

**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 18:00-19:45 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	<b>Infos für Eltern und Kinder</b>	Start/Sprint	Spiel
<b>Fr.27.10</b>	<b>Einlaufen</b>	<b>Konditionstest (Jahresmeisterschaft)</b>	<b>Spiel</b>
Di.31.10.	Einlaufen	Hürden	Koordination
Fr.03.11.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Di.07.11.	Einlaufen	Speer / Ball	Wurfkraft
Fr.10.11.	Einlaufen	Hoch	Ausdauer
Di.14.11.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Beweglichkeit
Fr.17.11.	Einlaufen	Hoch	Sprungkraft
Di.21.11.	Einlaufen	Start / Sprint	Rythmusschulung
Fr.24.11.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Di.28.11.	Einlaufen	Kugel	Wurfkraft
<b>Fr.01.12.</b>	<b>TVU Chlouselouf alle machen mit. Infos folgen.</b>		
Di.05.12.	Einlaufen	Hürden	Beweglichkeit
Fr.08.12.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Spiel
<b>Di.12.12.</b>	<b>Einlaufen</b>	<b>Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)</b>	
Fr.15.12.	Einlaufen	Hoch	Ausdauer
Di.19.12.	Einlaufen	Speer	Wurfkraft
<b>Fr.22.12.</b>	<b>Einlaufen</b>	<b>Öeppis Luschtigs (Jahresmeisterschaft)</b>	
Weihnachtsferien 23.Dezember bis 07.Januar			

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

### TVU-Jahresmeisterschaft 2017/2018

Hindernislauf	Dezember 17
Öppis Luschtigs	Dezember 17
Konditionstest	Februar 18
Ski- und Snowboardrennen	März 18
Duathlon (Schwimmen/Laufen)	August 18
Minigolf	August 18
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	Skiweltcup-Punktesystem (100, 80, ...)