



## Allgemeine Elterninfos – Trainingscamp Flames, 18.-22.10.2021

### Liebe Eltern

Ihr vertraut uns eine ganze Woche Euer Kind an. Daher zuerst einmal herzlichen Dank für das in uns gesetzte Vertrauen. Wir werden alles daran setzen unseren Junioren/-innen eine unvergessliche Woche zu schenken. Damit alles reibungslos abläuft, findet Ihr hier nun die wichtigsten Informationen. Camp ausgebucht mit **92 Teilnehmer/-innen**.

### Das Trainingscamp Programm

#### Wochenplan

- Der Wochenplan ist zeitlich vorgegeben. Inhalte werden laufend angepasst (Niveau, Wetter, etc.).
- Wir geben einen fixen Wochenplan für die Jugendlichen vor, in welchem sie Unihockey in verschiedenster Weise durchleben und trainieren. Dabei soll auch das Polysportive nicht zu kurz kommen.
- Die Jugendlichen werden alters-, und stufengemäss in Gruppen von max. 10-18 Jugendlichen (Grossfeld 18-24) eingeteilt. Die Gruppen sind förderorientiert eingeteilt. Jede Gruppe hat ihren eigenen Wochenplan und rotiert von Lektion zu Lektion (pro Tag stehen vier Einheiten auf dem Programm; Grossfeld, Kleinfeld, Polysport).
- Je nach Infrastruktur, Trainern und Wetter stehen unterschiedliche Sportarten auf dem Programm, Änderungen immer vorbehalten (Klettern, Bounce-Lab, Badminton, Fussball, Handball, Street-Racket, .....)
- Die Jugendlichen werden von verschiedenen Trainern geführt und trainiert (siehe Trainerliste).
- Wir arbeiten jeden Tag an den gleichen Themen, aber auf sehr unterschiedliche Weise. Alle Teilnehmer sollen einen Fortschritt in ihrer persönlichen Technik und dem Zusammenspiel im Team erreichen können.

### Wo, was, wie?

#### Wo findet das Camp statt?

- Das Camp findet auf der Grünfeldanlage in Jona statt. Hauptsächlich bewegen wir uns in der Sporthalle Grünfeld, Bollewies und der Sporthalle Weiden.
- Treffpunkt **Haupteingang Grünfeldsporthalle**. Bei Änderungen unter der Woche wird informiert.
- **Mittwoch Vor- und Nachmittag** werden wir mit der Hälfte der Teilnehmer im Bounce-Lab in Rüti sein. Verschiebung zum Bounce-Lab vom Grünfeld aus mit Car. Weitere Infos folgen zeitnah am ersten Tag.

#### Wo essen die Kinder?

Wir werden in der **Sporthalle** verpflegt. Cafeteria Haupteingang. Eltern, welche über Mittag bei der Betreuung helfen wollen, sind herzlich willkommen (2-3 Helfer/-innen von 11:45 – 13:30 Uhr). **Bitte in Doodle eintragen** (siehe Mail).

#### Wo und wann treffen wir uns am 1. Tag?

- **Montag um 09:00 Uhr in der Sportanlage (Haupteingang)**. Bitte kommt pünktlich. Für die Jugendlichen ist es sehr unangenehm, bereits am 1.Tag zu spät zu kommen
- Bei Notfällen bitte direkt den Kursleiter, Stillhart Mischa kontaktieren

#### Wo und wann treffen wir uns an den anderen Tagen?

- **09:00 Uhr, Grünfeld Sporthalle, umgezogen. Start 09:10 Uhr** (ab 08:45 Uhr sind die Türen offen)
- **Mittwoch, Treffpunkt Grünfeld 09:30 Uhr, Bounce Lab-Gruppe (Gruppe 4, 5 und 6) und 09:00 Uhr Trainingsgruppe (Gruppe 1 und 2)**
- Die Teilnehmer melden sich jeden Morgen beim Trainer an. Falls jemand allein ins Camp kommt und geht, meldet dies bitte am ersten Tag dem Kursleiter, Stillhart Mischa damit er informiert ist.

