

Gruppenverantwortliche U14

Lars Steiner, Oberlandstrasse 3, 3806 Bönigen

Tel: 079 595 51 20

Mail: larry.113@hotmail.com

Samuel Müller Tel: 079 612 76 03

**Trainingsprogramm Winter 2019/2020****U14 – Jahrgänge 2007/2008****Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen**

Trainingszeit/-ort	Turnhalle Steindler-West Dienstag 18:00 – 19:45 Uhr, Freitag 18:00 – 19:45 Uhr
Trainingsleiter	Di: Samuel Fr: Lars
Ausrüstung	<u>Turnhalle:</u> T-Shirt, kurze (lange) Hosen, Hallenturnschuhe <u>Draussen</u> (mit Ausdauer auf dem Trainingsplan vermerkt): Lange/Warme Kleidung, Regenjacke, evtl. Mütze/Handschuhe, Jogging/Aussensportschuhe (= keine Winterstiefel, „normale Schuhe“) Wir werden je nach Wetter und Bedingungen entscheiden ob wir die Ausdauerinheit in der Halle oder draussen machen.
Getränke	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke)
Programm	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Sport- und Frühlingsferien der Schule Unterseen findet das Training statt.
Wettkämpfe	Anmeldung durch Trainer, Startgeld bezahlt der Verein (Ausser wenn anders kommuniziert)
Abmeldung	An den entsprechenden Trainingsleiter per SMS/Whats App (inkl. Grund)

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di.22.10	Infos für Eltern und Kinder	Spielabend	
Fr.25.10	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	
Di.29.10.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr.01.11.	Einlaufen	Hoch	Sprungkraft
Di.05.11.	Einlaufen	Hürden	Wurfkraft
Fr.08.11.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Di.12.11.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Ausdauer
Fr.15.11.	Einlaufen	Hürden	Spiel
Di.19.11.	Einlaufen	Speer	Sprungkraft
Fr.22.11.	Einlaufen	Stabhochsprung	Ausdauer
Di.26.11.	Einlaufen	Start / Sprint	Ausdauer
Fr.29.11.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	
Di.03.12.	Einlaufen	Weit	Wurfkraft
Fr.06.12.	TVU Chlouselouf alle machen mit (Infos folgen)		
Di.19.12.	Einlaufen	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)	
Fr.13.12.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di.17.12.	Einlaufen	Speer	Sprungkraft
Fr.20.12.	Einlaufen	Öppis Luschtigs (Jahresmeisterschaft)	
Weihnachtsferien 21.Dezember bis 05.Januar			

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di. 07.01.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Ausdauer
Fr.10.01.	Einlaufen	Hoch	Spiel
Di.14.01.	Einlaufen	Weit	Wurfkraft
Fr.17.01.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
So.19.01.	UBS KIDS CUP TEAM		THUN
Di.21.01.	Einlaufen	Kugel	Spiel
Fr.24.01.	Einlaufen	Stabhochsprung	Ausdauer
Di.28.01.	Einlaufen	Start / Sprint	Ausdauer
Fr.31.01.	Einlaufen	Hürden	Sprungkraft
Di.04.02.	Einlaufen	Weit	Wurfkraft
Fr.07.02.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Di.11.02.	Einlaufen	Speer	Ausdauer
Fr.14.02.	Einlaufen	Hoch	Spiel
Di.18.02.	Einlaufen	Stabhochsprung	Sprungkraft
Fr.21.02.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Di.25.02.	Einlaufen	Start / Sprint	Ausdauer
Fr.28.02.	Einlaufen	Hürden	Wurfkraft
Di.03.03.	Einlaufen	Speer	Spiel
Fr.06.03.	Einlaufen	Hoch/Wettkampfvorbereitung	(Ausdauer)
So.08.03.	UBS KIDS CUP TEAM (Regionalfinal)		Burgdorf
Di.10.03.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Sprungkraft
Fr.13.03.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Di.17.03.	Einlaufen	Start / Sprint	Ausdauer
Fr.20.03.	Einlaufen	Hoch	Wurfkraft
Di.24.03.	Einlaufen	Speer	Sprungkraft
Fr.27.03.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Sa. 28.03	TVU Skirennen (Jahresmeisterschaft) Infos folgen		
Di.31.03.	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	
Fr.03.04.	Einlaufen	Spielabend	
Di.07.04.		Erstes Training im BZI	

TVU-Jahresmeisterschaft 2018/2019

Hindernislauf	Dezember 19
Öppis Luschtigs	Dezember 19
Konditionstest	März 20
Ski- und Snowboardrennen	März 20
LA - Mehrkampf	August 20
Minigolf	August 20
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf Mitmachquote	ganzes Jahr

Wertung Skiweltcup-Punktesystem (100, 80, ...)
→ Es wird ein Streichresultat geben.