

Gruppenverantwortlicher U12

Hanspeter Rasch, Rütigässli 15a, 3800 Matten
T 033 822 09 22, M +41 (79) 794 81 82, mail@rasch.ch



Sommertraining 2020-2021, Gruppe U12

Allgemeine Informationen

Trainingsleitung	Hanspeter Rasch, 079 794 81 82 Christine Früh
Trainingsort	BZI-Rundbahn, Interlaken Ost
Trainingszeiten	Mittwoch, 18.00–20:00 Uhr Am 14. Und 21. April von 18.00-19.30 Uhr
Training	Schwerpunkt spielerische Leichtathletik, Kondition, sportartübergreifende Teile
Wettkämpfe	<p>Der Transport der Kinder zu den Animations-Wettkämpfen ist Aufgabe der Eltern. Natürlich versuchen wir Fahrgemeinschaften (Koordination übernimmt Hani) zu bilden. Kinder, die in anderen Autos mitfahren, bringen immer einen Kindersitz mit.</p> <p>An zusätzlichen nicht im Trainingsplan aufgeführten Wettkämpfen erfolgt die Betreuung der Kinder durch die Eltern.</p> <p>Alle Kinder erhalten eine Leichtathletik-Lizenz durch den Verein. Die Kosten werden vom Verein übernommen (Abgeltung mit einem Helfereinsatz, Eltern).</p>
Ferien	Während allen Schulferien wird trainiert. In den Sommerferien ist eine Online-Anmeldung erforderlich. Das Training findet gemeinsam mit den U10 statt.
Abmelden	Wer nicht am Training teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig telefonisch, per E-Mail oder via SMS/WhatsApp an H. Rasch ab. Bitte Grund angeben.
Ausrüstung	<p>Alle Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. In alle Trainings gehört deshalb eine wettertaugliche Ausrüstung (Regenjacke, Trainer, Sonnenschutz). Wer hat, bringt seine Nagelschuhe mit.</p> <p>Für das Training eine Trinkflasche mit Tee oder Wasser bereithalten.</p>

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Sommertraining und lehrreiche Lektionen!



Gruppenverantwortlicher U12

Hanspeter Rasch, Rütigässli 15a, 3800 Matten

T 033 822 09 22, M +41 (79) 794 81 82, mail@rasch.ch



Trainingsplanung

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 14.04	Erstes Training auf der BZI-Rundbahn	▶ Laufspiel (C + H) ▶ Spielturnier	
Mi 21.04	Wurf-Spiel Gymnastik (H)	▶ Ballweitwurf: Zielwurf + 3-Schritt (C) ▶ Hochsprung (H)	Sprint (C)
Mi 28.04	Spiel Gymnastik (H)	▶ Weitsprung (C) ▶ Ballweitwurf (H)	Sprint (C)
Mi 05.05	Spiel Gymnastik (C)	▶ Stabweitsprung (H) ▶ Start: Sprint (C)	Staffel (H)
So 08.05	Schnällscht Bödeler, BZI-Rundbahn, Interlaken (H + C) Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , Startgeld zahlen die Kinder.		
Mi 12.05	Laufschule Gymnastik (H)	▶ Kugelstossen (H) ▶ Weitsprung (C)	Spiel (H)
Mi 19.05	Spiel (H)	▶ Mini-OL auf der BZI-Anlage mit Quiz zählt zur Jahresmeisterschaft	
Mi 26.05	Spiel Gymnastik (C)	▶ Weitsprung (H) ▶ Ballweitwurf (C)	Staffel (H)
So 30.05	UBS Kids-Cup, BZI-Rundbahn, Interlaken, Allgemeine Infos: http://www.ubs-kidscup.ch/ zählt zur Jahresmeisterschaft (H + C), Startgeld zahlt der Verein Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch		
Mi 02.06	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Hürdenlauf (H) ▶ Hochsprung (C)	Spiel (H)
Mi 09.06	Spiel Gymnastik (H)	▶ Ballweitwurf (C) ▶ Staffeltraining (H)	Start/Sprint (C)
Mi 16.06	Spiel Gymnastik (H)	▶ Weitsprung: Landung (C) ▶ Staffeltraining (H)	12-Min-Lauf (C)
Mi 23.06	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Sprint/Start (H) ▶ Ballweitwurf (C)	Spiel (C)
Mi 30.06	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Spielturnier (H + C) + Überraschung	
Fr 02.07	UBS Kids-Cup, BZI-Rundbahn, Interlaken, nur interne Kinder, alle sind angemeldet, zählt zur Jahresmeisterschaft (H + C), Startgeld zahlt der Verein Die U12-Gruppe trifft sich um 17.00 Uhr zum WarmUp, der Wettbewerb dauert bis ca. 19.00 Uhr		
Schulferien Sommer			
Das Training findet jeweils am Donnerstagabend von 18.00-20.00 Uhr gemeinsam mit U10 statt. Es ist eine Online-Anmeldung (Doodle) erforderlich damit wir die Trainingsleiterplanung machen können. Donnerstag, 08.07, 15.07, 22.07, 29.07, 05.08 und 12.08			
Mi 18.08	Spiel Gymnastik (H)	▶ Weitsprung (C) ▶ Hürdenlauf (H)	Intervall-Ausdauer
Mi 25.08	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Wahltraining für GMFK (H + C)	Staffel (H)

