

Trainingsplan U12- U16 bis zu den Sommerferien

Training während den Frühlingsferien: Während den Frühlingsferien vom 6. April – 21. April 2024 finden jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr im Schulhaus Lutertal folgende Trainings statt:

- Montag, 15. April 2024 (für Kids der Fördergruppe)
- Dienstag, 16. April 2024 (für alle Gruppen offen)

Trainingsausfälle: Montag, 20.5. (Pfingstmontag), Freitag, 24.5. (Schulfest Bolligen)

Training nach den Frühlingsferien

Die LA-Gruppe 1 U12 (Jg. 2013/2014) wird nach den Frühlingsferien wieder im Lutertal trainieren und zwar von 17.15 – 18.45 Uhr (also eine Viertelstunde früher als im Winterhalbjahr). Das Fördertraining am Montag findet im Sommerhalbjahr ebenfalls wieder von 18.30 – 20.00 Uhr statt (also eine halbe Stunde als im Winter):

Hier die Übersicht über alle Trainings:

Basistraining am Dienstag

LA-Gruppe 1 U12 (Jg. 2013/2014): 17.15 – 18.45 Uhr Sportplatz Lutertal

Datum		
Leiter:innen	Christoph Stadelmann, Markus Joho, Roland Hirsbrunner	Markus Joho, Roland Hirsbrunner, Isabelle Stadelmann
17.15 – 17.35	Einlaufen	
17.35 – 18.40	Lauf-Abc	Sprint / Hürden
	Weit	Hoch
	Ball / Wurf	Ausdauer-spiel
18.40 – 18.45	Auslaufen / Dehnen	

LA-Gruppe 2 U14/U16 (Jg. 2009 – 2012): 18.30 – 20.00 Uhr, Sportplatz Lutertal

Ungerade Wo.	23.4., 7.5., 21.5., 4.6., 18.6., 2.7.	Gerade Wo.	30.4., 14.5., 28.5., 11.6., 25.6.
Leiter:innen	Lena, Angelina, Lia, Joel		Christoph, Cyrill D., Lena, Angelina, Lia, Joel
18.30 – 18.50	Einlaufen	18.30 – 18.50	Einlaufen
18.50 – 19.15	Gruppe 1: Speer / Ball Gruppe 2: Weit	18.50 – 19.00	Lauf-Abc (alle zusammen)
19.15 – 19.40	Gruppe 1: Weit Gruppe 2: Speer / Ball	19.00 – 19.25	U16: Hoch / Kugel (abwechselnd Boys/Girls) U14: Sprint / Hürden (alle zusammen, im Wechsel alle 4 Wo)
19.40 – 19.50	Ausdauer-spiel	19.25 – 19.50	U16: Sprint / Hürden (alle zusammen, im Wechsel alle 4 Wo) U14: Hoch / Kugel (abwechselnd Boys/Girls)
19.50 – 20.00	Auslaufen / Dehnen	19.50 – 20.00	Auslaufen / Dehnen

Wettkampfkids: Freitag, 18.30 – 20.00 Uhr, Sportplatz Lutertal

(für alle Kids mit Jg. 2009 – 2014, welche pro Halbjahr mind. 2. Wettkämpfe absolvieren sowie Kids mit Jg. 2015, welche sich im Jahr 2023 für einen Kantonalfinal qualifizieren konnten)

Datum	26.4., 10.5., 31.5., 14.6., 28.6.	3.5., 17.5., 7.6., 21.6., 5.7.
Leiter	Christoph Stadelmann, Katrin Schneeberger, Markus Joho, Marc Stadelmann	
18.30 – 18.50	Einlaufen	
18.50 – 19.20	Nach Wahl: Sprint / Staffel oder Hürden	
19.20 – 19.45	Nach Wahl Hoch oder Speer (Ball) oder Ausdauer	Nach Wahl Weit oder Kugel oder Ausdauer
19.45 – 20.00	Stabi / Dehnen	

Fördertraining: Montag, 18.30 – 20.00 Uhr, Sportplatz Lutertal

(für alle Wettkampf-Kids ab Jg. 2012 mit Kids-Lizenz resp. auf Einladung der Trainer:innen)

Leiter	Christoph Stadelmann
18.30 – 18.50	Einlaufen
18.50 – 19.10	Lauf-Abc, Sprintschnelligkeit
19.10 – 19.40	Wechselnder Technikscherpunkt
19.40 – 20.00	Ausdauer / Kraft

Ausblick Training während den Sommerferien

Während den Sommerferien finden folgende Trainings statt: (Kategorie U12 – U16 zusammen auf der Sportanlage Lutertal, jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr)

- Montag, 29. Juli (Fördergruppe)
- Dienstag, 30. Juli
- Freitag, 2. August (Wettkampfgruppe)
- Montag, 5. August (Fördergruppe)
- Dienstag, 6. August
- Freitag, 9. August (Wettkampfgruppe)

Wettkämpfe

Die Anmeldungen zu den Wettkämpfen erfolgen über folgenden AnmeldeLink:

<https://nuudel.digitalcourage.de/eNFxjpNx25eJRVz6> (Der Link wird auch auf der Webseite des TV Bolligen und in den Whats-App-Chats aufgeschaltet).

