiner Kunstrasen
- grau = mehrere Teams zusammen auf dem gr. KuRa
- Spezialtraining = für nominierte U12/14

Trainer-Restriktionen:

- Markus: max. 3 Tage, nicht MO
- Kerstin: max. 3 Tage, nicht FR
- Tobi: Mo, Di, Fr
- Sven: 1 Tag frei
- Calvin: uni-abhängig
- Ben: uni-abhängig
- MelinaF: uni-abhängig
- MelinaD: flexibel tägl. 15-18 Uhr

Aktueller Stand KuRa-Belegung SpZNW:

Großer KuRa:

- MO: 15-16.30 HCH, 16.30-19.30 DJK?, 19.30-22 Sentinels(nur bis Mitte März)
- DI: 15-16 HCH, 16-19 DJK?, 19-22 HCH
- MI: 15-16.30 HCH, 16.30-18 HCH/DJK, 18-19.30 HCH, 19.30-22 Vatanspor
- DO: 15-17 HCH, 17-19 DJK, 19-22 Sentinels(nur bis Mitte März)
- FR: 15-19.30 HCH, 19.30-22 Vatanspor

Kleiner KuRa:

- MO: HCH 15-17.30 und 20-22
- DI: HCH 15-17 und 20-22
- MI: HCH 15-22
- DO: HCH 15-22
- FR: HCH 15-19.30

noch offene Kader-Einheiten:

mU12-Kader	wU12-Kader
evtl. MI in Hanau	evtl. DO in Höchst
Jon	Jon