

# Jahresplanung Leichtathletik-Training

Organisation:	STV Buchrain / Leichtathletik Jugend
Alter der Kinder:	10 - 16 Jahre
Kurs-Nr.:	
J+S-Leiter (Hauptleitung):	Patrick Bieri
J+S-Coach:	Heinz Amstad



Lektion/Training	Datum	Schwerpunktthema	Zusatzthema	Physis			Psyche			Disziplinen			Bemerkungen	Umgebungswechsel	Hauptleitung	Leiter	Leiter	Leiter
				Schnelligkeit	Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit	Reaktion	Gleichgewicht/Rhythmu	Orientierung	Motivation/Selbstvertrau	Konzentration/Taktik						
<b>Weihnachtsferien ... - 03.01.2022</b>																		
1	07.01.2022	Fit ins 2022																
2	14.01.2022	Circuit Kraft und Ausdauer	Tabata-Sessions															
3	21.01.2022	<a href="#">Sprung, Technikvielfalt erfahren (Schere/ Flop/ Wälzer). Hoch. Weit. Hochweit.</a>	Vita-Parcours (Outdoor/Laufparcours) / Koordination (Seilgumpe)		x			x	x		x				x			1
<b>23.01.2022 UBS Kids Cup Team in Luzern</b>																		
4	28.01.2022	Laufschulung mit verschiedenen / verschiedenartigen Übungen	HIIT			x			x	x			x					1
5	04.02.2022	Wurfübungen (Zielwurf, Technik, unterschiedliche Gegenstände werfen).	Beachte: Vorbereitung Regionalfinal UBS Kids Cup TEAM (Pädi)				x						x					
6	11.02.2022	Ausdauer-Circuit / Schwitzen	Beachte: Vorbereitung Regionalfinal UBS Kids Cup TEAM (Pädi)										x	x				
<b>12.02.2022 Regionalfinal UBS Kids Cup Team in Willisau</b>																		
7	18.02.2022	<a href="#">Hochsprung, Varianten ausprobieren, vielfältig in die Höhe springen, Grobform Flop einführen</a>	Lauftechnik und Laufschulung				x							x				1
<b>Fasnachtsferien 19.02. - 06.03.2022</b>																		
8	11.03.2022	Ballwurf, Einführung Wurftechnik	Staffel-Lauf (Startübungen, Reaktionsübungen, Stabübergabe, etc.)		x	x									x			
9	18.03.2022	Lauftechnik und Laufschulung	<a href="#">Laufen im Wald; in verschiedenen Varianten, inkl. Laufspiele unterwegs</a>			x					x	x			x			
10	25.03.2022	Mittelstreckenläufe; Abwechslungsreiches Laufen, Intervall (Outdoor)		x									x		x			Achtung auf verschiedene Stärkeklassen / Tempogruppe
11	01.04.2022	Vorbereitung Jugitag / Fitness + Sprint	<a href="#">Frequenzorientierte Übungen; Sprint- und Schnelligkeitsspiele</a>				x								x			
<b>02.04.2022 Jump-in Leichtathletik (Termin noch provisorisch)</b>																		
12	08.04.2022	Vorbereitung LMM-Disziplinen	Hoch, Sprint + 1000m-Lauf														x	
<b>09.04.2022 Rotseelauf</b>																		
15.04.2022 Karfreitag																		
<b>Osterferien 15.04.-01.05.2022</b>																		
<b>30.04.2022 Stadtlauflauf</b>																		
13	06.05.2022	Vorbereitung LMM-Disziplinen	Wurfdisziplinen: Ballwurf und Kugelstossen			x									x			
<b>offen GO-in6weeks, Inwil</b>																		
14	13.05.2022	Vorbereitung Jugitag / Fitness + Sprint														x		
15	20.05.2022	Vorbereitung Jugitag / Fitness + Sprint														x		
<b>21.05.2022 Rontaler Jugitag in Ebikon</b>																		
<b>25.05.2022 LMM-Qualifikation in Willisau</b>																		
16	27.05.2022	Sprint, Startstellung und Einführung Tiefstart Starts/Sprints 20-30m; Einführung Zuglauf	Wurfdisziplinen: Ballwurf und Kugelstossen													x		Trotz Brücke findet Training statt.
<b>offen UBS Kids Cup, Zug</b>																		
17	03.06.2022	<a href="#">Weitsprung, Grobform Schrittsprungtechnik Fokus auf den Absprung und Anlauf</a>	Wurfdisziplinen: Ballwurf und Kugelstossen	x											x	x		1
<b>10.06.2022 UBS Kids Cup, Inwil</b>																		
<b>Kein ordentliches Training</b>																		

