

Trainings-Richtlinien

NACHWUCHS U10 – U16

SAMSTAG, 23. OKTOBER 2021

Training U10-U12

- Heranführen an die Grundelement: Sprint, Sprung, Wurf
- Sprint/Schnelligkeit in spielerischer Form (Pendelstaffetten, Verfolgungsrennen)
- Sprung: vertikale und horizontale Sprünge erlernen, Beid- und Einbeinig Sprünge
- Wurf: geradliniger Wurf erlernen
- Koordination von Armen und Beinen, Purzelbäume, Räder, Seilspringen, Rhythmus
- Spielerische Ausdauer

Training U14

- das Wintertraining ist die Grundlage für die Wettkampfsaison
- vertiefen und festigen der Grundelemente im Wintertraining
- Wurf: geradliniger Wurf festigen, Drehwurf einführen
- Sprint: mit verschiedenen Sprintformen die Schnelligkeit entwickeln
- Sprung: Vertiefen Anlauf und Absprung im Weit und Hoch
- Koordination weiter entwickeln, Rumpfstabi festigen, Zirkeltraining, Rhythmusschulung, Eigenkraft entwickeln

Training U16

- Wintertraining ist die Grundlage für die Sommerwettkampfsaison
- Aufbau mit Zirkeltraining, Rumpfstabi, Sprünge, Schnelligkeit, Ausdauer, Eigenkraft
- Disziplinen: weiterentwickeln und festigen aller Anläufe in den technischen Disziplinen
- Weitsprung /Hoch: Anlauf rhythmisieren und Absprung festigen
- Wurf: technische Elemente vertiefen, Anlauf und Abwurf festigen
- Sprint: Schnelligkeit entwickeln, Startposition verbessern
- Koordination vertiefen, Einführung in Langhanteltraining

Wettkämpfe

- Wettkämpfe sind ein wichtiger Bestandteil der Saison um das Erlernete umzusetzen
- Bei den Wettkämpfen können Erfahrungen gesammelt werden, man lernt mit Misserfolgen umzugehen
- Wichtig ist, dass die Athleten sich nicht zu stark mit den anderen vergleichen und versuchen ihre persönlichen Bestleistungen zu verbessern. Von Wettkampf zu Wettkampf geht es immer wie besser.
- Konkurrenz mitverfolgen und lernen
- An den Wettkämpfen wieder als ganzer Verein auftreten
- Pflichtwettkämpfe werden anfangs Sommersaison bekannt gegeben, so dass es die Planung erleichtert

Wettkämpfe

- Begleitung und Betreuung der Athleten durch die Trainer der entsprechenden Trainingsgruppen an allen Wettkämpfen, inkl. alle Nachwuchswettkämpfe
- Fahrgemeinschaften bilden via WhatsApp
- Anmeldung selbständig über Swiss Athletics (wird von uns eingesehen), UBS Kids Cup über die entsprechende Homepage

Anzahl Wettkämpfe

- U10/U12 ca. 4 Wettkämpfe in der Sommersaison (2-3 UBS Kids Cup Team Wettkämpfe in der Wintersaison)
- U14 ca. 5-8 Wettkämpfe in der Sommersaison (2-3 UBS Kids Cup Team Wettkämpfe in der Wintersaison)
- U16 ca. 8-12 Wettkämpfe über das ganze Jahr verteilt (Ambitionierte und willige bis zu 16 Wettkämpfe)