



# Kalender für die U14 - U17 - U20 Saison 2022 - 2023



WOCHENPROGRAMM		INHALT	TURNIER
WOCHEN	TAGE		
34	22.08.2022 - 28.08.22	PHYSISCHE BASICS	
35	29.08.2022 - 04.09.22	TECHNISCHE BASICS	QUALI U17 U20 BIEL
36	05.09.22 - 11.09.22	TECHNIK SPITZE	
37	12.09.22 - 18.09.22	BRASSARD 1 TREFFERZIELE VARIEREN	
38	19.09.22 - 25.09.22	THEMEN+LEKTION VORBEREITUNG SPITZE	CNJ LUZERN
39	26.09.22 - 02.10.22	THEMEN+LEKTION VORBEREITUNG SPITZE	QUALI / CNJ GENÈVE
40	03.10.22 - 9.10.22	DISTANZSPIEL	U17 BUDAPEST
41	10.10.22 - 16.10.22	DISTANZSPIEL	
42	17.10.22 - 23.10.22	DISTANZSPIEL	
43	24.10.22 - 30.10.22	TECHNIK KLINGE	U23 COLMAR / U17 KLAGENFURT
44	31.10.22 - 06.11.22	THEMEN+LEKTION GEGENOFFENSIVES SPIEL	CNJ TEAM BIEL
45	07.11.22 - 13.11.22	BRASSARD 2 GEGENOFFENSIVES SPIEL	U17 GRENOBLE
46	14.11.22 - 20.11.22	ANGRIFFSMOMENTE	U20 RIGA
47	21.11.22 - 27.11.22	TECHNIK KLINGE	
48	28.11.22 - 04.12.22	ANGRIFFSMOMENTE	ZFC KLAUSTURNIER
49	05.12.2022 - 11.12.22	BRASSARD 3 VORBEREITUNG KLINGE	U17 HDH / LEIPZIG
50	12.12.2022 - 18.12.22	THEMEN+LEKTION VORBEREITUNG KLINGE	CNJ ZUG / U20 BURGOS / HERAKLION
51	20.12.2021 - 25.12.22	KLINGENANGRIFFE	
52	26.12.2022 - 01.01.23	WEIHNACHTSFERIEN	
1	02.01.23 - 08.01.23	WEIHNACHTSFERIEN	WC U20 UDINE
2	09.01.2023 - 15.01.23	RYTHMUS VARIEREN	EC U17 BRATISLAVA
3	16.01.2023 - 22.01.23	BRASSARD 4 OFFENSIV/ DEFENSIV	U20 MAALOT / MANAMA
4	23.01.2023 - 29.01.23	THEMEN+LEKTION OFFENSIV/ DEFENSIV	CNJ FRIBOURG
5	30.01.2023 - 05.02.23	RYTHMUS VARIEREN	U20 BASEL / ISTANBUL
6	07.02.2022 - 12.02.23	BINDEN/PARIEREN	U17 KRAKOW
7	13.02.2023 - 19.02.23	BINDEN/PARIEREN	WC U20 DIJON - BELGRADE
8	20.02.2023 - 26.02.23	THEMEN+LEKTION DOPPELTE ABSICHT	EM U17-U20 TALLINN
9	27.02.2023 - 05.03.23	BRASSARD 5 DOPPELTE ABSICHT	CNJ BERN
10	06.03.2023 - 12.03.23	ANGRIFFSKOMBINATION	
11	13.03.2023 - 19.03.23	KLINGENANGRIFFE	U23 LAUSANNE
12	20.03.2023 - 26.03.23	THEMEN+LEKTION ERSTE ABSICHT/PISTE	CNJ TEAM KÜSSNACHT
13	27.03.2023 - 02.04.23		U17 WM PLOVDIV
14	03.04.2023 - 09.04.23	BRASSARD 6 ERSTE ABSICHT/PISTE	
15	10.04.2023 - 16.04.23	PRÄZISION SPITZE	
16	17.04.2023 - 23.04.23	PRÄZISION SPITZE	U23 SM / CNJ SION
17	24.04.2023 - 30.04.23	ANGRIFFSKOMBINATION	CNJ ST LÉGIER
18	01.05.23 - 07.05.23	THEMEN+LEKTION ZWEITE ABSICHT	
19	08.05.23 - 14.05.23	BRASSARD 7 ZWEITE ABSICHT	
20	15.05.23 - 21.05.23	AUSWEICHEN	
21	22.05.23 - 28.05.23	THEMEN+LEKTION ZWEITE ABSICHT	SM TEAM NEUCHÂTEL
22	29.05.2023 - 04.06.23	COUPÉS - WURFSTÖSSE	
23	05.06.23 - 11.06.23	ZFC DREIKAMPF LAUFEN+SCHIESSEN	
24	12.06.23 - 18.06.23	ZFC DREIKAMPF BRASSARD 8	
25	19.06.23 - 25.06.23	PRÜFUNG TECHNIK	
26	26.06.23 - 02.07.23	PRÜFUNG TAKTIK	ZÜRI-MASTERS
27	03.07.23 - 09.07.23	TEAMSPIELE	
28	10.07.23 - 16.07.23	TEAMSPIELE	
FERIEN			



