

Gruppenverantwortliche U10

Laura Zurbrügg, Seestrasse 71a, 3800 Unterseen
Tel. 078 622 31 45, E-Mail: laura.zurbruegg@gmail.com

Trainingsprogramm Sommer 2023 U10 / Jahrgänge 2014 – 2016 (ab 1. Klasse)

Allgemeine Informationen für die Eltern/Kinder

- Trainingsort/-zeit** BZI Rundbahn, Obere Bönigstrasse, 3800 Interlaken
Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr
- Leiterteam** Laura Zurbrügg, Aline Härri, Jody Hackney
- Ausrüstung** Die Trainings finden immer auf der Aussenanlage im Freien statt. In jedem Fall wettertaugliche Ausrüstung mitbringen (Regenjacke, Regenhose, Trainer, Sonnenhut, Sonnenschutz).
- Verpflegung** In jedes Training bitte **angeschriebene** Trinkflasche mit Wasser oder ungesüsstem Tee mitbringen (kein Sirup!).
- Programm** Bitte den Trainingsplan beachten
- Jahresmeisterschaft** Sommerdisziplinen: Schnällscht Bödeler (Teilnahme), UBS Kids Cup (Rangliste), Grosses Meeting für die Kleinen (Teilnahme), Minigolf, Sommerolympiade
ganzjährig: Trainingsbesuch
- Wettkämpfe** An den wenigen ausgewählten Wettkämpfen wollen wir möglichst mit vielen Kindern teilnehmen. Spezielle Programme/Anmeldungen werden per Mail versendet. Reserviert euch also die aufgeführten Anlässe (fettgedruckt).
- Mithilfe** Für Mithilfe (Betreuung, Kuchen backen etc.) der Eltern sind wir auf Anfrage sehr dankbar! An Wettkämpfen ist Elternbetreuung unerlässlich. Das Leiterteam ist nur für den Wettkampfablauf verantwortlich.
- Wichtig** Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls ihr Kind trotzdem mal verhindert sein sollte, bitte **per SMS/Whats App/Mail abmelden** (bitte Grund angeben).

| Datum | Einlaufen | Hauptteil | Abschluss |
|--------------------------------|-----------------------------|---|------------------------|
| 13. April | Einlaufen | Spieleabend | Spiel |
| 20. April | Einlaufen, Stafetten | Sprint - Start / Weitsprung | 1000 m |
| 27. April | Seilspringen, kl. Spiele | Ball / Staffel | Staffel |
| 29. April (Samstag) | | Trainingstag, BZI | |
| 04. Mai | Einlaufen, kl. Spiele | Sprint - Laufschiule / Ball | 1000 m |
| 06. Mai (Samstag) | | Schnällscht Bödeler, BZI Anmeldung unter www.tvunterseen.ch | |
| 11. Mai | Einlaufen, Seilspringen | Über Hindernisse springen / Drehwurf | Spiel |
| 18. Mai | | Auffahrt: Kein Training | |
| 25. Mai | Einlaufen, kl. Spiele | Weitsprung / Sprint | 1000 m (Verfolgung) |
| 01. Juni | Einlaufen, kl. Spiele | Ball / Sprint – Koordination | Spiel |
| 03. Juni (Samstag) | | Die schnällschte Oberländer, BZI Qualifikation beim Bödeler notwendig | |
| 04. Juni (Sonntag) | | UBS Kids Cup; BZI Anmeldung unter: www.tvunterseen.ch | |
| 08. Juni | Rhythmisieren | Kraft / Hochsprung | Staffel |
| 15. Juni | Einlaufen, kl. Spiele | Kämpfen & Raufen / Sprint | 1000 m |
| 22. Juni | | Minigolf Treffpunkt um 18.00 Uhr beim Bödelerlibad Weitere Infos folgen | |
| 29. Juni | Einlaufen, Stafetten | Hürden / Ball | Spiel |
| 02. Juli (Sonntag) | | Kantonalfinal Sprint, Interlaken Qualifizierung beim Oberländer notwendig | |
| 06. Juli | Einlaufen, kl. Spiele | Spieleabend | Staffel |
| | | Sommertraining, jeweils mittwochs zusammen mit U12 Infos folgen | |

| Datum | Einlaufen | Hauptteil | Abschluss |
|---------------------------------|----------------------------|---|------------------------|
| 17. Aug. | Einlaufen, kl. Spiele | Weitsprung / Staffel | Staffel |
| 19. Aug. (Samstag) | | Kantonalfinal UBS Kids Cup, Thun Qualifizierung beim UBS Kids Cup notwendig | |
| 24. Aug. | Einlaufen, kl. Spiele | Sprint / Ball | 1000 m (Verfolgung) |
| 25. Sept. (Freitag) | | Kantonalfinal Mille Gruyère (1000m), Huttwil Qualifizierung beim Oberländer notwendig | |
| 27. Aug. (Sonntag) | | Grosses Meeting für die Kleinen, Bern Wankdorf Anmeldung und Infos folgen | |
| 31. Aug. | Einlaufen, Seilspringen | Drehwurf / Stabweitsprung | Spiel |
| 02. Sept | | Schweizerfinal UBS Kids Cup, Zürich Qualifizierung beim Kantonalfinal notwendig | |
| 07. Sept. | Einlaufen, kl. Spiele | Sommerolympiade (Jahresmeisterschaft) | Staffel |
| 08. Sept. | | Jungfrauminirun | |
| 14. Sept. | Einlaufen, kl. Spiele | Spieleabend Anschliessend gemeinsames Kuchenessen | Kuchen- essen |
| 20. Sept. (Mittwoch) | | Schlussveranstaltung Aula Unterseen, Infos folgen | |

Trainingsbeginn Winter voraussichtlich in der Woche 43/2023. Information an der Schlussveranstaltung.

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam