

Gruppenverantwortliche U14
 Judith Brunner, Klostersgässli 28, 3800 Matten
 Tel. 079 637 04 59
 Mail: judithrb@gmx.ch

Lars Steiner Tel: 079 595 51 20
 Samuel Müller Tel: 079 612 76 03

Ruedi Bärtschi Tel: 076 508 43 71

Nicholas Bischoff Tel: 078 663 06 19



Trainingsprogramm Winter 2017/2018

U14 – Jahrgänge 2005/2006

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Turnhalle Steindler-West Dienstag 18:15-19:45 Uhr, Freitag 18:00 – 19:45 Uhr
<i>Trainingsleiter</i>	<i>Di: Judith + Ruedi + Nicholas</i> <i>Fr: Lars + Samuel</i>
<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.24.10	Infos für Eltern und Kinder	Start/Sprint	Spiel
Fr.27.10	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Spiel
Di.31.10.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr.03.11.	Einlaufen	Hoch	Koordination
Di.07.11.	Einlaufen	Speedball	Spiel
Fr.10.11.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Di.14.11.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Beweglichkeit
Fr.17.11.	Einlaufen	Hürden	Sprungkraft
Di.21.11.	Einlaufen	Speer	Ausdauer
Fr.24.11.	Einlaufen	Stabhochsprung	Spiel
Di.28.11.	Einlaufen	Start / Sprint	Rhythmusschulung
Fr.01.12.	TVU Chlouselouf alle machen mit. Infos folgen.		
Di.05.12.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr.08.12.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Spiel
Di.12.12.	Einlaufen	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)	
Fr.15.12.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di.19.12.	Einlaufen	Speer	Wurfkraft
Fr.22.12.	Einlaufen	Öppis Luschtigs (Jahresmeisterschaft)	
Weihnachtsferien 23.Dezember bis 07.Januar			

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di. 09.01.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Ausdauer
Fr.12.01.	Einlaufen	Hoch	Koordination
Di.16.01.	Einlaufen	Weit	Beweglichkeit
Fr.19.01.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
So.21.01.	UBS KIDS CUP TEAM		THUN
Di.23.01.	Einlaufen	Speedball	Spiel
Fr.26.01.	Einlaufen	Stabhochsprung	Sprungkraft
Di.30.01.	Einlaufen	Start / Sprint	Ausdauer
Fr.02.02.	Einlaufen	Hürden	Wurfkraft
Di.06.02.	Einlaufen	Weit	Rhythmusschulung
Fr.09.02.	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Ausdauer
Di.13.02.	Einlaufen	Speer	Sprungkraft
Fr.16.02.	Einlaufen	Hoch	Spiel
Di.20.02.	Einlaufen	Trampolin	Ausdauer
Fr.23.02.	Einlaufen	Kugel	Koordination
Di.27.02.	Einlaufen	Start / Sprint	Wurfkraft
Fr.02.03.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di.06.03.	Einlaufen	Speer	Spiel
Fr.09.03.	Einlaufen	Hoch	Beweglichkeit
Di.13.03.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Ausdauer
Fr.16.03.	Einlaufen	Kugel	Koordination
Di.20.03.	Einlaufen	Start / Sprint	Sprungkraft
Fr.23.03.	Einlaufen	Hoch	Ausdauer
Di.27.03.	Einlaufen	Speer	Rhythmusschulung
Fr.30.03.	Einlaufen	Hürden	Wurfkraft
Di.03.04.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr.06.04.	Einlaufen	Kugel	Spiel
Di.10.04.		Erstes Training im BZI	

TVU-Jahresmeisterschaft 2017/2018

Hindernislauf	Dezember 17
Öppis Luschtigs	Dezember 16
Konditionstest	Februar 17
Ski- und Snowboardrennen	März 17
Duathlon (Schwimmen/Laufen)	Juni 17
LA - Mehrkampf	August 17
Minigolf	August 17
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	Skiweltcup-Punktesystem (100, 80, ...)