

Gruppenverantwortlicher U10

Thomas Imboden

Tel. 076 462 96 84, E-Mail: th.imboden@gmail.com

Trainingsprogramm Sommer 2024 U10 / Jahrgänge 2015 – 2017 (ab 1. Klasse)

Allgemeine Informationen für die Eltern / Kinder

<i>Trainingszeit/-ort</i>	BZI Rundbahn, Obere Bönigstrasse 21, 3800 Interlaken Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr
<i>Leiterteam</i>	Thomas Imboden, H.P Kübli, Jody Hackney, Angela Rüeegsegger
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden auf der Aussenanlage im Freien statt. Ausrüstung dem Wetter angepasst: kurze Hose, T-Shirt, Turnschuhe, Regenjacke, Regenhose, Trainer, Sonnenhut, Sonnenschutz.
<i>Verpflegung</i>	In jedem Training bitte eine angeschriebene Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Tee mitbringen.
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten, einzelne Trainings / Anlässe finden an anderen Orten statt!
<i>Jahresmeisterschaft</i>	Sommer: Schnällscht Bödeler (Teilnahme), Minigolf, UBS Kids Cup, Grosses Meeting für die Kleinen (Teilnahme), Sommerolympiade ganzjährig: Trainingsbesuch
<i>Wettkämpfe</i>	An den wenigen ausgewählten Wettkämpfen wollen wir mit möglichst vielen Kindern teilnehmen. Reserviert euch bitte die aufgeführten Anlässe!
<i>Mithilfe</i>	Für die Mithilfe der Eltern (Betreuung, Kuchen backen etc.) sind wir auf Anfrage sehr dankbar!
<i>Wichtig</i>	Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls ihr Kind trotzdem mal verhindert sein sollte, bitte per SMS/WhatsApp rechtzeitig bei Thomas Imboden (076 462 96 84) abmelden.

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss*
25. April	Einlaufen, kleine Spiele	- Schnell Laufen und Stafetten (<i>Laufen</i>) - Springen in die Weite (<i>Springen</i>)	Spiel
Samstag, 27. April	Trainingstag TVU in Interlaken (Information folgt)		
2. Mai	Einlaufen, Stafetten	- Schnell starten, Startposition / Sprints über 20-50m (<i>Laufen</i>) - Ballweitwurf (<i>Werfen</i>)	Spiel
Samstag, 4. Mai	Schnällst Bödeler in Interlaken		
9. Mai	Auffahrt / kein Training		
16. Mai	Einlaufen, kleine Spiele	- Kräftigen (<i>Rumpf, Schulter</i>) - Springen in die Höhe (<i>Springen</i>)	Ausdauer
23. Mai	Einlaufen, Stafetten	- Laufschnelle: Laufen über Töggeli oder Blocks in unterschiedlichen Abständen (<i>Laufen</i>) - Weitsprung (<i>Springen</i>)	Spiel
30. Mai	Einlaufen, Kraft	- Laufen über Hindernisse (<i>Laufen</i>) - Ballweitwurf (<i>Werfen</i>)	Spiel
6. Juni	Einlaufen, Stafetten	- Schnell starten, Startposition / Sprints über 20-50m (<i>Laufen</i>) - Weitsprung (<i>Springen</i>)	Ausdauer
Samstag, 8. Juni	Schnällst Oberländer in Interlaken (falls qualifiziert)		
Sonntag, 9. Juni	UBS Kids Cup in Interlaken		
13. Juni	Einlaufen, kleine Spiele	- Hochsprung (<i>Springen</i>) - Stossen (<i>Werfen</i>)	Spiel
20. Juni	Minigolf (<i>Jahresmeisterschaft</i>) Treffpunkt um 17.30 Uhr beim Bödelibad		
27. Juni	Einlaufen, Kraft	- Laufschnelle: Laufen über Töggeli oder Blocks in unterschiedlichen Abständen (<i>Laufen</i>) - Stabhochsprung (<i>Springen</i>)	Dehnen
Sonntag, 30. Juni	Kantonalfinal Visana Sprint in Thun (falls qualifiziert; nicht betreut durch Leiterteam)		
4. Juli	Einlaufen, Stafetten	- Schnell starten, Reaktion (<i>Laufen</i>) - Drehwerfen (<i>Werfen</i>)	Ausdauer
Sommerferien (8. Juli - 11. August) Training findet zusammen mit der U12 am Mittwoch statt. Infos folgen.			
15. August	Einlaufen, kleine Spiele	- Weitsprung (<i>Springen</i>) - Ballweitwurf (<i>Werfen</i>)	Spiel

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss*
Sonntag, 18. August	UBS Kids Cup Kantonalfinal in Kirchberg (falls qualifiziert; nicht betreut durch Leiterteam)		
22. August	Einlaufen, Kraft	- Hürdenlauf (<i>Laufen</i>) - Frisbee (<i>Werfen</i>)	Ausdauer
Sonntag, 25. August	Grosses Meeting für die Kleinen in Bern		
29. August	Einlaufen, kleine Spiele	Sommerolympiade (<i>Jahresmeisterschaft</i>)	
5. Sept.	Einlaufen, Stafetten	- Hochsprung (Springen) - Stossen (<i>Werfen</i>)	Staffel
Freitag, 6. Sept.	Jungfrau Mini-Run		
Samstag, 7. Sept.	UBS Kids Cup Final in Zürich (falls qualifiziert; nicht betreut durch Leiterteam)		
Sonntag, 8. Sept.	Vereinsreise TVU Jugend		
12. Sept.	Einlaufen, kleine Spiele	- Hürdenlauf (<i>Laufen</i>) - Stossen (<i>Werfen</i>)	Spiel
19. Sept.	Einlaufen, Kraft	Spielabend	Ausdauer
Freitag, 20. Sept.	Schlussveranstaltung in der Aula Unterseen Infos folgen		
Herbstferien (23. September - 13. Oktober)			

* 5 Minuten Stretching

Trainingsbeginn Winter voraussichtlich in der Woche 43/2024. Information an der Schlussveranstaltung.

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam
Angela, HP, Jody, Thomas