



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



J+S-Modul Fortbildung 2017 – 18

Planung im Sport

Lehrgang Swiss Athletics, Isidor Fuchser
Aarau, 3. März 2018



Zielsetzungen dieser Lektion

- MF Thema Planung kurz einführen.
- Alle kennen den **Planungskreislauf**
- Begriffe **FTEM** und **Athletenweg** sind eingeführt und können mit den Broschüren in Verbindung gebracht werden
- Excel-Tool **THB Planung Leichtathletik** von Andreas Weber kennenlernen





Planungs- Grundlagen

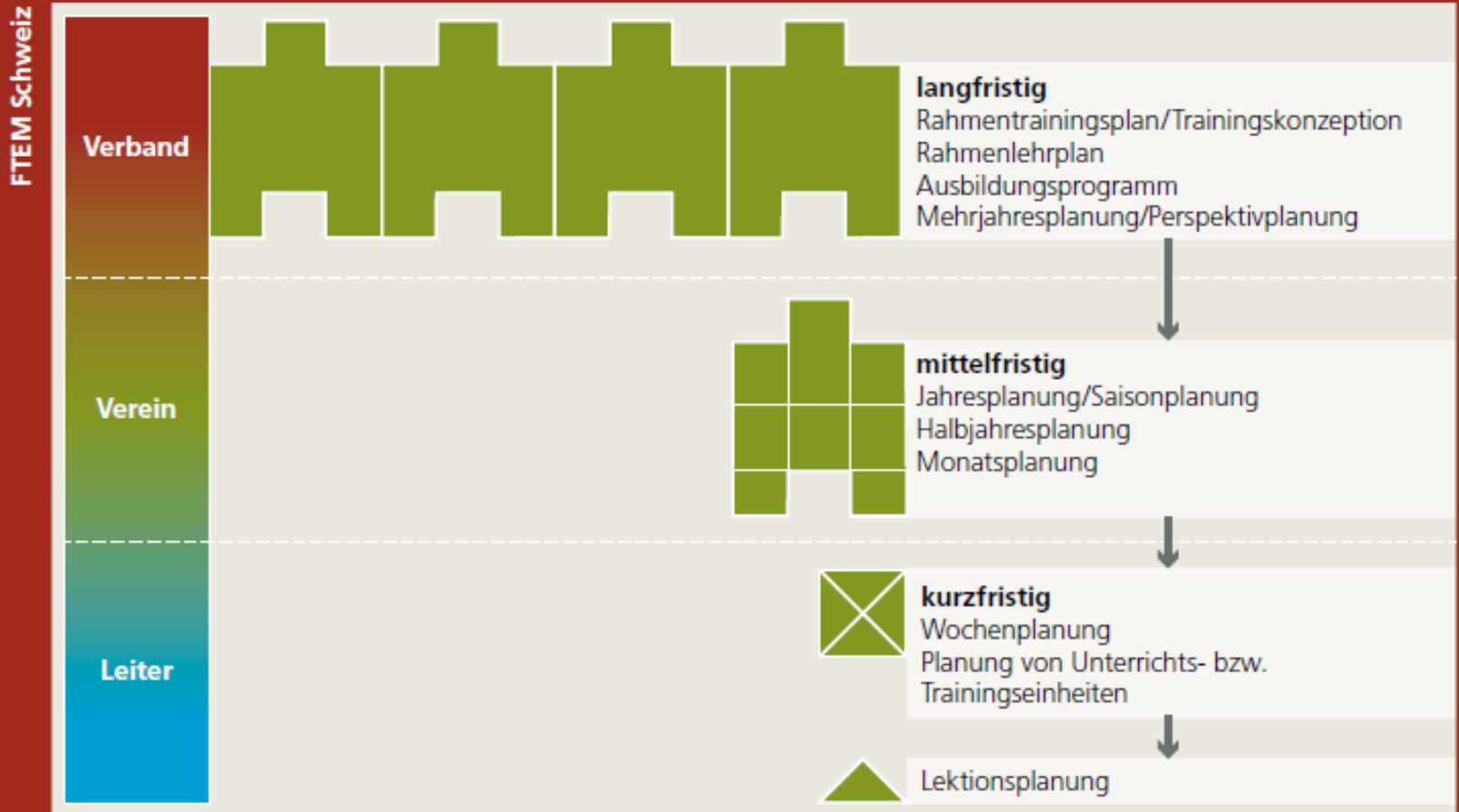




Planung



Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz





Rahmenkonzept FTEM

Informationsbroschüre

Zu beziehen bei:

- Swiss Olympic
- www.swissolympic.ch





Zehn Phasen des «FTEM Schweiz»

