



HSG Leimental

HB Blau Boys Binningen • HC Oberwil • HC Therwil

Lagerleitung
Francesco Monteleone
Hauptstrasse 21
CH-4107 Ettingen
Tel G +41 58 262 40 57
Tel M +41 79 632 71 70
E-Mail trainingscamp@hsg-leimental.ch



Trainingscamp Willisau 2018

Lagerort Sportzentrum Schlossfeld Willisau
Datum Montag, 06. – Freitag, 10. August 2018
Treffpunkt Montag, 06. August 2018 um 07:00 Uhr beim Benken-Schulhaus in Therwil
Rückkehr Freitag, 10. August 2018, ca. 17:00 Uhr beim Benken-Schulhaus in Therwil
Kontaktadresse Adresse siehe oben (**Bitte Anmeldung bis zum 01.06.2018 an die Lagerleitung senden**)

Idee

Vom 06. – 10. August 2018 trainieren alle Juniorinnen und Junioren der drei Stammvereine – HB Blau Boys Binningen, HC Oberwil, HC Therwil – auf der Sportanlage Schlossfeld in Willisau. Diese Zeit soll zur Saisonvorbereitung und zur Pflege der Kontakte innerhalb der HSG Leimental genutzt werden. Abgerundet wird das Ganze mit einem polysportiven und individuellen Programm.

Ziel des Trainingscamps

Ziel ist es, die technischen, taktischen, mentalen, konditionellen, koordinativen Elemente zu reaktivieren und zu fördern. Bei den älteren Junioren zu erweitern bzw. zu vertiefen. Den Trainings liegt das Jugend und Sport (J+S) Trainerhandbuch Handball zugrunde, damit eine nachhaltige und stetige Juniorenförderung gewährleistet ist. Dabei soll der Spass am Handball, sowie das soziale Verhalten gefördert werden.

Teilnehmer

Juniorinnen und Junioren zwischen dem 5. und 19. Altersjahr (Jahrgänge 2013 – 1999)

Kosten für Teilnehmer

Für die neue Unterkunft, mit 4er und 6er Zimmer, müssen wir einen höheren Preis bezahlen, welcher anteilig mit CHF 30.00 an die Teilnehmer weiter verrechnet wird.

Im Teilnehmerbeitrag von CHF 280.00 – pro weiteres Geschwister gibt es CHF 50.00 Rabatt (Details siehe Anmeldeatolon) sind die folgenden Leistungen inklusive:

- An-/Abreise mit dem Car von Therwil nach Willisau und retour
- Miete der Unterkunft (4er oder 6er Zimmer im Bed & Sport), Trainingshalle und der Küche
- Verpflegung Vollpension (Morgen-, Mittag-, Nachtessen sowie Zwischenverpflegung)
- Erinnerungs-T-Shirt am Ende des Lagers

Der Teilnehmerbeitrag ist bis zum **01.06.2018** auf Konto **IBAN CH06 0900 0000 4016 3086 6** lautend auf Francesco Monteleone, 4107 Ettingen, zu **überweisen**. Bei Einzahlung am Postschalter sind pro Teilnehmer CHF 5.00 mehr zu überweisen. Die definitive **Teilnahmebestätigung folgt mit Eingang der Zahlung** beim Veranstalter. Für alle weiteren Kosten sollen die Teilnehmer ein kleines Taschengeld mitnehmen. Bei einer vorzeitigen Abreise eines Teilnehmers erfolgt keine Kostenrückerstattung.

Finanzierung

Das Trainingslager finanziert sich mit den Teilnehmerbeiträgen, den Subventionen vom Jugend und Sport (J+S) und Sport-Toto Beiträgen aus dem Lotterie-Fonds des Kanton Basel-Land.

