

## Gruppenverantwortliche U14

Lara Wüthrich, Dorfmatenstrasse 38, 3800 Unterseen

Tel: 079 209 11 79

Mail: lara.wuethrich@bluewin.ch



# Trainingsprogramm Sommer 2024 U14 – Jahrgänge 2011/2012

## Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Dienstag & Freitag 17:45-19:30 Uhr, BZI Rundbahn, Interlaken
<i>Trainingsleiter</i>	Lara Wüthrich, Timo Fahrenbruch, Till Aerni
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden immer im Freien statt. Ausrüstung: kurze Hose, T-Shirt, Nagelschuhe, Turnschuhe, Regenausrüstung, Sonnenschutz nicht vergessen
<i>Lizenzen</i>	Für alle Kinder wird eine Lizenz gelöst. Die Lizenzen brauchen wir, damit wir an all den genannten Wettkämpfen teilnehmen können.
<i>Getränke</i>	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke).
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Frühlings- und Sommerferien findet das Training statt.
<i>Abmelden</i>	Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls euer Kind trotzdem verhindert sein sollte, bitte per SMS/Whats App abmelden (inkl. Grund).

Datum	Warm Up	Hauptteil	Abschluss
Di. 09.04.	Einlaufen	Start+Sprint / Ball	Spiel
Fr. 12.04.	Einlaufen	Weit / Hoch	Läufe
Di. 16.04.	Einlaufen	Hürden / Speer	Koordination
Fr. 19.04.	Einlaufen	Weit / Kugel	Staffel
Di. 23.04.	Einlaufen	Start+Sprint / Speer	Spiel
<b>Fr. 26.04.</b>	<b>Trainingsweekend</b>		BZI
<b>Sa. 27.04.</b>			
Di. 30.04.	Einlaufen	Start+Sprint / Speer	Läufe
Fr. 03.05.	Einlaufen	Start+Sprint / Ball	Dehnen
<b>Sa. 04.05.</b>	<b>Schnällscht Bödeler</b>		<b>BZI</b>
Di. 07.05.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Läufe
<i>Do. 09.05.</i>	<i>Auffahrtsmeeting</i>		<i>Sarnen</i>
Di. 14.05.	Einlaufen	Weit / Kugel	Koordination
Fr. 17.05.	Einlaufen	Stab / Hoch	Spiel
Di. 21.05.	Einlaufen	Start+Sprint / Ball	Koordination
Fr. 24.05.	Einlaufen	Hürden / Kugel	Sprung
<i>So. 26.05.</i>	<i>Nationales Nachwuchsmeeting</i>		<i>Bern</i>
Di. 28.05.	Einlaufen	Weit / Speer	Läufe
Fr. 31.05.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Dehnen
<b>So. 02.06.</b>	<b>Kantonale Nachwuchs Meisterschaften</b>		<b>Thun</b>
Di. 04.06.	Einlaufen	Spezialtraining	Spiel
Fr. 07.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Koordination

<b>Sa. 08.06.</b>	<b>Schnällscht Oberländer</b>		<b>BZI</b>
<b>So. 09.06.</b>	<b>UBS Kids Cup Vorrunde</b>		<b>BZI</b>
Di. 11.06.	Einlaufen	Stab / Speer	Spiel
Fr. 14.06.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Sprung
<b>Sa./So. 15./16. 06.</b>	<i>Regionale Nachwuchsmeisterschaft</i>		<i>Bern</i>
Di. 18.06.	Einlaufen	Weit / Speer	Läufe
Fr. 21.06.	Einlaufen	Staffel / Kugel	Spiel
<b>Di. 25.06.</b>	<b>Minigolf (Jahresmeisterschaft)</b>		<b>Bödelibad</b>
Fr. 28.06.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Koordination
Di. 02.07.	Einlaufen	Start+Sprint / Kugel	Läufe
Fr. 05.07.	Einlaufen	Wunschkdisziplinen	Spiel
<b>Sommerferien</b> Training Di + Fr mit U16 (Infos folgen)			
Di. 13.08.	Einlaufen	Hürden / Speer	Spiel
Fr. 16.08.	Einlaufen	Weit / Kugel	Läufe
Di. 20.08.	Einlaufen	Staffel / Hoch	Staffel
Fr. 23.08.	Einlaufen	Wettampfvorbereitung	Koordination
<b>So. 25.08.</b>	<b>Grosses Meeting für die Kleinen</b>		<b>Bern</b>
Di. 27.08.	Einlaufen	Stab / Speer	Spiel
Fr. 30.08.	Einlaufen	Weit / Kugel	Läufe
Di. 03.09.	Einlaufen	Hürden / Diskus	Koordination
<b>Fr. 06.09.</b>	<b>Jungfrau-Minirun</b>		<b>Höhenmatte</b>
<b>So. 08.09.</b>	<b>Jugireise mit allen Gruppen (Infos folgen)</b>		
Di. 10.09.	Einlaufen	Staffel / Hoch	Staffel
Fr. 13.09.	Einlaufen	Stab / Diskus	Spiel
<b>Di. 17.09.</b>	<b>Einlaufen</b>	<b>LA-Wettkampf (Jahresmeisterschaft)</b>	<b>Lauf</b>
<b>Mi. 18.09.</b>	<b>Schlussveranstaltung</b>		<b>Aula Unterseen</b>
Fr. 20.09.	Abschlusspielabend mit Grillieren (Infos folgen)		BZI
<b>Herbstferien</b> 4 Wochen Trainingspause			
Di. 22.10.	Erstes Training in der Halle		Unterseen Steindler

#### Weitere Wettkämpfe (mit Qualifikation):

- So. 30.06. Kantonalfinal Visana Sprint, Thun
- Fr. 16.08. Kantonalfinal Mille Gruyère, Lyss
- So. 18.08. Kantonalfinal UBS Kids Cup, Kirchberg

#### TVU-Jahresmeisterschaft 2023/2024

Hindernislauf	12. Januar
Winterolympiade	13. Februar
Ski- und Snowboardrennen	23. März
Kondi-Test	02. April
Minigolf	Sommer
LA-Mehrkampf	Sommer
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf-Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	100, 90, 85, 80 (...)