

Girls Training



Saison 2024/ 2025



Girls Training Jahrgang 2009 - 2014

Informationen

Für die Saison 2024/ 2025 werden für die Girls in der Region Ostschweiz Techniktrainings am Mittwochnachmittag angeboten. Geplant sind insgesamt 15 Trainings, die im dreiwöchigen Rhythmus an fünf verschiedenen Standorten und in Zusammenarbeit mit UHC Nesslerau Sharks, UH Appenzell, UHC Herisau, Unihockey Mörschwil Dragons und Wasa St. Gallen durchgeführt werden. Die Trainings werden von erfahrenen Trainerinnen und Trainer aus den beteiligten Vereinen sowie vom UVSGA geleitet.

Zielgruppe

Das Girls Training ist für motivierte Girls aus der Region, die auf der Suche nach zusätzlichen Trainingsmöglichkeiten sind. Die Trainings sind vereinsunabhängig, daher spielt es keine Rolle in welchem Verein man spielt oder trainiert. Willkommen sind sowohl Feldspielerinnen als auch Torhüterinnen zwischen Jahrgang 2009 - 2014, die ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten.

Ziel des Girls Training

Das Ziel des Girls Trainings ist es, motivierten Mädchen aus der Region zusätzliche Trainingsmöglichkeiten zu bieten, um ihre technischen Fähigkeiten und ihr Spielverständnis im Unihockey zu verbessern. Dabei sollen sowohl Feldspielerinnen als auch Goalies individuell gefördert werden. Durch die vereinsunabhängige Struktur können die Teilnehmerinnen von einem vielfältigen Training profitieren, ihre Leidenschaft für den Sport in einem unterstützenden und kompetenten Umfeld weiterentwickeln und neue Bekanntschaften schliessen.

Anmeldung

Interessierte Spielerinnen können sich über [folgenden Link in der Excel-Datei](#) eintragen. In der ersten Spalte kann der Namen notiert werden und beim jeweiligen Training, ein Kreuz gemacht werden. Die Anmeldung für ein Mittwochstraining sollte jeweils bis Sonntagabend 20:00 Uhr erfolgen, sodass die Coaches die Trainingseinheit gut vorbereiten können. Es müssen nicht alle 15 Trainings besucht werden, um vom Angebot profitieren zu können.

Kosten

Jedes besuchte Training kostet 5 Franken pro Spielerin. Mit dem Betrag werden die Hallen und die Trainer:innen entschädigt. Die Gesamtkosten können am Ende der Saison beglichen werden.



Trainingstermine:

Es sind alle Trainingstermine für die Saison 2024/ 2025 mit dem jeweiligen Standort und der Zeit aufgelistet. Achtung, die Trainings finden nicht immer zur gleichen Zeit statt.

- Training 1:	Mi, 21. August 2024	Nesslau	14:15-15:45 Uhr
- Training 2:	Mi, 11. September 2024	Mörschwil	14:30-16:00 Uhr
- Training 3:	Mi, 25. September 2024	Herisau	15:00-16:30 Uhr
- Training 4:	Mi, 23. Oktober 2024	Appenzell	15:30-17:00 Uhr
- Training 5:	Mi, 06. November 2024	Waldkirch	15:00-16:30 Uhr
- Training 6:	Mi, 04. Dezember 2024	Nesslau	14:15-15:45 Uhr
- Training 7:	Mi, 18. Dezember 2024	Appenzell	15:30-17:00 Uhr
- Training 8:	Mi, 15. Januar 2025	Herisau	15:00-16:30 Uhr
- Training 9:	Mi, 19. Februar 2025	Waldkirch	15:00-16:30 Uhr
- Training 10:	Mi, 19. März 2025	Waldkirch	15:00-16:30 Uhr
- Training 11:	Mi, 02. April 2025	Nesslau	14:15-15:45 Uhr
- Training 12:	Mi, 23. April 2025	Appenzell	15:30-17:00 Uhr
- Training 13:	Mi, 14. Mai 2025	Herisau	15:00-16:30 Uhr
- Training 14:	Mi, 04. Juni 2025	Mörschwil	14:30-16:00 Uhr
- Training 15:	Mi, 25. Juni 2025	Waldkirch	15:00-16:30 Uhr

Kontaktdaten

Bei Fragen oder Unsicherheiten, kannst du dich gerne melden.

Janine Hohl

janine.hohl@uvsga.ch

078 711 89 98

Trainerin & Leiterin Sport Frauen UVSGA

Trainingsmaterial

Für die Trainings brauchst du folgendes Material:

- Hallenschuhe
- Sportkleider
- Unihockeysausrüstung (Stock/ Goalieausrüstung)
- Schutzbrille
- Trinkflasche