HSG Leimental

www.hsg-leimental.ch

Leistungshandball-Spielgemeinschaft der Vereine HB Blau Boys Binningen, HC Oberwil und HC Therwil

Zahlungsverbindung: IBAN CH06 0900 0000 4016 3086 6, lautend auf Francesco Monteleone, 4107 Ettingen

Packliste

Trainingsutensilien

- Trainingstasche
- Turnschuhe (Hallen- und Aussenschuhe mitnehmen!)
- Trainings T-Shirt und Trainingshosen, genügend Ersatz-T-Shirts; **2 – 3 Trainings pro Tag**
- Trainingsanzug (Am Abend kann es auch mal kühler sein)
- Regenjacke (nur bei schlechtem Wetter notwendig)
- Socken und Unterwäsche
- Eigener Handball
 - **sofern vorhanden mitnehmen, für Minis und U13 werden Trainingsbälle zur Verfügung gestellt!**
- Schoner und/oder Stützen sofern vorhanden
- Tape für den persönlichen Gebrauch
- Trinkflasche für im Training

In den Sporthallen von Willisau gilt ein generelles Harz- und Haftmittelverbot. Spieler, welche dieser Auflage widerhandeln, sind für die Reinigung verantwortlich, entstandene Kosten werden weiterverrechnet.

Freizeitutensilien

- Badeschlappen
- Badehosen / Badekleid
- 2 Badetücher
- Sonnencreme
- Sonnenhut
- Sonnenbrille inkl. Brillenetui

Die Trainings werden in der Halle und im Freien durchgeführt, weshalb neben Hallen- und Aussenschuhe auch eine geeignete Kopfbedeckung und Sonnencreme mitzunehmen ist.

Wichtige Sachen

- Schlafsack
- Pyjama
- Hygiene Artikel (Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Deo, etc...)
- Sackgeld; Für Verpflegung ist den ganzen Tag gesorgt. Ein kleines Sackgeld genügt.
- Persönliche Medikamente;
- **Über die Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten, Allergien und/oder sonstigen besonderen Massnahmen ist die Lagerleitung schriftlich zu informieren.**

Versicherung gegen Unfall, Krankheit und Haftpflichtansprüche

Die Teilnehmer und Leiter sind durch den Veranstalter nicht versichert. Für ausreichenden Versicherungsschutz haben die Teilnehmenden, resp. ihre gesetzlichen Vertreter zu sorgen. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.

Bitte zu Hause lassen!

Tablets, mobile Boxen oder sonstige technische Geräte gehören nicht in ein Trainingslager. Bei Diebstahl oder Beschädigung lehnt der Veranstalter jegliche Haftung ab.



Anmeldetalon Trainingscamp Willisau 2018

Anmeldeschluss 1. Juni 2018

Teilnehmerangaben:

Vorname/Name o m / o w

o 1. Kind = CHF 280.00 / o 2. Kind = CHF 230.00 / o 3. Kind = CHF 180.00

Adresse

PLZ/Ort

E-Mail
 (Angabe Zwingend, für den Versand von diversen Informationen im Zusammenhang mit dem Lager)

Geb-Datum

Vegetarier o JA / o NEIN

Verein o HB BB Binningen o HC Oberwil o HC Therwil o

Team o U07 / o U09 / o U11 / o U13 / o U14/15 / o U16/17 / o U18/19 / o Leiter

T-Shirt-Grösse o 134 / o 140 / o 152 / o 164 / o XS / o S / o L / o M / o XL / o XXL

Hosen-Grösse o 134 / o 140 / o 152 / o 164 / o XS / o S / o L / o M / o XL / o XXL

Kontaktadresse für Notfälle (Bei Leitern bitte eigene Angaben):

Ansprechperson

Notfall-Tel-Nr.

Krankenkasse

Policen-Nr.

Hinweise für die Lagerleitung (auch Fragen und Anregungen):

Bemerkung

Ort/Datum

Unterschrift des gesetzlichen Vertreters

Anmeldung senden an: Francesco Monteleone, Hauptstrasse 21, 4107 Ettingen
 Online Anmeldung folgt noch.