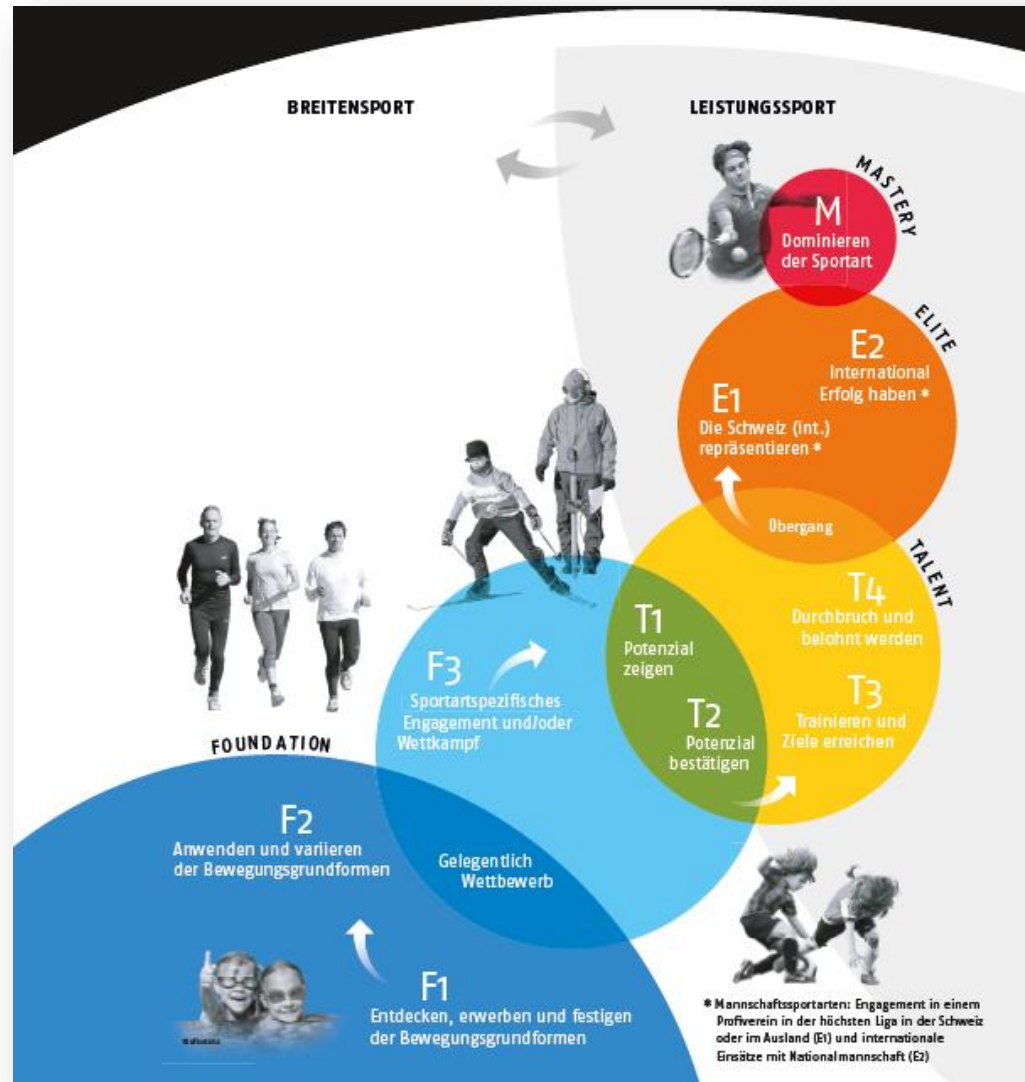
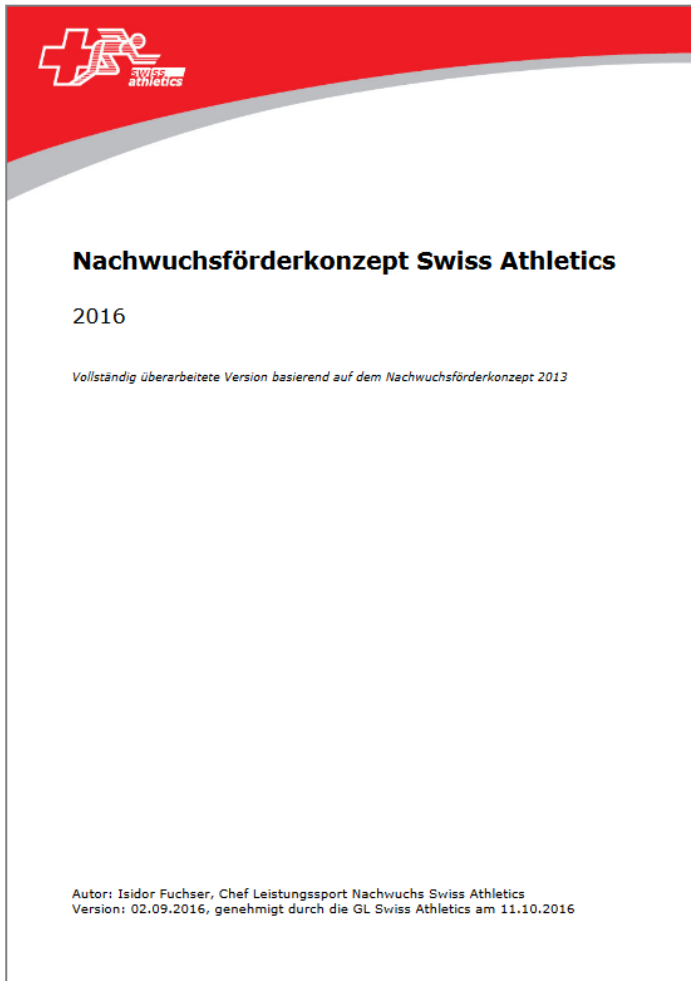


Abbildung: «FTEM Schweiz» – Sport- und Athletenentwicklung (modifiziert nach Gulbin et al. 2013)

Nachwuchsförderkonzept Swiss Athletics



Inhalt:

- Ziele der Nachwuchsförderung Leichtathletik
- Athletenweg
- Sichtung und Selektion
- Kaderstruktur
- Fördermassnahmen
- Wettkampfsystem
- Trägerschaften der Förderung