#### Ablauf erster Tag

- a) **Ankunft**
  1. Die Teilnehmer kommen bereits umgezogen in die Sporthalle. Jacken und Schuhe werden vor dem Betreten der Sporthalle am dafür von den Trainern vorgesehenen Ort deponiert (Garderoben).
  2. Die Jugendlichen wurden von uns bereits alters- und stufengemäss eingeteilt und Eure Wünsche wurden bei der Gruppeneinteilung nach Möglichkeit berücksichtigt. Umverteilungen können während der Woche aus Fördergründen (optimale Trainingszusammensetzung) gemacht werden. Der Trainer entscheidet in Absprache mit dem Kursleiter.
- b) **Begrüssung und Infos für Eltern / Teilnehmer** und das Trainerteam wird vorgestellt.
- c) Die Kinder gehen zu Ihren Trainern/Trainerinnen und bereiten sich für die erste Einheit vor.

### Wann muss man die Kinder abholen?

Die letzte Einheit endet jeweils um **16.00 Uhr**. Die Jugendlichen sind deshalb kurz nach 16.00 Uhr in der Halle abholbereit oder können dann gehen.

### Mitbringen

- Trinkflasche wie angeschrieben vor Ort verteilt.
- Znüni (Äpfel vorhanden)
- Je nach Wetter kurze und/oder lange zusätzliche Sporthose
- Trainingsanzug (Flames-T-Shirt, etc.)
- saubere Hallenschuhe
- Sportschuhe für draussen
- Unihockeystock
- Kleine Spiele für nach dem Mittagessen (Karten, Vier gewinnt etc.)

### WICHTIG

- Keine Handys oder andere elektronische Geräte. Der Kursleiter ist telefonisch erreichbar.
- Keine gesüssten Getränke oder gesüsste Esswaren mitgeben.
- Umkleide- und Duschkmöglichkeiten vorhanden.
- Bitte achtet darauf, dass am Morgen alles eingepackt ist und am Abend wieder alles mitgenommen wird.
- Während der Woche stehen den Jugendlichen Äpfel zur freien Verfügung als Pausensnack.

### Turnier am letzten Tag

- Am letzten Tag, pünktlich um **13:30 Uhr**, machen wir ein kleines **Abschluss-Turnier** (gemischte Gruppen) für alle Interessierten. Die Jugendlichen werden ein paar erlernte Tricks und Fertigkeiten aus der erlebten Woche zeigen können. Packt also Geschwister, Grosseltern, Nachbarn und Bekannte ein und feuert eure Kinder an! Achtung: **Maskenpflicht** für die Zuschauer!! Der Abschluss wird dann ca. um 15:45 Uhr sein. Wir müssen die Halle um 16:15 Uhr abgeben.

### Corona «Schutzkonzept»

- Während der ganzen Wochen gelten und halten wir uns an die Vorgaben des BAG, Kanton und des Vereins. Allfällige Verschärfungen werden zeitnah umgesetzt und kommuniziert. Falls nötig werden Masken vor Ort für die Teilnehmer zu Verfügung stehen es können aber auch eigene mitgenommen werden (z.B. Car zur Verschiebung ins Bounce-Lab).

### Grundsätzlich gilt; Zutritt zur Sporthalle nur mit 3G!!

### Versicherung

Wie bei solchen Veranstaltungen üblich, ist die Versicherung Sache der Teilnehmer.

### Bei Fragen

- **Vor und während der Woche**  
Kursleiter – Mischa Stillhart, [mischa.stillhart@flames.ch](mailto:mischa.stillhart@flames.ch), 079 235 03 94  
Stellvertreter – Kuster Marcel, 079 232 55 78

### Bis bald, wir freuen uns riesig auf das Camp!

### Trainer-Team

Stillhart Mischa	Sportchef Kleinfeld, Trainer
Kuster Marcel	U17-Damen-Trainer, Obersee United Fördertrainer
Kinnunen Jukka-Pekka	Herren 1-Trainer
Heller Dominik	Herren 1-Trainer / U18 / Leiter Nachwuchs & Ausbildung
Heller Andrea	C-Juniorinnen Trainerin
Sulger Alissa	Damen 1-Spielerin
Wellauer Sven	Herren 1-Spieler
Graber Dario	Trainer
Bieri Michael	E-Junioren Trainer
Dudler Lorin	Trainer E2, Goalie-Trainer
Abbühl Daniel	C-Juniorinnen Trainer
Achermann Philip	Herren 1-Spieler
Aebersold Colin	U21- und Herren 1-Spieler
Hefti Janis	U16-Spieler