Vorlage Trainingsplan Willisau

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00-07:40	Abfahrt 07:00	Frühspport	Frühspport	Frühspport	Frühspport
08:15-08:45	Anreise	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen
08:45-09:00		Pause	Küchendienst	Pause	Pause
09:00-09:30	1. Training	3. Training	5. Training	7. Training	9. Training / Plauschturnier
09:30-10:00					
10:00-10:30	Spiel / Training	Spiel / Training	Spiel / Training	Spiel / Training	Leitermatch - Junioren
10:30-11:00					
11:00-11:30	Bezug Unterkunft	Trainingsspiel	Trainingsspiel	Trainingsspiel	Trainingsspiel
11:30-12:00	Mittagessen (12:30)	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
12:15-13:15	Pause	Pause	Küchendienst	Pause	Packen und Lagerrückblick
13:30-14:00					
14:00-14:30	2. Training	Badeplausch / Training / Spiel im Freien	Badeplausch	Badeplausch	Gruppenfoto
14:30-15:00					
15:00-15:30	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Abreise
15:30-16:00					
16:00-16:30	Badeplausch	Training / Abendprogramm	Training / Abendprogramm	Bunter Abend (gemeinsames Abendprogramm)	Abreise
16:30-17:00					
17:00-17:30	Nachtessen	Pause	Training / Abendprogramm	Nachtessen	Abreise
17:30-18:00					
18:00-19:00	Pause	Nachtessen	Küchendienst	Nachtessen	Abreise
19:00-19:30					
19:30-20:00	Training / Abendprogramm	Training / Abendprogramm	Training / Abendprogramm	Bunter Abend (gemeinsames Abendprogramm)	Abreise
20:00-20:30					
20:30-21:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Abreise
21:00-21:30					
21:30-22:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Abreise
22:00-22:30					
22:30-23:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Abreise
23:00-23:30					
23:30-07:00	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe

Trainer					



Untergeschoss

Aufenthalts- / Theorieraum

Erdgeschoss

Fitnessstudio ONE

1. Obergeschoss

Fitnessstudio ONE

2. Obergeschoss

Unterkünfte (7 Zimmer mit 36 Betten), Aufenthalts- und Theorieräume

3. Obergeschoss

Unterkünfte (14 Zimmer mit 76 Betten)

7 4er-Zimmer (1 Doppel-, 1 Kajütenbett), Dusche, WC;

3 Zimmer 2. Obergeschoss, 4 Zimmer 3. Obergeschoss, auf jedem Stock ein behindertengerechtes Zimmer
Total 28 Betten



12 6er Zimmer (1 Doppel-, 2 Kajütenbett), fließendes Wasser, Etageduschen

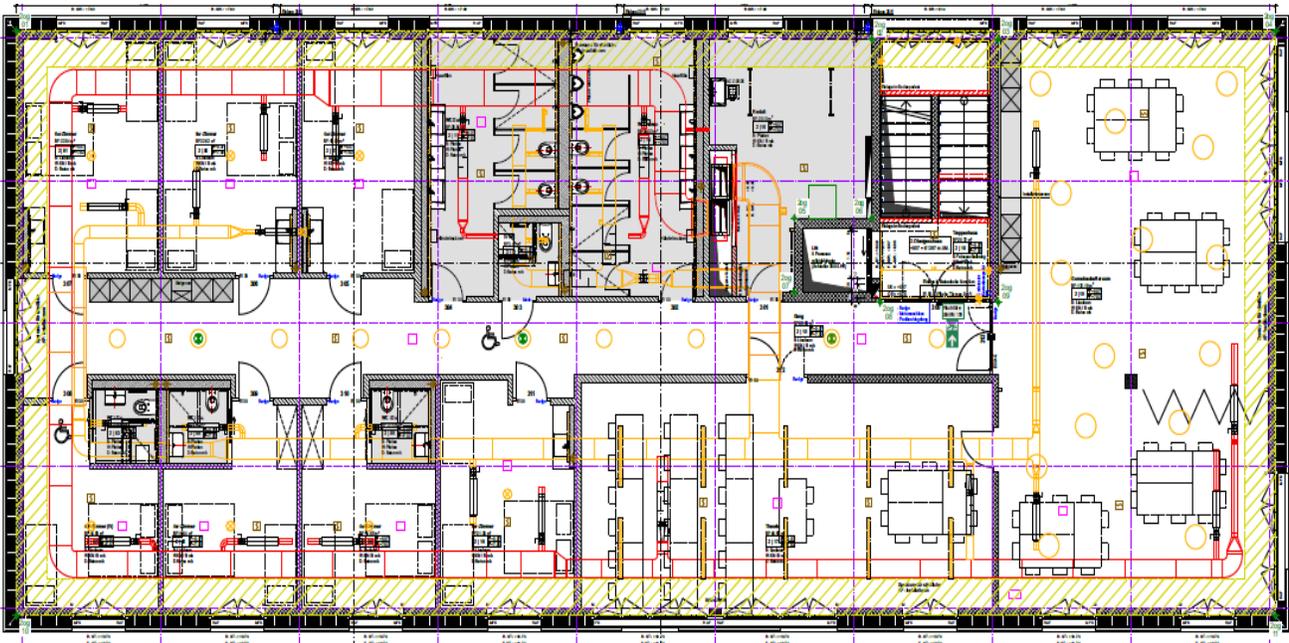
3 Zimmer 2. Obergeschoss, 9 Zimmer 3. Obergeschoss
Total 72 Betten

