

Gruppenverantwortliche U14

Lars Steiner, Beatenbergstrasse 132, 3800 Unterseen

Tel: 079 595 51 20

Mail: larry.113@hotmail.com

Samuel Müller Tel: 079 612 76 03

Ruedi Bärtschi Tel: 076 508 43 71

Elias Donzé Tel: 079 361 20 15



Trainingsprogramm Winter 2018/2019 U14 – Jahrgänge 2006/2007

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Turnhalle Steindler-West Dienstag 18:00-19:45 Uhr, Freitag 18:00 – 19:45 Uhr
<i>Trainingsleiter</i>	<i>Di (Halle oben):</i> <u>Lars</u> + <u>Elias</u> <i>Fr (Halle unten):</i> <u>Samuel</u> + <u>Ruedi</u>
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden in der Turnhalle und rund 1x pro Woche im Freien statt. Ausrüstung: kurze Hose, T-Shirt, Hallenturnschuhe. Aktivitäten im Freien sind im Trainingsplan vermerkt (Ausdauer). In diesem Fall eine wettertaugliche Ausrüstung (Regenjacke, Trainer, Mütze, ev. Handschuhe) mitbringen. Leuchtweste und Stirnlampe nicht vergessen.
<i>Getränke</i>	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke)
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Sport- und Frühlingsferien der Schule Unterseen findet das Training statt.

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di.23.10	Infos für Eltern und Kinder	Start/Sprint	Spiel
Fr.26.10	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Spiel
Di.30.10.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr.02.11.	Einlaufen	Hoch	Koordination
Di.06.11.	Einlaufen	Speedball	Spiel
Fr.09.11.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Di.13.11.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Beweglichkeit
Fr.16.11.	Einlaufen	Hürden	Sprungkraft
Di.20.11.	Einlaufen	Speer	Ausdauer
Fr.23.11.	Einlaufen	Stabhochsprung	Spiel
Di.27.11.	Einlaufen	Start / Sprint	Rhythmusschulung
Fr.30.11.	Einlaufen	Kugel	Sprungkraft
Di.04.12.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr.07.12.	TVU Chlouselouf alle machen mit (Infos folgen)		
Di.11.12.	Einlaufen	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)	
Fr.14.12.	Einlaufen	Hürden	Koordination
Di.18.12.	Einlaufen	Speer	Wurfkraft
Fr.21.12.	Einlaufen	Öppis Luschtigs (Jahresmeisterschaft)	
Weihnachtsferien 21.Dezember bis 07.Januar			

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di. 08.01.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Ausdauer
Fr.11.01.	Einlaufen	Hoch	Koordination
Di.15.01.	Einlaufen	Weit	Beweglichkeit
Fr.18.01.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
So.20.01.	UBS KIDS CUP TEAM		THUN
Di.22.01.	Einlaufen	Speedball	Spiel
Fr.25.01.	Einlaufen	Stabhochsprung	Sprungkraft
Di.29.01.	Einlaufen	Start / Sprint	Ausdauer
Fr.01.02.	Einlaufen	Hürden	Wurfkraft
Di.05.02.	Einlaufen	Weit	Rhythmusschulung
Fr.08.02.	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Ausdauer
Di.12.02.	Einlaufen	Speer	Sprungkraft
Fr.15.02.	Einlaufen	Hoch	Spiel
Di.19.02.	Einlaufen	Trampolin	Ausdauer
Fr.22.02.	Einlaufen	Kugel	Koordination
Di.26.02.	Einlaufen	Start / Sprint	Wurfkraft
Fr.01.03.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di.05.03.	Einlaufen	Speer	Spiel
Fr.08.03.	Einlaufen	Hoch	Beweglichkeit
So.10.03.	UBS KIDS CUP TEAM (Regionalfinal)		Burgdorf
Di.12.03.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Ausdauer
Fr.15.03.	Einlaufen	Kugel	Koordination
Di.19.03.	Einlaufen	Start / Sprint	Sprungkraft
Fr.22.03.	Einlaufen	Hoch	Ausdauer
Di.26.03.	Einlaufen	Speer	Rhythmusschulung
Fr.29.03.	Einlaufen	Hürden	Wurfkraft
Di.02.04.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr.05.04.	Einlaufen	Kugel	Spiel
Di.09.04.		Erstes Training im BZI	

TVU-Jahresmeisterschaft 2018/2019

Hindernislauf	Dezember 18
Öppis Luschtigs	Dezember 18
Konditionstest	Februar 19
Ski- und Snowboardrennen	März 19
Duathlon (Schwimmen/Laufen)	Juni 19
LA - Mehrkampf	August 19
Minigolf	August 19
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	Skiweltcup-Punktesystem (100, 80, ...)