20 Woche mit dem "Basis-Thema"
14 Woche mit dem "TakTech-Thema"
11 Woche mit dem "Brassard-Thema"

Wir werden von diesem Zahl die Entwicklung des Inhalt programmieren

**Für die U14 - U17 - U20**  
**Während die Basis-Woche**

Ziel 1 :	Rituelle von seiner physische Vorbereitung lernen / wiederholen / beherrschen
Ziel 2 :	Nützlichkeit der Dehnenübungen und Verbesserung der Flexibilität
Ziel 3 :	Gleichgewicht in dynamischen Situationen und Rumpfübungen
Ziel 4 :	Verschiedene Tempos / Bewegungsforme / Koordinationsforme können
Ziel 5 :	Feinmotorik / Genauigkeit / Trefferschluss mit den Fingeraktionen
Ziel 6 :	

**Während die TakTech-Woche**

Ziel 1 :	Taktische Schemas von einer Vorbereitung nach einer Trefferaktion verstehen
Ziel 2 :	Eine Vorbereitung mit einer Trefferaktion verbinden können
Ziel 3 :	Die Techniken der Vorbereitung kennen und können
Ziel 4 :	Koordinative-motorische Automatismus verbessern ( Technik des Treffers, Klingspiel)
Ziel 5 :	
Ziel 6 :	

**Während die Brassard-Woche**

Ziel 1 :	Strategien von Erste Absicht beherrschen
Ziel 2 :	Die verschiedene Trefferdistanzen und Momente nützen können
Ziel 3 :	Schnell zwischen die Treffer analysieren und anpassen können
Ziel 4 :	Mentalstärke und Emotione kontrollieren können (Mentalübungen können)
Ziel 5 :	Strategien von zweite Absicht
Ziel 6 :	Ein Serie von 2,3,4,5 Treffer taktischerweise entwickeln können

**Struktur des Kurses**

<b>Dauer :</b>	30 Minuten zu 50 Minuten max.
<b>Einwärmen</b>	
Entsprechend von welchem Thema wir in der Woche entwickeln wollen	
am Mittwoch physisch orientiert / am Donnerstag Technisch orientiert / am Freitag Teamsport oder verspieltes Einwärmen.	
<b>Gruppenbesprechung</b>	5 zu 10 Minuten max.
Feedback vom Turnier und Trainings, Informationen für die nächste Ziele	
<b>Übungen</b>	
Abhängig des Themas der Woche	10 zu 20 Minuten
Partnerübungen regelmässig mit der Mischung zwischen erfahrene Fechter und junge um den Teamgeist zu verbessern und um den neuen zu integrieren.	
<b>Gefechthemas oder Herausforderungen</b>	30 zu 45 Minuten
am Mittwoch viele Gefechthemas / am Donnerstag Gruppenlektion 15 Minuten mit einem taktischen Thema / am Freitag Mannschaftsthema - Matchthema.	