2 6er Zimmer (2 Kajütenbett), fließendes Wasser, Etageduschen,

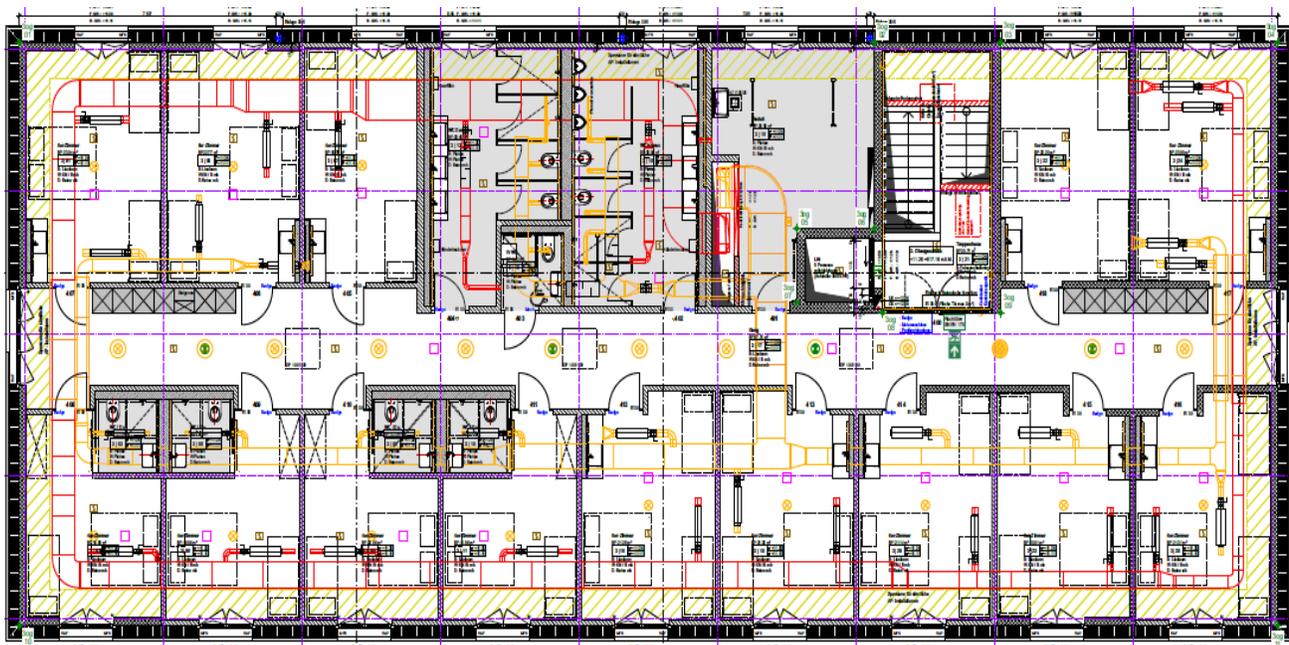
1 Zimmer 2. Obergeschoss, 1 Zimmer 3. Obergeschoss
Total 8 Betten



2. Obergeschoss 7 Zimmer mit 36 Betten, Aufenthalts- und Theorieräume



3. Obergeschoss 14 Zimmer mit 76 Betten



Total 21 Zimmer mit 112 Betten, 1 Aufenthaltsraum, 2 Theorieräume