Gruppenverantwortlicher U12

Hanspeter Rasch, Rütigässli 15a, 3800 Matten
T 033 822 09 22, M +41 (79) 794 81 82, mail@rasch.ch



Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
So 29.08	Grosses Meeting für die Kleinen, Bern-Wankdorf (H + C), Startgeld zahlt der Verein Ausschreibung und Anmeldeöglichkeit erfolgt per E-Mail		
Mi 01.09	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Stabweitsprung (H) ▶ Drehwurf (C)	Spiel(H)
Mi 08.09	Minigolf, Bödelibad Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (C + H) Treffpunkt: Kasse Bödelibad, Kinder bringen Fr. 3.00 mit		
Fr 10.09	Minirun, Höhenmatte, Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (H) Allgemeine Infos: http://www.jungfrau-marathon.ch Ausschreibung und Anmeldeöglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld bezahlen die Kinder.		
Mi 15.09	Spieltturnier (H + C)		
Mi 22.09	Schlussveranstaltung Nachwuchs TVU, Aula Sekundarschule, Unterseen, 18.30-20.00 Uhr Rückblick, Rangverkündigung Jahresmeisterschaften, Informationen (H + C)		

Weitere Nachwuchs-Wettkämpfe, Trainingslager BLV, Technik-Infos

Sa 29.05, Schnällscht Oberländer, Interlaken bzi
Sa 03.07, Kantonal-Final Swiss Athletics Sprint, Bern Neufeld
So 22.08, Kantonal-Final UBS Kids Cup, Biel
Fr 27.08, Kantonal-Final Mille Gruyère, Interlaken

Tenerolager, Wettkampfplan Nachwuchs Kanton Bern zum Downloaden auf: www.blv-nachwuchs.ch
Schweizerischer Leichtathletik Verband (SLV): www.swiss-athletics.ch

TVU-Jahresmeisterschaft 2020/2021

> Hallenolympiade	Punkte werden nach Rang verteilt:
> Hindernislauf	1. Rang 100 Pt.
> 12-Minuten-Lauf	2. Rang 90 Pt.
> Foto-Mini-OL	3. Rang 85 Pt.
> Leichtathletik Wettkampf (UBS Kids-Cup)	4. Rang 80 Pt.
> Minigolf	5. Rang 75 Pt. usw.
> Minirun: Teilnahme gibt 50 Bonuspunkte	
> Mitmachquote	Analog Skiweltcup

Kinder mit Jahrgang 2010 wechseln nach den Herbstferien zur Gruppe "U14". Das erste Wintertraining in der Steindlerturnhalle findet in der **Woche 43** statt.