

Sommertraining 2024, Gruppe U12 (Jahrg. 2013/2014)

Allgemeine Informationen

Trainingsleitung	Laura Zurbrügg, 078 622 31 45 Marc Hausheer, Aline Härrli, Jasmine Rügsegger
Trainingsort	BZI-Rundbahn, Interlaken Ost
Trainingszeiten	Mittwoch, 18.00–20:00 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 Laura) 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, WhatsApp oder via SMS an Laura ab.
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 ungesüsstem Tee oder Wasser bereithalten.</p>

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Sommertraining!



Gruppenverantwortliche U12

Laura Zurbrügg, Seestrasse 71a, 3800 Unterseen

Tel.: 078 622 31 45, E-Mail: laura.zurbruegg@gmail.com



Trainingsplanung

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 10.04	Einlaufen	▶ Spielabend	Spiel
Mi 17.04	Spiel	▶ Sprint ▶ Weitsprung	Staffel
Mi 24.04	Spiel	▶ Hochsprung ▶ Ballweitwurf	Ausdauer
Sa 27.04	Trainings-Tag TVU, BZI-Rundbahn, Interlaken Tausch-Börse für Nagelschuhe (nicht mehr passende Nagelschuhe mitbringen) Programm und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch Training: 09.00-12.00 Uhr und 13.30-17.00 Uhr, ab 17.30 Uhr Nachtessen/Grill		
Mi 01.05	Seilspringen	▶ Sprint ▶ Kugelstossen	Spiel
Sa 04.05	Schnällscht Bödeler, BZI-Rundbahn, Interlaken Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , Startgeld zahlen die Kinder.		
Mi 08.05	Spiel	▶ Hürdenlauf ▶ Speerwurf	Staffel
Mi 15.05	Spiel	▶ Staffel ▶ Ballweitwurf	Ausdauer
Mi 22.05	Seilspringen	▶ Weitsprung ▶ Sprint	Spiel
Mi 29.05	Spiel	▶ Wahltraining für Kantonale	Staffel
So 02.06	Kantonalmeisterschaft Nachwuchs U12, Lachenstation - Thun Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld zahlt der Verein		
Mi 05.06	Spiel	▶ Weitsprung ▶ Ballweitwurf	Ausdauer
Sa 08.06	Schnällscht Oberländer, BZI-Rundbahn, Interlaken Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch		
So 09.06	UBS Kids-Cup, BZI-Rundbahn, Interlaken, Allgemeine Infos: https://www.ubs-kidscup.ch Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch		
Mi 12.06	Seilspringen	▶ Speerwurf ▶ Hochsprung	Spiel
Mi 19.06	Spiel	▶ Kugelstossen ▶ Hürdenlauf	Staffel
Mi 26.06	Minigolf, Bödelibad Interlaken Treffpunkt: Kasse Bödelibad		
Mi 03.07	Einlaufen	▶ Spieleabend	

Schulferien Sommer

Das Training findet gemeinsam mit der U10 statt. Es ist eine Online-Anmeldung erforderlich damit wir die Trainingsleiterplanung machen können. Weitere Infos folgen

Gruppenverantwortliche U12

Laura Zurbrügg, Seestrasse 71a, 3800 Unterseen

Tel.: 078 622 31 45, E-Mail: laura.zurbruegg@gmail.com



Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 14.08	Spiel	▶ Drehwurf ▶ Hochsprung	Ausdauer
Mi 21.08	Spiel	▶ Wahltraining für GMFK	Staffel
So 25.08	Grosses Meeting für die Kleinen, Bern-Wankdorf, Startgeld zahlt der Verein Ausschreibung und Anmeldeöglichkeit erfolgt per E-Mail		
Mi 28.08	Seilspringen	▶ Speerwurf ▶ Weitsprung	Spiel
Mi 04.09	Spiel	▶ Kugelstossen ▶ Hürdenlauf	Ausdauer
Fr 06.09	Minirun, Höhenmatte, Interlaken Allgemeine Infos: https://www.jungfrau-marathon.ch/de/minirun.html Online-Anmeldung ab Ende Mai möglich Informationen und Programm erfolgt per E-Mail, Startgeld bezahlen die Kinder.		
Mi 11.09	Einlaufen	▶ Spieleabend	
Mi 18.09	Schlussveranstaltung Nachwuchs TVU, Aula Sekundarschule, Unterseen, 18.30-20.00 Uhr Rückblick, Rangverkündigung Jahresmeisterschaften, Informationen		

Kinder mit Jahrgang 2013 wechseln nach den Herbstferien zur Gruppe "U14". Das erste Wintertraining in der Steindlerturnhalle findet in der **Woche 43** statt.

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam