

Sommertraining 2016-2017, 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
Training	Schwerpunkt spielerische Leichtathletik, Kondition, sportartübergreifende Teile
Wettkämpfe	<p>Der Transport der Kinder zu den 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 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/WhatsUp an H. Rasch ab. Bitte Grund angeben.
Ausrüstung	<p>Alle Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. In alle Trainings gehören deshalb eine wettertaugliche Ausrüstung (Regenjacke, Trainer, Sonnenschutz). Wer hat, bringt seine Nagelschuhe mit. Stoppuhr erwünscht (keine Handys!).</p> <p>Für das Training und 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 12.04	Erstes Training auf der BZI-Rundbahn	▶ Mini-OL (C + H)	Spiel (C)
Mi 19.04	Lauf-Spiel Gymnastik (C)	▶ Weitsprung: Anlauf (C) ▶ Sprint/Start (H)	Staffel (H)
Mi 26.04	Wurf-Spiel Gymnastik (H)	▶ Ballweitwurf: Zielwurf + 3-Schritt (C) ▶ Hochsprung (H)	Sprint (C)
Sa 29.04	Trainings-Weekend TVU, BZI-Rundbahn, Interlaken (H + C) Programm und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , U10/U12 nur Samstag! Training: 09.00-12.00 Uhr und 13.30-17.00 Uhr, ab 17.30 Uhr Nachtessen		
Mi 03.05	Spiel Gymnastik (H)	▶ Weitsprung (C) ▶ Ballweitwurf (H)	Sprint (C)
Sa 06.05	Schnällscht Bödeler, BZI-Rundbahn, Interlaken (H + C) Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , Helfereinsatz Eltern U12		
Mi 10.05	Spiel Gymnastik (C)	▶ Stabweitsprung (H) ▶ Hürdenlauf: Start-1. Hürde (C)	Staffel (H)
Mi 17.05	Laufschule Gymnastik (H)	▶ Sprint (H) ▶ Hochsprung (C)	Spiel (C)
Mi 24.05	Spiel Gymnastik (C)	▶ Weitsprung (H) ▶ Ballweitwurf (C)	Ausdauer-Amer- ricane (H)
Sa 27.05	UBS Kids-Cup, BZI-Rundbahn, Interlaken, Allgemeine Infos: http://www.ubs-kidscup.ch/ zählt zur Jahresmeisterschaft (H + C) Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch		
Mi 31.05	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Hürdenlauf: Start-1. Hürde (H) ▶ Staffeltraining (C)	Spiel (H)
Mi 07.06	Spiel Gymnastik (H)	▶ Wahltraining für Kantonale (H + C)	Start/Sprint (C) Staffel (H)
So 11.06	Kantonalmeisterschaft Nachwuchs U12, Thun (H + C) Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail		
Mi 14.06	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Ballweitwurf (C) / Staffeltraining (H)	Spiel (H)
So 18.06	SVM-Nachwuchs, Wankdorf, Bern - 1 Giele- und ein Meitschiteam à 8 Kinder, Mehrkampf [60m, Weit (Zone), Ball (200gr), 1000m, Staffel 6x frei] (H + C) Aufgebot durch Leiter mit bestmöglichen Teams weitere Informationen per E-Mail		
Mi 21.06	Spiel Gymnastik (H)	▶ Weitsprung: Landung (H) ▶ Drehwurf (C)	Start/Sprint (C)
Mi 28.06	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Hochsprung (H) ▶ Kugelstossen (C)	Spiel (C)
Mi 05.07	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Spielturnier (H + C) ▶ Kleine Kuchenparty (Eltern, die Getränke oder Kuchen spendieren möchten, melden sich rechtzeitig bei Christine (C)	

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
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, 13.07, 20.07, 27.07, 03.08 und 10.08			
Mi 16.08	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Weitsprung (C) ▶ Hürdenlauf (H)	Intervall-Ausdauer
So 20.08	Kantonalfinal, UBS Kids-Cup, BZI-Rundbahn, Interlaken, Allgemeine Infos: http://www.ubs-kidscup.ch , Qualifikation nötig		
Mi 23.08	Spiel Gymnastik (H)	▶ Wahltraining für GMFK (H + C)	Staffel (H)
So 27.08	Grosses Meeting für die Kleinen, Bern-Wankdorf (H + C) Ausschreibung und Anmeldeöglichkeit erfolgt per E-Mail		
Mi 30.08	Spiel Gymnastik (C)	▶ Stabweitsprung (H) / Drehwurf (C)	Staffel (H)
Mi 06.09	Minigolf, Bödelibad Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (C + H) Treffpunkt: Kasse Bödelibad, Kinder bringen Fr. 4.00 mit		
Fr 08.09	Minirun, Höhenmatte, Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (C + H) Allgemeine Infos: http://www.jungfrau-marathon.ch Ausschreibung und Anmeldeöglichkeit erfolgt per E-Mail, Jahresmeister bringen Pokale mit!		
Mi 13.09	Spieltturnier (H + C)		
Mi 20.09	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 03.06, Schnällscht Oberländer, Thun

So 02.07, Swiss-Athletics Sprint, Kantonalfinal, Kirchberg

Fr 01.09, Mille Gruyère, Kantonalfinal, Langnau

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

TVU-Jahresmeisterschaft 2016/2017

> Hallenolympiade

> Bowling

> Hindernislauf

> Skirennen

> 12-Minuten-Lauf

> Leichtathletik Wettkampf

> Minigolf

> Minirun: Teilnahme gibt 50 Bonuspunkte

> Mitmachquote > 80% gibt 50 Bonuspunkte

Punkte werden nach Rang verteilt:

1. Rang 100 Pt.

2. Rang 90 Pt.

3. Rang 85 Pt.

4. Rang 80 Pt.

5. Rang 75 Pt. usw.

Analog Skiweltcup

Das erste Wintertraining in der Steindlerturnhalle findet in der **Woche 43** statt.