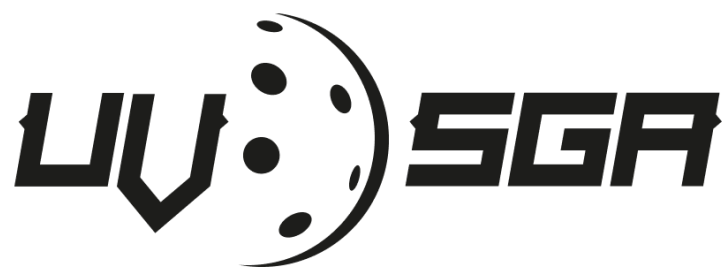


# AUFGEBOT

Frauen U15 UVSGA



**FRAUEN U15 REGIONALAUSWAHL**



**Info- und Trainingstag**

**5. September 2021**



## Informationen zum Info- und Trainingstag

### Treffpunkt

Datum: Sonntag, 5. September 2021  
 Zeit: 09:00 – 17:00 Uhr  
 Ort: Turnhalle Rain, Tägeraustasse 40, 8645 Jona

### Ziele

- Alle Spielerinnen und der Staff kennen sich gegenseitig
- Trainer:innen, Eltern und Interessierte sind gut informiert
- Die Spielerinnen sind zum Frauenteam U15 UVSGA geworden
- Der Trainingstag hat allen Spass gemacht und jede Spielerin hat etwas dazugelernt
- Jede Spielerin hat Ideen für ihr individuelles Training

### Mitnehmen Spielerinnen:

- Vereinsneutrale Kleidung (Sporthosen), T-Shirts werden abgegeben
- Aussen- und Hallenschuhe
- Getränkeflasche und ev. Zwischenmahlzeiten (Früchte, Riegel, Getränke, etc.)
- Eigenes Geschirr und Besteck für Mittagessen (Pasta und Sauce)

### Information für Eltern

Am ersten Trainingstag sind alle interessierten Trainer:innen und Eltern willkommen. Ein zusätzliches Mittagessen kann bis am Samstag, 4. September um 12:00 Uhr, angemeldet werden. Bitte eigenes Geschirr und Besteck mitbringen. Allfällige Allergien unbedingt vorgängig melden. In den Lehrgängen werden jeweils Fotos und Videos gemacht. Falls eine Spielerin oder deren Eltern dies nicht möchte, bitten wir um eine Meldung, damit wir es berücksichtigen können.

### Kontakt

Neue Spielerinnen, die in die U15 Auswahl möchten, können sich direkt beim Staff melden. Bei Anmeldungen für das Mittagessen, Abmeldungen und Fragen an Clemens Strub wenden: 079 794 48 79 oder [strub.clemens@gmail.com](mailto:strub.clemens@gmail.com)

## Aufgebot Frauen U15 UVSGA

<b>Tor</b>	Notz	Amadea	2007	Unihockey Rheintal Gators
	Schneiderhahn	Melanie	2007	Jona-Uznach Flames
	Schüpbach	Ladina	2008	UHC Waldkirch-St. Gallen
<b>Feld</b>	Bertsch	Svenja	2007	Piranha Chur
	Calviello	Stella	2009	UHC Herisau
	Dethomas	Kim	2009	Unihockey Rheintal Gators
	Dobler	Felicia	2009	Unihockey Rheintal Gators
	Fach	Nina	2007	Unihockey Rheintal Gators
	Fach	Maëlle	2009	Unihockey Rheintal Gators
	Gallati	Leah	2008	Hurricanes Glarnerland Weesen
	Gerosa	Chiara	2007	Unihockey Rheintal Gators
	Gmür	Andrina	2007	Nesslerau Sharks
	Grögli	Alessandra	2008	Floorball Riders
	Gurtner	Jamie	2007	Hurricanes Glarnerland Weesen
	Heller	Riana	2008	Jona-Uznach Flames
	Hug	Phelina	2009	Nesslerau Sharks
	Inauen	Sina	2008	UHC Speicher Bears
	Müller	Janine	2008	UHC Speicher Bears
	Oehri	Mia	2009	Jona-Uznach Flames
	Schatz	Mirka	2008	UHC Sarganserland
	Sprenger	Linda	2008	UHC Nesslerau Sharks
	Sutter	Tara	2008	UHC Herisau
	Walser	Milena	2007	UHC Sarganserland
<b>Staff</b>	Brünn	Iris		Trainerin
	Hohl	Janine		Trainerin
	Schenk	Jana		Trainerin für Goalies
	Pema	Vivienne		Physio und Trainerin
	Fritsche	Alina		Physio und Trainerin
	Strub	Clemens		Organisation

## Programm 5. September 2021

Zeit		Inhalt	Betreffende	Bemerkung
08:45		Türöffnung Turnhalle Rain		Vorher draussen warten
09:00	Informationen	Check-In und Material	Kader	Neues Shirt anziehen
09:15		Start Informationsparcours	Kader / Eltern	
09:30				
09:45		Vorstellung Staff und Planung	Kader / Eltern	
10:00		Unihockey als Leistungssport	Kader / Eltern	
10:15		Kommunikation Frauen U15 UVSGA	Kader / Eltern	
10:30		Umfeldbedingungen und Fragerunde	Eltern	Spielerinnen umziehen
10:45			Einstimmen draussen	Spielerinnen
11:00	Training Morgen	Warmup drinnen	Spielerinnen	Zuschauer:innen sind willkommen
11:15		Technik Grundlagen		
11:30		Technik Kombinationen		
11:45		Einzeltaktik Übungen		
12:00		Taktik mit Spielformen		
12:15		Spielformen		
12:30	Mittag	Mittagessen direkt nach Training	Kader	Eigenes Geschirr mitnehmen
12:45				
13:00				
14:00	Info	Vorbereitung Training Nachmittag		Mit Aussenschuhen
14:15				
14:30	Training Nachmittag	Warmup drinnen		
14:45		Technik Grundlagen		
15:00				
15:15		Technik Kombinationen		
15:30		Einzeltaktik Übungen		
15:45		Taktik mit Spielformen		
16:00		Spielformen		
16:15				
16:30	Info	Feedback der Spielerinnen		
16:45		Verabschiedung und nächste Schritte		
17:00				



## Massnahmen während Trainingstag

 <p><b>Regelmässig und gründlich Hände waschen.</b></p>	 <p><b>Keine Hände schütteln.</b></p>
 <p><b>In Taschentuch oder Armbeuge husten oder niesen.</b></p>	 <p><b>Regelmässig lüften.</b></p>
 <p><b>1,5 Meter Abstand halten:</b> Erwachsene zu Kindern Erwachsene zu Erwachsenen</p>	 <p><b>Bei Symptomen zu Hause bleiben.</b></p>

### Konkrete Situationen

- Begrüssung: Ohne Handschütteln, dafür eine andere Form.
- Garderobe: Genügend Raum lassen, nur wenn nötig gemeinsam in Garderobe aufhalten.
- Training: Wenn möglich genügend Abstand einhalten, z. B. bei Informationen
- Mittagessen: Wenn möglich im Freien und mit genügend Abstand.
- Tribüne: Regelmässig lüften und beim Zuschauen Abstand einhalten.
- Spielerin: Bei Symptomen oder Verdacht darauf unbedingt abmelden.
- Staff: Wenn möglich bei Erklärungen Abstand halten.