...alles in Bezug auf den
Nachwuchs-**Leistungssport**

Der Athletenweg FTEM-Schweiz: Leichtathletik|





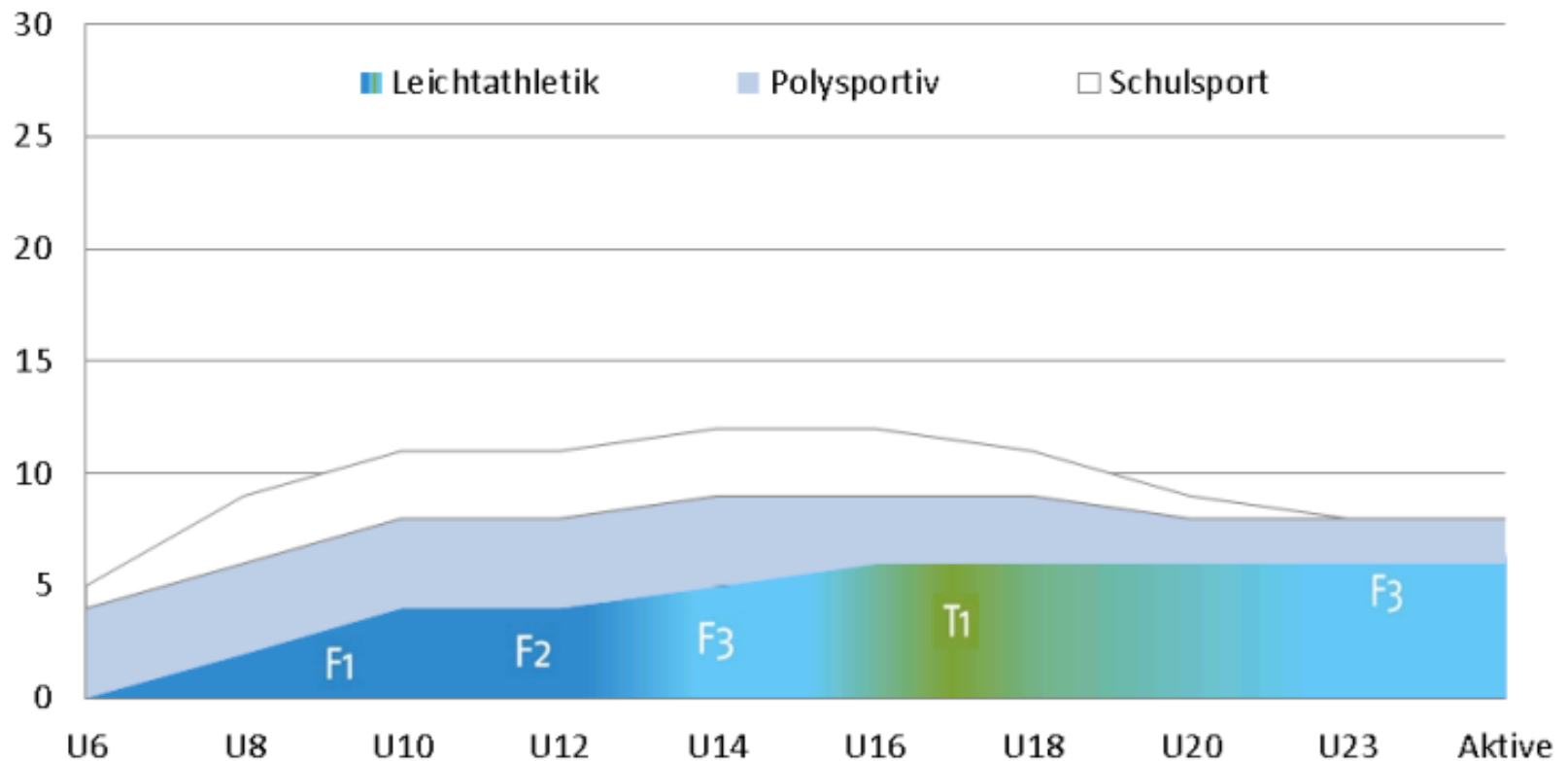
~ ab 26j	M	Konstanter internationaler Erfolg während mehr als 4 Jahren. Dominanz der Disziplin. Weitere Umfeldoptimierung, (Semi-)Professionalität.
~ ab 20j	E₂	Erreichen Internationales Aktiven-Niveau in Trainings- und Leistungsparametern. Weitere Umfeldoptimierung. Leistungsbereich Aktiv-EM/Top 40 EUR erreicht.
	E₁	Deutliche Steigerung von Zubringer- und Leistungsparametern. Steigerung von Qualität und Quantität im Training. Elite-Card-Förderung. Problemlose (mehrfach erreichte) Quali für U23 Grossanlässe. Trainer möglichst mit BTA/DTA.
~ 16-22j	T₄	Erreichen von Internationalen Parametern in Training und Wettkampf Stufe Nachwuchs. Förderung als Swiss Starters Future, Talentcard N. Quali Nachwuchs-EM. Training möglichst mit Trainer A oder höher. Karriereplanung erstellt.
	T₃	WK-Leistung nahe internationalem Anschlussbereich. Talentcard Regional, Training möglichst mit Trainer B oder höher Ergänzungstraining in Regiokader. Einsetzen von Umfeldoptimierung (Ferienplanung, Trainingstagebuch, ev. Sportklasse).
~ 12-17j	T₂	Auffällige Leistungen nat. Stufe in RM, SM oder Schweizerfinal eines Nachwuchs-Projekts zeigen. Aufnahme eines auf Leistungssport ausgerichteten Aufbautrainings unter Anleitung eines Trainer C oder höher. Selektion für Regiokader.
	T₁	Auffällige Leistungen Regionaler Stufe in Training und Regionalen WK zeigen. Teilnahme an KM/RM. Aufnahme eines regelmässigen LA-Basistrainings.
~ 8-14j	F₃	Eintritt in einen Leichtathletik-Klub oder Leichtathletik-Riege Training: Strukturiertes, auf Leichtathletik ausgerichtetes Grundlagentraining Wettkämpfe: Jugitage, Kreisturntage, Grosses Meeting für die Kleinen
~ 5-12j	F₂	Unterrichtete, vielseitig polysportive Bewegung in Schule und Verein (z.b. ELKI → KITU → Jugendriege oder Kinder-Leichtathletikriege)
Ab Geburt	F₁	Spielen mit den Eltern und Freunden, Bewegung in der Natur, auf Spielplätzen und zu Hause



