

Sommertraining 2025, Gruppe U12 (Jahrg. 2014/2015)

Allgemeine Informationen

Trainingsleitung	Laura Zurbrügg, 078 622 31 45 Jasmine Rüegsegger, Jan Richert, Dario Lauener
Trainingsort	BZI-Rundbahn, Interlaken Ost
Trainingszeiten	Mittwoch, 18.00–20:00 Uhr
Training	Schwerpunkt spielerische Leichtathletik, Kondition, sportartübergreifende Teile
Wettkämpfe	Der Transport der Kinder zu den Animations-Wettkämpfen ist Aufgabe der Eltern. Natürlich versuchen wir Fahrgemeinschaften (Koordination übernimmt Laura) zu bilden. Kinder, die in anderen Autos mitfahren, bringen immer einen Kindersitz mit. An zusätzlichen nicht im Trainingsplan aufgeführten Wettkämpfen erfolgt die Betreuung der Kinder durch die Eltern. Alle Kinder erhalten eine Leichtathletik-Lizenz durch den Verein. Die Kosten werden vom Verein übernommen (Abgeltung mit einem Helfereinsatz, Eltern).
Ferien	Während allen Schulferien wird trainiert. In den Sommerferien ist eine Online-Anmeldung erforderlich. Das Training findet gemeinsam mit den U10 statt.
Abmelden	Wer nicht am Training teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig telefonisch, per E-Mail, WhatsApp oder via SMS an Laura ab.
Ausrüstung	Alle Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. In alle Trainings gehört deshalb eine wettertaugliche Ausrüstung (Regenjacke, Trainer, Sonnenschutz). Wer hat, bringt seine Nagelschuhe mit. Für das Training eine Trinkflasche mit ungesüsstem Tee oder Wasser bereithalten.

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Sommertraining!



Gruppenverantwortliche U12

Laura Zurbrugg, Seestrasse 71a, 3800 Unterseen

Tel.: 078 622 31 45, E-Mail: laura.zurbruegg@gmail.com

**Trainingsplanung**

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 09.04	Einlaufen	▶ Spielabend	Spiel
Mi 16.04	Spiel	▶ Sprint ▶ Weitsprung	Staffel
Mi 23.04	Spiel	▶ Hochsprung ▶ Ballweitwurf	Ausdauer
Sa 26.04	Trainings-Tag TVU, BZI-Rundbahn, Interlaken Programm und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch Training: 09.00-12.00 Uhr und 13.30-17.00 Uhr, ab 17.30 Uhr Nachtessen/Grill		
Mi 30.04	Seilspringen	▶ Sprint ▶ Kugelstossen	Spiel
Sa 03.05	Schnällscht Bödeler, BZI-Rundbahn, Interlaken Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , Startgeld zahlt jeder selbst		
Mi 07.05	Spiel	▶ Hürdenlauf ▶ Speerwurf	Staffel
Mi 14.05	Spiel	▶ Staffel ▶ Weitsprung	Ausdauer
Mi 21.05	Seilspringen	▶ Wahltraining für Kantonale	Spiel
So 25.05	Berner Meisterschaften Nachwuchs, Thun-Lachenstadion Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld zahlt der Verein		
Mi 28.05	Spiel	▶ Kugelstossen ▶ Sprint	Staffel
Mi 04.06	Spiel	▶ Weitsprung ▶ Speerwurf/Ballweitwurf	Ausdauer
Sa 07.06	Schnällscht Oberländer, BZI-Rundbahn, Interlaken Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , Startgeld bezahlt jeder selbst		
So 08.06	UBS Kids-Cup, BZI-Rundbahn, Interlaken, Allgemeine Infos: https://www.ubs-kidscup.ch Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , Startgeld bezahlt der Verein		
Mi 11.06	Seilspringen	▶ Ballweitwurf/Speerwurf ▶ Hochsprung	Spiel
Mi 18.06	Spiel	▶ Weitsprung ▶ Sprint	Staffel
Mi 25.06	Spiel	▶ Wahltraining für SVM	Staffel
So 29.06	SVM Nachwuchs, Bern-Wankdorf Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld zahlt der Verein		
Mi 02.07	Minigolf, Bödelibad Interlaken Treffpunkt: Kasse Bödelibad		

Schulferien Sommer

Das Training findet gemeinsam mit der U10 statt. Es ist eine Online-Anmeldung erforderlich damit wir die Trainingsleiterplanung machen können. Weitere Infos folgen

Gruppenverantwortliche U12

Laura Zurbrügg, Seestrasse 71a, 3800 Unterseen

Tel.: 078 622 31 45, E-Mail: laura.zurbruegg@gmail.com



Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 13.08	Spiel	▶ Weitsprung ▶ Hürdenlauf	Staffel
Mi 20.08	Spiel	▶ Wahltraining für GMFK	Staffel
So 24.08	Grosses Meeting für die Kleinen, Bern-Wankdorf Ausschreibung und Anmeldemöglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld zahlt der Verein		
Mi 27.08	Seilspringen	▶ Drehwurf ▶ Hochsprung	Spiel
Mi 03.09	Spiel	▶ Kugelstossen ▶ Hürdenlauf	Ausdauer
Fr 05.09	Minirun, Höhenmatte, Interlaken Allgemeine Infos: https://www.jungfrau-marathon.ch/de/minirun.html Informationen und Programm erfolgt per E-Mail, Startgeld bezahlt jeder selbst		
Mi 10.09	Einlaufen	▶ Spieleabend	
Fr 12.09	Abschluss-Spieleabend mit allen Nachwuchsgruppen des TVU		
Mi 17.09	Schlussveranstaltung Nachwuchs TVU, Aula Sekundarschule, Unterseen, 18.30-20.00 Uhr Rückblick, Rangverkündigung Jahresmeisterschaften, Informationen		

Kinder mit Jahrgang 2014 wechseln nach den Herbstferien zur Gruppe "U14". Das erste Wintertraining in der Steindlerturnhalle findet in der **Woche 43** statt.

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam