



HSG Leimental

HB Blau Boys Binningen • HC Oberwil • HC Therwil

Lagerleitung a.i.
Adrian Schaad
Oberwilerstrasse 144
CH-4054 Basel
Tel M +41 79 882 42 97
E-Mail leiterteam@trainings-camp.ch

Online-Anmeldung über QR-Code:



Anmeldeschluss 01.06.2023!

Trainingscamp Willisau 2023

Lagerort	Sportzentrum Schlossfeld Willisau
Datum	Montag, 07. – Freitag, 11. August 2023
Treffpunkt	Montag, 07. August 2023 um 07:00 Uhr beim Benken-Schulhaus in Therwil
Rückkehr	Freitag, 11. August 2023, ca. 17:00 Uhr beim Benken-Schulhaus in Therwil
Kontaktadresse	siehe oben (nur für Fragen an die Lagerleitung, Anmeldung bitte Online ausfüllen)

Idee

Vom 07. – 11. August 2023 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 der SHV-Rahmentrainingsplan (Leitfaden zur Ausbildung) 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 2018 – 2004)

Kosten für Teilnehmer

Im Teilnehmerbeitrag von **CHF 280.00 – pro weiteres Geschwister gibt es CHF 50.00 Rabatt** (Details siehe Anmeldetalon) 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)
- Erinnerungst-Shirt am Ende des Lagers

Der Teilnehmerbeitrag ist bis zum **01.06.2023** auf das Konto der HSG Leimental mit **IBAN CH09 8080 8002 3649 0407 7**, zu **überweisen (QR-Code auf Seite 3)**. 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 Abmeldung nach dem Anmeldeschluss werden CHF 150.00 Unkostenbeitrag abgezogen. Bei einer vorzeitigen Abreise eines Teilnehmers erfolgt keine Kostenrückerstattung.

Finanzierung

Das Trainingslager finanziert sich selbständig mit den Teilnehmerbeiträgen, den Subventionen von Jugend und Sport (J+S), den Sport-Toto Beiträgen aus dem Lotterie-Fonds des Kanton Basel-Land sowie den Lagerbeiträgen einzelner Gemeinden (zurzeit sind es: Binningen, Bottmingen, Oberwil, Ettingen und Reinach).

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.

QR-Code für den Teilnehmerbeitrag für das 1. Kind

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH09 8080 8002 3649 0407 7
HSG Leimental
4107 Ettingen

Zahlbar durch (Name/Adresse)



Währung Betrag
CHF 280.00

Zahlteil



Währung Betrag
CHF 280.00

Konto / Zahlbar an
CH09 8080 8002 3649 0407 7
HSG Leimental
4107 Ettingen

Zusätzliche Informationen
Teilnehmerbeitrag Trainings-Camp Willisau 2023 -
TeilnehmerIn 1. Kind

Zahlbar durch (Name/Adresse)



Annahmestelle

QR-Code für den Teilnehmerbeitrag für das 2. Kind

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH09 8080 8002 3649 0407 7
HSG Leimental
4107 Ettingen

Zahlbar durch (Name/Adresse)



Währung Betrag
CHF 230.00

Zahlteil



Währung Betrag
CHF 230.00

Konto / Zahlbar an
CH09 8080 8002 3649 0407 7
HSG Leimental
4107 Ettingen

Zusätzliche Informationen
Teilnehmerbeitrag Trainings-Camp Willisau 2023 -
TeilnehmerIn 2. Kind

Zahlbar durch (Name/Adresse)



Annahmestelle

QR-Code für den Teilnehmerbeitrag für das 3. Kind

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH09 8080 8002 3649 0407 7
HSG Leimental
4107 Ettingen

Zahlbar durch (Name/Adresse)



Währung Betrag
CHF 180.00

Zahlteil



Währung Betrag
CHF 180.00

Konto / Zahlbar an
CH09 8080 8002 3649 0407 7
HSG Leimental
4107 Ettingen

Zusätzliche Informationen
Teilnehmerbeitrag Trainings-Camp Willisau 2023 -
TeilnehmerIn 3. Kind

Zahlbar durch (Name/Adresse)



Annahmestelle

Muster-Trainingsplan der Woche

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00-07:40	Abfahrt 07:00	Morgen Fitness	Morgen Fitness	Morgen Fitness	Morgen Fitness
08:15-08:45	Testen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen
08:45-09:00	Anreise	Küchendienst	Pause	Pause	Pause
09:00-09:30		3. Training			
09:30-10:00	1. Training	Spiel / Training	Spiel / Training	Spiel / Training	Leitermatch - Junioren
10:00-10:30					
11:00-11:30	Bezug Unterkunft	Trainingsspiel	Trainingsspiel	Trainingsspiel	Mittagessen
11:30-12:00					
12:15-13:15	Mittagessen (12:30)	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Aufräumen & Putzen
13:30-14:00	Pause	Küchendienst	Pause	Pause	Gruppenfoto
14:00-14:30					
14:30-15:00	2. Training	4. Training	6. Training	8. Training	8. Training
15:00-15:30					
15:30-16:00	Badeplausch	Badeplausch / Training / Spiel im Freien	Badeplausch	Badeplausch	Badeplausch
16:00-16:30					
16:30-17:00	Nachlessen	Pause	Nachlessen	Nachlessen	Nachlessen
17:00-17:30					
17:30-18:00	Training / Abendprogramm	Nachlessen	Küchendienst	Küchendienst	Nachlessen
18:00-19:00					
19:00-19:30	Training / Abendprogramm	Training / Abendprogramm	Training / Abendprogramm	Training / Abendprogramm	Training / Abendprogramm
19:30-20:00					
20:00-20:30	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe
20:30-21:00					
21:00-21:30	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe
21:30-22:00					
22:00-22:30	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe
22:30-23:00					
23:00-23:30	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe
23:30-07:00					