Umsetzung: Bsp. Trainingsstunden

Leichtathletik **Breitensport**

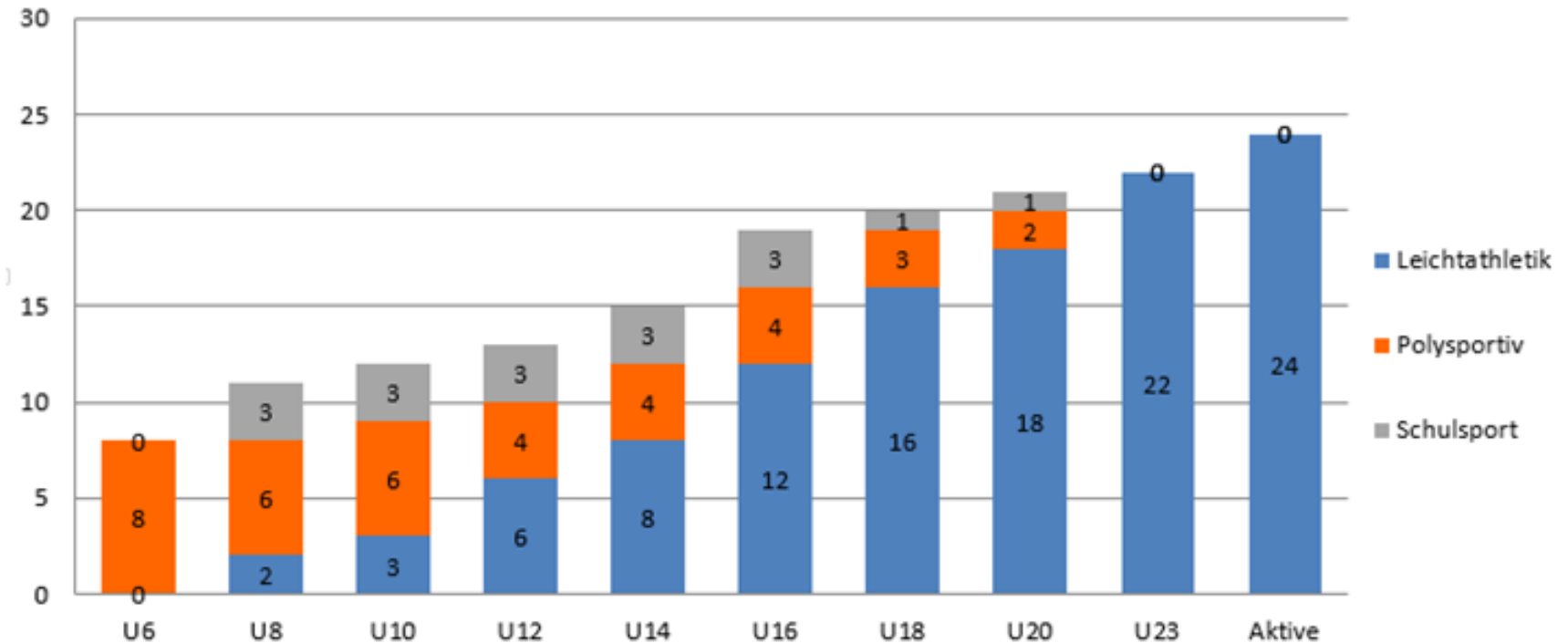
Empfohlene Trainingsstunden





Umsetzung: Bsp. Trainingsstunden

Leichtathletik **Leistungssport**
Empfohlene Trainingsstunden





Planung



BREITENSPORT	LEISTUNGSSPORT			Empfohlene Trainerausbildung		
~ 10-99j	~ ab 26j	MASTERY Dominieren der Sportart	M			
	~ ab 20j	ELITE International Erfolg haben	E2			
		ELITE Die Schweiz international repräsentieren	E1			
	~ 16-22j	TALENT Durchbruch und belohnt werden	T4			
		TALENT Trainieren und Ziele erreichen	T3			
	~ 12-17j	TALENT Potential bestätigen	T2			
		TALENT Portential zeigen	T1			
	~ 8-14j	FOUNDATION Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf	F3			
	~ 5-12j	FOUNDATION Anwenden und variieren der Bewegungsgrundformen	F2			
	ab Geburt	FOUNDATION Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen	F1			
				Kids		
				Leiter Leichtathletik		
				Trainer C		
				Trainer B		
				Trainer A		
					Trainer LstSpo	
						Trainer SpiSpo





Planung



Einfache Planung		Komplexe Planung	
Heterogene, grosse Trainingsgruppe (12–20)		Homogene, kleine Trainingsgruppe (3–8)	Einzelathleten
sehr unterschiedliches Leistungsniveau		ähnliches Leistungsniveau	hohes bis sehr hohes Leistungsniveau
alle Disziplinen, z.T. Disziplingruppen		z.T. spezialisiert auf Disziplingruppen/ Disziplinen	Spezialisiert auf einzelne Disziplinen
Allgemeine Planung		Gruppenplanung	Individualisierte Einzelplanung
Breitensport		Leistungssport	