Bitte beachtet den Anmeldeschluss! Folgende Wettkämpfe werden wir besuchen:

- Samstag, 4. Mai 2024: Hürden-Meeting Langnau (U12+, nur mit Swiss Athletics Lizenz*)
- Sonntag, 5. Mai 2024: Die Schnällschte Mittuländer, Bern-Neufeld (alle)
- Freitag, 17. Mai 2024: Trainingswettkampf kids cup Bolligen (alle, die wollen)
- Samstag, 25. Mai: Nachmittagsmeeting, Horw (LU) (U14+, nur mit Swiss Athletics Lizenz*)
- Samstag (U16)/Sonntag (U14/U12), 1./2. Juni: Kantonalmeisterschaften Nachwuchs, Thun – inkl. Kantonale Staffelmeisterschaft** (U12+, nur mit Swiss Athletics Lizenz*)
- Freitag, 7. Juni: LMM-Vorrunde** (Team-Vier- oder Fünfkampf, Interlaken (nur Jg. 2011 und älter)
- Sonntag, 9. Juni: UBS kids cup, Interlaken (alle bis und mit U16)
- Samstag, 22. Juni: UBS kids cup, Langenthal (alle bis und mit U16)
- Sonntag, 29. Juni: UBS kids cup, Bolligen (alle bis und mit U16)
- Sonntag, 30. Juni: Kantonalfinal Visana Sprint, Thun (Qualifizierte) / Murilauf, Muri (alle)

Ausblick Wettkämpfe nach den Sommerferien:

- Samstag, 10. August: Seeländischer Nachwuchsmehrkampf Lyss (alle bis und mit U16, Vierkampf)
- Freitag, 16. August: Kantonalfinal Mille Gruyere, Lyss
- Sonntag, 18. August: Kantonalfinal UBS kids cup, Kirchberg
- Samstag, 25. August: Grosses Meeting für die Kleinen, Bern (Disziplinen nach Wahl)
- Sonntag, 7. September: CH-Final UBS kids cup / Herbstmehrkampf Wasen i. E.
- Samstag, 14. September: Bettagsmeeting, Zug (U12+, nur mit Swiss Athletics Lizenz*)
- Sonntag, 20. Oktober: Bremgartenlauf, Bremgarten bei Bern
- Samstag, 16. November: kids cup team, Herzogenbuchsee
- Sonntag, 1. Dezember: Steinhölzlilauflauf, Bern-Liebefeld
- Sonntag, 8. Dezember: kids cup team, Bern

* Swiss Athletics Lizenz

Für einige Wettkämpfe (z. B. Hürden-Meeting, Aargauer Schülermeeting, Kantonale Meisterschaften (inkl. Staffelmeisterschaft) ist Swiss Athletics Lizenz notwendig. Ein weiterer Vorteil der Lizenz besteht darin, dass die Resultate an den Wettkämpfen registriert werden und die Kids dann jederzeit ihre Leistungen nachschauen können. Wer eine Swiss Athletics Lizenz besitzt, wird zudem an den Einzel-Disziplin-Wettkämpfe tendenziell in schnellere Serien eingeteilt und erhält zudem das Magazin «Swiss Athletics», welches Hintergrundbericht zur Leichtathletik in der Schweiz liefert. Zudem können Kids Swiss Athletics Lizenz auch von besonderen Ticketaktionen für Weltklasse Zürich oder Athletissima Lausanne profitieren.

Kinder ab Jg. 2013 mit Swiss Athletics Lizenz können zudem am Fördertraining des TV Bolligen teilnehmen (Teilnahme auch auf Einladung der Trainer:innen möglich), welches jeweils montags stattfindet.

Wer eine Swiss Athletics Lizenz bestellen möchte, kann diese direkt bei unserer Alexandra Lemann bestellen (E-Mail: leichtathletik@tvbolligen.ch). Die Kosten von CHF 50.- gehen zu Lasten der Eltern. Die Rechnung wird den Eltern nach Bestellung der Lizenz durch den TV Bolligen in Rechnung gestellt.

** Teamwettkämpfe: Staffel-Meisterschaft / LMM

Teamwettkämpfe sind etwas ganz Besonderes. Mit den Staffelmeisterschaften am 1./2. Juni in Thun (hier braucht es pro Team mindestens 5 resp. 6 (U12) Athletinnen oder Athleten (keine Mixed-Teams möglich) und dem Leichtathletik-Mannschafts-Mehrkampf (LMM) am Freitag, 7. Juni (mind. 4 Kids pro Team notwendig), an dem man sich auch für den CH-Final qualifizieren kann, haben wir zwei Team-Wettkämpfe auf dem Programm, an denen wir gerne teilnehmen möchten.

Für die Staffel-Kantonalmeisterschaften, wo wir auf jeden Fall um eine Medaille mitlaufen wollen, braucht es eine Swiss Athletics Lizenz (siehe oben). Das Erlebnis «Staffel-Wettkampf» ist es aber auf jeden Fall wert. Wir hoffen auf viele Anmeldungen und Lizenzbestellungen.

Die LA-Leiterinnen und Leiter