A U F G E B O T

der Perspektivkader Mädchen 2018 (JG 04)

Datum & Ort:	So, 26.05.2019 – Fr, 31.05.2019	Trainingslager/ Tenero (3T)
Aktivität:	**Trainingslager**	
Besammlung:	So, 26.05.2019; **15:45**	CST (vor der Halle Gottardo)
Ende:	Fr, 31.05.2019; 17:30	CST (vor der Halle Gottardo)
Reise:	Individuell bis Tenero/ CS und zurück;	
Ratschlag:	Unter www.tageskarte-gemeinde.ch/ könnt ihr SBB Tageskarten zu reduzierten Preisen bestellen/kaufen. Manche Gemeinden reservieren diese Karten für Ihre Bewohner, andere wiederum verkaufen sie auch an „Nicht-Bewohner“ und schicken sie per Post.	
Unterkunft:	Centro Sportivo Tenero (CST) Via alle Brere 10, 6598 Tenero-Contra/ Tessin Webseite	
Mitbringen:	**Wochenplan, Krafttrainingsprogramm** (inkl. Dokumentation) **mitnehmen!** Private Volleyball-Ausrüstung (Angreiferinnen - 8x Beach & 2x Kraft; Passeusen - 3x Beach, 5x Halle, 2x Kraft), Sonnencreme, genügend Ersatzwäsche, Schreibblock & Stifte, Mini- & Theraband (>2m), "Balck Roll", USB-Stick (≥ 4GB), Krankenkassenkarte, ID, Schlafsack;	
Info:	Im Falle einer Verletzung, die eine uneingeschränkte Teilnahme am Trainingslager verhindern, ist der Nationalteamtrainer **VOR** dem Trainingslager durch den Club- oder Talent Schooltrainer oder die Spielerin zu informieren, um über die Sinnhaftigkeit der Teilnahme entscheiden zu können!	
Trainer:	Head-Coach	Johannes Nowotny 078 8055915 johannes.nowotny@volleyball.ch
	Assistant-Coach	Bruno Zürcher 079 5485608 bmssj_zuercher@bluewin.ch
Haftung Versicherung:	Die Versicherung (Krankenkasse und Unfallversicherung) ist Sache der Teilnehmerin. Swiss Volley übernimmt keine Haftung. Swiss Volley empfiehlt dir eine Versicherung von Concordia; bitte orientiere Dich unter: http://www.concordia.ch	

Bemerkungen:

- Bei Fragen/ Unklarheiten/ Verletzung bitte umgehend Johannes Nowotny unter johannes.nowotny@volleyball.ch oder 078 805 59 15 kontaktieren.
- Bitte informiere deinen Trainer vom Club und von der Talent School über das Aufgebot.

*Dieses Aufgebot wird an alle Spielerinnen auf der Kaderliste (siehe Anhang) verschickt. Die Spielerinnen mit dem Status „**Reserve**“ sollen sich diese Daten freihalten. Im Falle einer Absage rücken die Spielerinnen nach. Sie werden in so einem Fall nochmals persönlich kontaktiert. Erst nach dieser Kontaktaufnahme durch den Verband dürfen sie an den Kaderaktivitäten teilnehmen. Spielerinnen die ohne zusätzlicher Kontaktaufnahme anreisen müssen wieder nach Hause geschickt werden.*

ERLÄUTERUNGEN/ WOCHENPLAN

Das ist der offizielle Rahmentrainingsplan von Swiss Olympic. Wir haben zweimal täglich Training (Thema «**Excellence**») und dazwischen viele andere Aktivitäten (Athletenschulung, Theorie, Athletiktests).

Zeit	Sonntag 26.05.2019	Montag 27.05.2019	Dienstag 28.05.2019	Mittwoch 29.05.2019	Donnerstag 30.05.2019	Freitag 31.05.2019	Zeit
06.00 - 09.30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	06.00 - 09.30
07.00 - 09.00						Check-Out: 07:00-08:30 / 11:30-12:00	07.00 - 09.00
09.00 - 11.00		Training Beach Lago 3-4	09:00-10:00 Leistungsdiagnostik Theorieraum Naviglio	Training Beach Lago 3-4	Training Beach Piscina 1-2	Training Beach Lago 3-4	09.00 - 11.00
11.00 - 13.00		11:45-12:45 WERTE WORKSHOP Streetsoccerfeld Peccia	Training Beach Lago 3-4	11:15-12:00 SPORTHILFE Chalet Camping	Lunch	Lunch	11.00 - 13.00
11.30 - 14.00		Lunch	Lunch	Lunch			11.30 - 14.00
13.00 - 15.00							13.00 - 15.00
15.00 - 17.00	14:00 - 18:30 Check-In	Training Beach Lago 3-4 + Halle Naviglio 2	16:00-16:45 Sportpsychologie Theorieraum Gottardo 3a/b	Training Beach Lago 3-4 + Halle Naviglio 2	15:30-16:30 ATHLETENSCHULUNG Camping Stecca A2-4	15:00-16:30 Training Beach Lago 3-4 + Halle Naviglio 1	15.00 - 17.00
17.00 - 19.00		18:00-19:00 ANTIDOPING Camping Stecca A5-7	Training Kraftraum Naviglio Indoor+ Halle Naviglio 2	17:30-19:00 EHSM-Lektion Halle Naviglio 3	Training Kraftraum Naviglio Indoor + Halle Naviglio 3	16:45 - 17:15 3T CLOSING	17.00 - 19.00
17.30 - 20.30	Dinner 17:00-19:00	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner bis 20:00	Dinner ab 17:15	17.30 - 20.30
19.00 - 21.00	19:00-20:00 3T OPENING	FREI 20:00-22:00 Sport à la carte / Gruppe 1 20:00 Trainer-Abend mit Nachtessen	FREI 20:00-22:00 Sport à la carte	FREI	20:00 - 21:30 Mini-Super-10-Kampf	individuelle Abreise	19.00 - 21.00
21.00- 22.00	FREI / anschl. Trainer-Intro (ca. 30Min) Coaches Corner						21.00- 22.00

ERWARTUNGEN

- Wir gehen davon aus, dass die Spielerinnen sich in diesen Tagen voll und ganz auf das Trainingslager konzentrieren können;
- Wir gehen davon aus, dass die Spielerinnen entsprechend eines Auswahlkaders verhalten (Auftreten, Essen, etc.). Allenfalls behalten sich die Trainer vor sie wieder nach Hause schicken.

Freundliche Grüsse

SWISS VOLLEY

Noémie Théodoloz

Du findest das Aufgebot auch unter: Bern, 08.04.2019

www.volleyball.ch / Indoor Volleyball / Nationalteams / Jugend / Jugend Mädchen Aufgebote