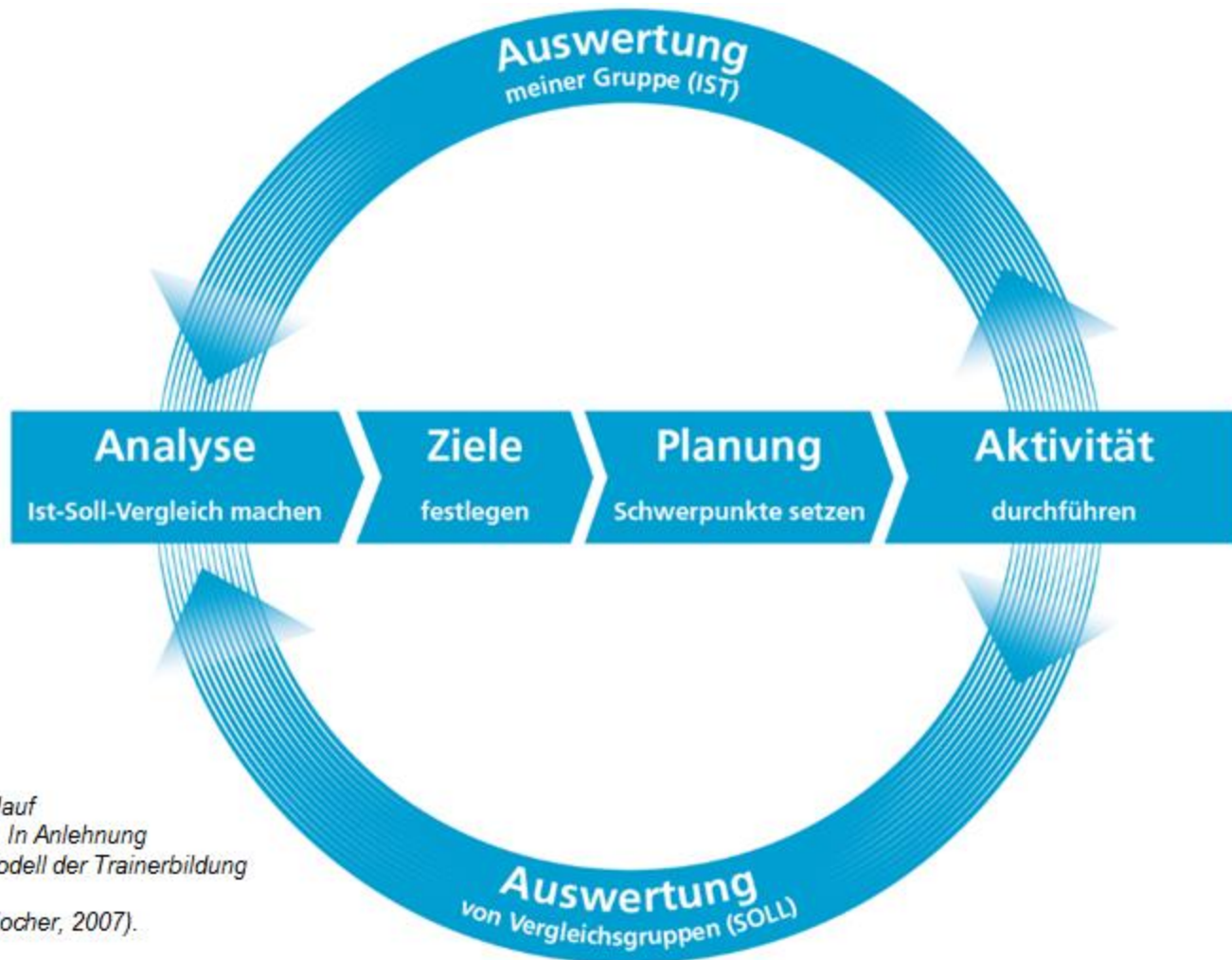


Deine Planung



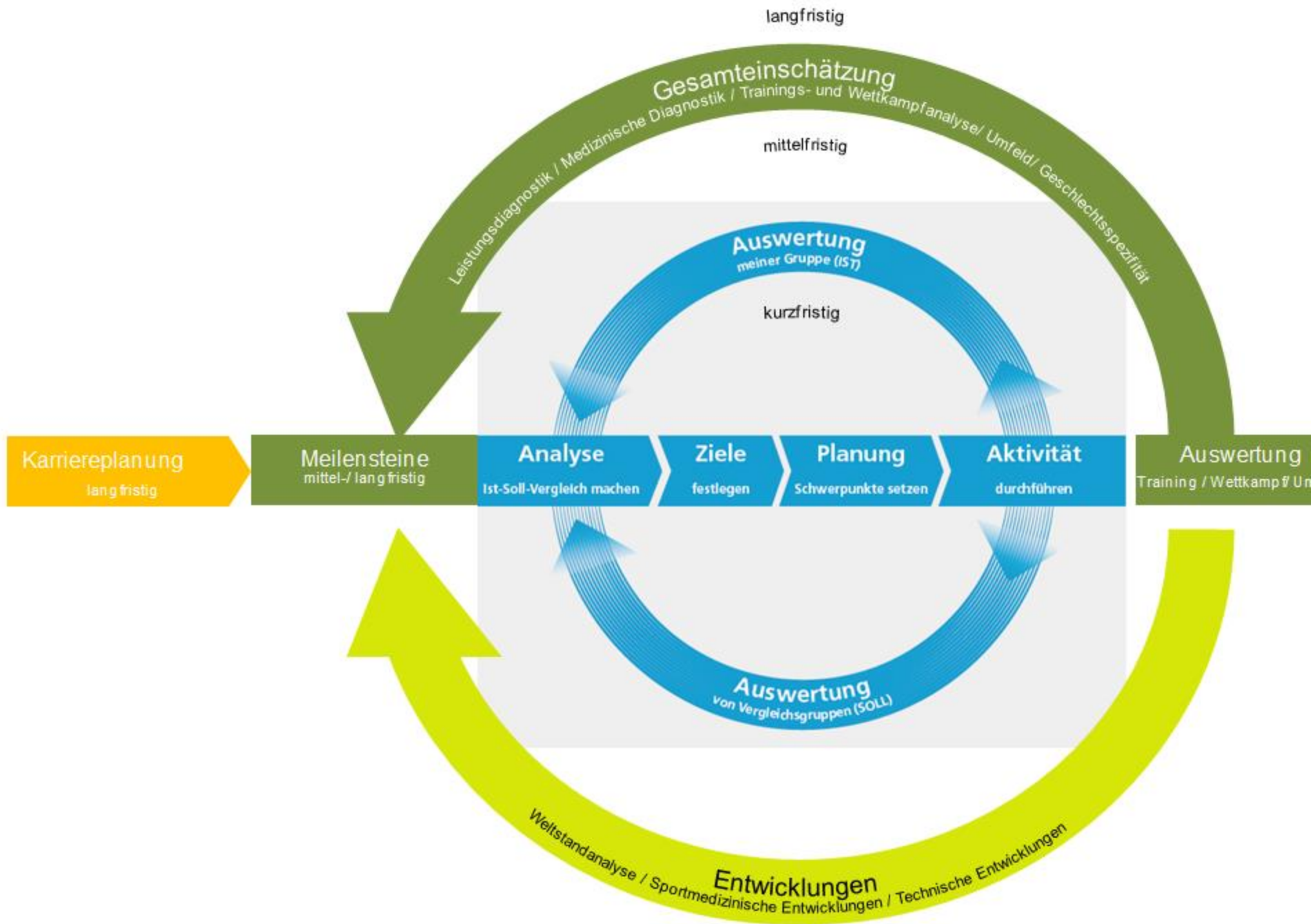


Der Planungskreislauf



*Der Planungskreislauf
von Jugend+Sport. In Anlehnung
an das Planungsmodell der Trainerbildung
Schweiz
(nach Bürgi/Fuchslocher, 2007).*







Karrierenplanung (KAPLA)

Lifetime-Planung, 10j und mehr



Karrieren-Meilensteine

Grosse Zwischenziele, KAPLA-Relevant, ca. alle 3-5 Jahre



Jahresplanung (Makrozyklus)

Jahresziele, Periodisierung / 3-12 Monate



Monatsplanung (Mesozyklus)

1 Periodisierungseinheit / 4-12 Wochen



Wochenplanung (Mikrozyklus)

Sdfa / 1-3 Wochen



Lektionsplanung





Remind: Trainingsprinzipien

- Wirksame Belastungsreize → in erholtem Zustand...
z.B. Schnelligkeit vor Kraft vor Ausdauer...
- Altersgemässe Belastung → biologisches Alter...
z.B. keine Zusatzlasten bei Kindern/Jugendlichen...
- Ansteigende Belastung → mit der Zeit etwas mehr...
z.B. von 1 auf 2 Trainings pro Woche steigern...
- Variierende Belastung → Abwechslung...
z.B. beidseitig trainieren...
- Kontinuierliche Belastung → keine Unterbrüche...
z.B. auch in den Ferien Trainings anbieten...
- Belastung-Erholung → Regeneration einplanen...
z.B. auf einen Trainingstag einen trainingsfreien Tag planen...
- Zielgerichtete Belastung → von allgemein zu speziell...
z.B. zuerst allgemeine Kräftigung (Rumpf), dann Beinkraft/Armkraft...

