

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Societa Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS



Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK
Membre de la Croix-Rouge Suisse CRS
Membro della Croce Rossa Svizzera CRS

SLRG Jugendnationalmannschaft

Basel, 01.12.2011

Saisonplanung

Liebe Trainingskaderteilnehmende

Damit die diesjährige Saison gemäss unserer Planung abläuft, haben wir für euch folgende wichtige Informationen:

Betreuungsteam

Folgende Personen gehören zum diesjährigen Betreuungsteam:



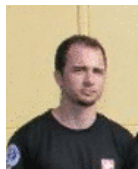
Name: Pitsch Frey
Funktion: Chef Jugend Schweiz
Aufgaben: Koordination der Jugendnationalmannschaft bei der SLRG Schweiz



Name: Chris Theilkäs
Funktion: Teammanagerin
Aufgaben: Finanzen
Organisation



Name: Niels Schou
Funktion: Cheftrainer
Aufgaben: Line Throw
Manikin Carry with Fins
Lifesaver
Board Race
Board Rescue



Name: Martin Engeler
Funktion: Trainer
Aufgaben: Teamdisziplinen Herren
Manikin Carry
Beach Flags



Name: David Santschi
Funktion: Trainer
Aufgaben: Teamdisziplinen Damen
Surf Race
Rescue Medley



Name: Isabel Brüesch
Funktion: Physiotherapeutin, Trainerin
Aufgaben: Kraft-/ Dehnungsübungen
Schwimmstiltechnik
Physiotherapeutische Betreuung

Terminplan

Folgende Termine solltest du dir notieren:

Trainingsweekend	Bern	10.12.-11.12.2011
Training	Wallisellen	22.01.2012
Colmar Cup	Colmar	03.02.-04.02.2012
Training & Sponsorenschwimmen	Wallisellen	26.02.2012
Training	Wallisellen	11.03.2012
Trainingslager	Lacanau (F)	31.03.-08.04.2012
Trainingsweekend	Bern	05.05.-06.05.2012
Trainingsweekend	Sempach	23.06.-24.06.2012
Trainingsweekend	Yvonand	07.07.-08.07.2012
JEM	Jönköping (SWE)	13.08.-20.08.2012

Die Trainings sowie der Colmar Cup mit dem Jugendnationalmannschaftsteam sind Pflicht. Abmeldungen werden nur mittels Arztzeugnis oder bei einem wichtigen Anlass akzeptiert und sind uns schnellst möglich schriftlich per Mail auf unsere neue Mailadresse coach.jugendnationalmannschaft@slrg.ch.tc mitzuteilen.

Wallisellen

Alle Trainings in Wallisellen sind halbtägig (08:45-13:00).

Colmar Cup

Wir werden anfangs Februar zusammen am Colmar Cup teilnehmen. Der Wettkampf dient als erster Test bezüglich der Pooldisziplinen. Es ist daher wichtig, dass alle Trainingskaderteilnehmenden mit der Jugendnationalmannschaft in Colmar schwimmen.

Trainingsweekends (CH)

Alle Trainingsweekends in der Schweiz sind vom Samstag bis Sonntag. Weitere Infos folgen per Mail.

Trainingslager Lacanau (F)

Wir werden in der Woche vor Ostern ein einwöchiges Openwater Trainingslager in Frankreich absolvieren. Lacanau liegt nördlich von Bordeaux am Strand. Weitere Infos dazu folgen im Training oder per Mail.

Trainingsausrüstung

Folgende Ausrüstung solltest du nebst einer hohen Motivation bei einem Training immer dabei haben:

- Jugendnationalmannschaftskleidung
- Schwimmutensilien (Badezeug, Flossen, Badekappe)
- Sportzeug für drinnen und draussen inkl. Hallen- und Joggingschuhe
- Theraband
- Springseil
- Trinkflasche
- Mp3-Player

Dehn- /Krafttrainingsprogramm

Ihr werdet im ersten Training verschiedenste Dehn- /Kraftübungen bei Isabel kennenlernen. Diese bekommt ihr nach dem Training in Papierform ausgehändigt. Es beinhaltet Übungen die beim Schwimmen von direktem Nutzen sind. Die Übungen werden danach in einem oder mehreren Trainings kontrolliert. Falls es Fragen zu den Übungen geben sollte, beantwortet Isabel Brüesch diese gerne im Training oder per Mail.

Sponsorenschwimmen

Am 26. Februar 2012 werden wir ein Sponsorenschwimmen anfangs des Trainings durchführen. Das Sponsorenschwimmen ist ein wichtiger Bestandteil für die Finanzierung der Jugendnationalmannschaft. Bitte sucht darum bei euren Verwandten und Freunden nach möglichst vielen Sponsoren! Genauere Informationen werdet ihr im ersten Training von David Santschi erhalten.

JEM-Kader

Wir werden anfangs Mai nach dem Trainingslager in Bern, zusammensitzen und das definitive JEM-Kader zusammenstellen. Wer an den Jugendeuropameisterschaften 2012 in Schweden dabei sein wird, werdet ihr spätestens am 13. Mai 2012 erfahren.

Disziplineneinteilung

Alle Pool Einzeldisziplinen werden an den ersten zwei Trainingsdaten angeschaut und am Colmar Cup geschwommen. Der definitive Entscheid bezüglich der Einteilung der Pool Einzeldisziplinen, wird im Training nach dem Colmar Cup vom jeweiligen Trainer gefällt. Die definitive Einteilung der Beach- und Teamdisziplinen werden wir anfangs Mai bei der Bekanntgabe des JEM-Kaders verkünden.

Ziele JEM 2012

Folgendes Wettkampfplatzierungsziel haben wir für die kommende JEM 2012 gesetzt:

Pool: 6 Top 15

Beach: 4 Top 15

Kosten JEM 2012

Wir werden im August für zirka eine Woche an die JEM in Schweden reisen. Die Kosten für jede/n SchwimmerIn beträgt CHF 1500.- bzw. CHF 1000.- bei einer Sponsoreneinzahlung von mindestens CHF 500.-. Nähere Informationen dazu, wirst du im ersten Training von David Santschi erhalten.

Das Betreuungsteam des Jugendnationalteams freut sich auf eine herausfordernde neue Saison.

Euer Betreuungsteam