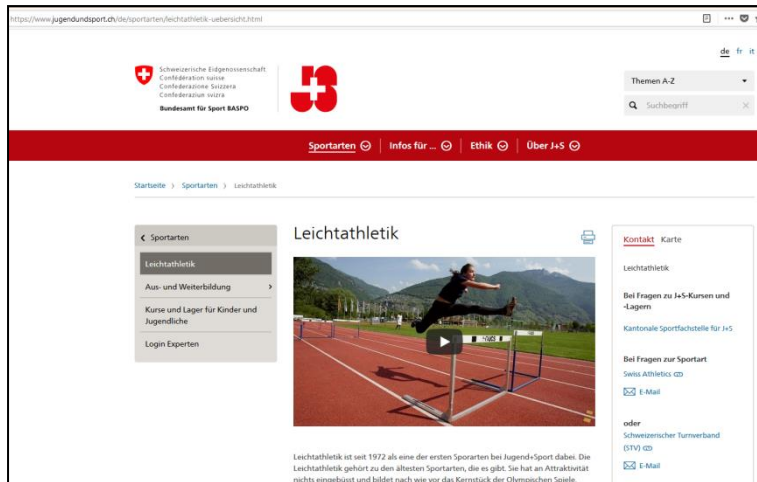




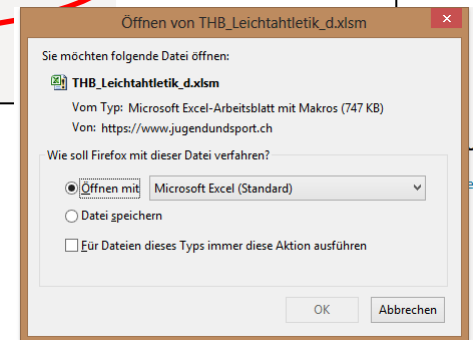
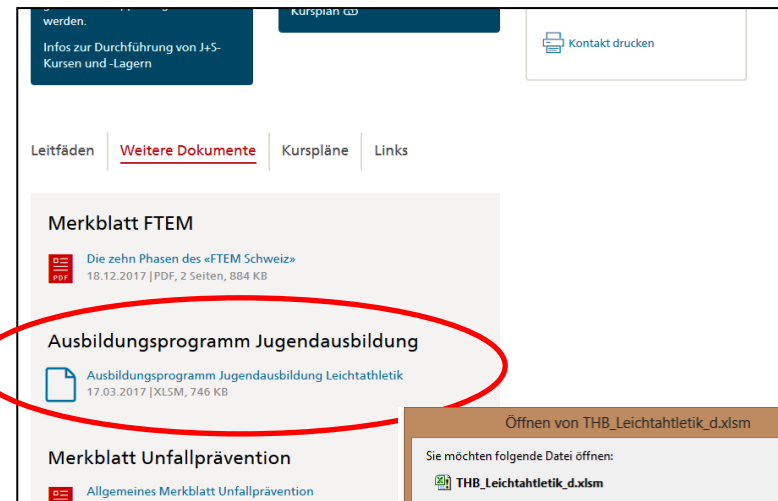
Planungstool THB Leichtathletik

Website jugendundsport.ch

↳ Leichtathletik



Runter zum Seitenende scrollen,
dann «Weitere Dokumente» wählen



Hier kann nun die Excel-Datei heruntergeladen werden.

Zu Beachten: für die korrekte Ausführungen müssen im Excel Makros
aktiviert werden.

Suchbegriff: «**Ändern der Makrosicherheitseinstellungen in Excel**»





Planungs-Tool Leichtathletik von Andreas Weber

THB_Leichtathletik_d - Microsoft Excel nichtkommerzielle Verwendung

Start Einfügen Seitenlayout Formeln Daten Überprüfen Ansicht PDF Experte 8 Professional

Einfügen Zwischenablage

Arial 16 A A Zeilenumbruch Standard

Schriftart Ausrichtung Zahl Bedingte Formatierung Als Tabelle formatieren Zellenformatvorlagen Einfügen L

A27 Ausbildungsprogramm

	A	B	C	D	E	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						Leichtathletik
8						Ausbildungsprogramm Jugendausbildung
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25	Kurs eröffnen	<i>navi</i>				
27	Ausbildungsprogramm					
28						
29	BASPO					
30	2532 Maqqlingen					

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Navigation

- Home
- Terminplanung
- Trainingsinhalte
- Kompetenzen
- Jahresplanung





Funktion 1: rasch erstellbare Terminplanung



Leichtathletik - Terminplanung

info

navi

Gruppenname

Alter

Niveau

Leiter/in

von

bis

neuen Kurs eröffnen

Oktober '16

November '16

Dezember '16

Januar '17

Februar '17

März '17

April '17

Do 13	So 13	Di 13	Fr 13	Mo 13	Mo 13	Do 13
Fr 14	Mo 14	Mi 14	Sa 14	Di 14	Di 14	Fr 14
Sa 15	Di 15	Do 15	So 15	Mi 15	Mi 15	Sa 15
So 16	Mi 16	Fr 16	Mo 16	Do 16	Do 16	So 16
Mo 17	Do 17	Sa 17	Di 17	Fr 17	Fr 17	Mo 17
Di 18	Fr 18	So 18	Mi 18	Sa 18	Sa 18	Di 18
Mi 19	Sa 19	Mo 19	Do 19	So 19	So 19	Mi 19
Do 20	So 20	Di 20	Fr 20	Mo 20	Mo 20	Do 20
Fr 21	Mo 21	Mi 21	Sa 21	Di 21	Di 21	Fr 21
Sa 22	Di 22	Do 22	So 22	Mi 22	Mi 22	Sa 22
So 23	Mi 23	Fr 23	Mo 23	Do 23	Do 23	So 23
Mo 24	Do 24	Sa 24	Di 24	Fr 24	Fr 24	Mo 24
Di 25	Fr 25	So 25	Mi 25	Sa 25	Sa 25	Di 25
Mi 26	Sa 26	Mo 26	Do 26	So 26	So 26	Mi 26
Do 27	So 27	Di 27	Fr 27	Mo 27	Mo 27	Do 27
Fr 28	Mo 28	Mi 28	Sa 28	Di 28	Di 28	Fr 28
Sa 29	Di 29	Do 29	So 29		Mi 29	Sa 29
So 30	Mi 30	Fr 30	Mo 30		Do 30	So 30
Mo 31		Sa 31	Di 31		Fr 31	
Training	Lager	Vorbereitungs-Wettkampf	Pflicht-Wettkampf	Vereinsanlass	Elternabend	Schulferien





Funktion 2: Inhalts - Planung

→ Thema und Altersbereich wählen, du erhältst geeignete Inhalte vorgeschlagen

<div>  <div> <div>info</div> <div>navi</div> </div> <div>Tabelle zurücksetzen</div> </div>		Leichtathletik Jugendausbildung - Trainingsinhalte									
		Grundausbildung					Grundlagentraining				
		Kinder-Leichtathletik					Schüler-Leichtathletik				
		U6	U8	U10	U12	U14	U16				
Physik	Energie	<input type="checkbox"/> Schnelligkeit mobile 28 <input type="checkbox"/> Kraft mobile 26 <input type="checkbox"/> Ausdauer mobile 30 <input type="checkbox"/> Beweglichkeit mobile 34	<input type="checkbox"/> Kurze Stafetten Sprint- und Schnelligkeitsspiele <input type="checkbox"/> J+S Kindersport, Hangen, Stützen, Kämpfen, Wurfspiele Hüpfspiele, Seilspringen, Sprungspiele <input type="checkbox"/> Spielformen, Fangnisformen, etc. Spiele, viel Bewegungszeit <input type="checkbox"/> Spielerische Beweglichkeitsformen Grosse Bewegungsamplituden	<input type="checkbox"/> Kurze Stafetten Sprint- und Schnelligkeitsspiele <input type="checkbox"/> J+S Kindersport, Hangen, Stützen, Kämpfen, Wurfspiele Hüpfspiele, Seilspringen, Sprungspiele <input type="checkbox"/> Spielformen, Fangnisformen, etc. Spiele, viel Bewegungszeit <input type="checkbox"/> Spielerische Beweglichkeitsformen Grosse Bewegungsamplituden	<input type="checkbox"/> Frequenzorientierte Übungen Sprint- und Schnelligkeitsspiele <input type="checkbox"/> J+S Kindersport, Hangen, Stützen, Turnen, Rumpfkraftigung, Wurfspiele Hüpfspiele, Seilspringen <input type="checkbox"/> Laufspiele, Ausdauer fördern über Pausengestaltung im Training <input type="checkbox"/> Dynamische Beweglichkeit (Beinschwingen etc.)	<input type="checkbox"/> Frequenzorientierte Übungen Wurf- und Sprungsschnelligkeit <input type="checkbox"/> Turnen, Rumpfkraftigung, Sprung- und Wurfkraft, Kraft mit Körpergewicht Seilspringen, Sprungkraft, Fusskraftigung <input type="checkbox"/> Laufspiele, Ausdauer fördern über Pausengestaltung im Training <input type="checkbox"/> Dynamische Beweglichkeit (Beinschwingen etc.)	<input type="checkbox"/> Frequenzorientierte Übungen Wurf- und Sprungsschnelligkeit <input type="checkbox"/> Turnen, Rumpfkraftigung, Sprung- und Wurfkraft, Kraft mit Körpergewicht, Zubringerübungen Hanteltraining <input type="checkbox"/> Ausdauerbetonte Ein-/Auslaufen kleine Dauerläufe <input type="checkbox"/> Dynamisches Dehnen, insbesondere hintere Beinstrecke und Schultergürtel				
	Steuerung	<input type="checkbox"/> Reaktion <input type="checkbox"/> Gleichgewicht <input type="checkbox"/> Rhythmus <input type="checkbox"/> Orientierung <input type="checkbox"/> Differenzierung	<input type="checkbox"/> Reaktionsspiele J+S Kindersport <input type="checkbox"/> Balancieren, Drehen J+S Kindersport <input type="checkbox"/> Bewegungsformen zu verschiedensten Rhythmen <input type="checkbox"/> Drehen und Rollen J+S Kindersport <input type="checkbox"/> Mit verschiedenen Bällen prellen, vielfältig laufen/ springen, J+S Kindersport	<input type="checkbox"/> Reaktionsspiele J+S Kindersport <input type="checkbox"/> Balancieren, Drehen J+S Kindersport <input type="checkbox"/> Bewegungsformen zu verschiedensten Rhythmen <input type="checkbox"/> Drehen um Längsachse, Rollen J+S Kindersport <input type="checkbox"/> Unterschiedliche Gegenstände werfen, vielfältig laufen/ springen, J+S Kindersport	<input type="checkbox"/> Reaktionsübungen akustisch/ optisch/ taktil J+S Kindersport <input type="checkbox"/> Balancieren, aus Drehungen/ Sprüngen stehen bleiben <input type="checkbox"/> Rhythmus Tam-Ta-Tam einführen Allgemeine Rhythmusschulung <input type="checkbox"/> Drehen um Längsachse, Rollen J+S Kindersport <input type="checkbox"/> Unterschiedliche Gegenstände werfen, laufen/ springen auf versch. Untergründen	<input type="checkbox"/> Reaktionsübungen akustisch/ optisch J+S Kindersport <input type="checkbox"/> Balancieren, aus Drehungen/ Sprüngen stehen bleiben in Wurf- Sprungauslage <input type="checkbox"/> Rhythmus Tam-Ta-Tam Lauf-/Sprung-/Wurfrythmen einführen <input type="checkbox"/> Drehen um Längsachse, Rollen, Werfen aus Mehrfachdrehungen <input type="checkbox"/> Unterschiedliche Gegenstände werfen Arm-Bein Koordinationsübungen	<input type="checkbox"/> Technorientierte Reaktionsübungen (Start, Staffelübergabe, etc.) <input type="checkbox"/> Springen im Gleichgewicht, erreichen von Wurfauslagen im Gleichgewicht <input type="checkbox"/> Rhythmus Tam-Ta-Tam Lauf-/Sprung-/Wurfrythmen einführen <input type="checkbox"/> Drehen um Längsachse, Rollen, Werfen aus Mehrfachdrehungen <input type="checkbox"/> Unterschiedliche Gegenstände werfen. Komplexere Arm-Bein Koordinationsübungen				
	Energie	<input type="checkbox"/> Motivation Selbstvertrauen <input type="checkbox"/> Konzentration Taktik	<input type="checkbox"/> Herausfordernde Übungsformen mobile 11/2013 ("Mut tut gut") Erlebnis-Leichtathletik <input type="checkbox"/> Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb	<input type="checkbox"/> Herausfordernde Übungsformen mobile 11/2013 ("Mut tut gut") Erlebnis-Leichtathletik <input type="checkbox"/> Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb	<input type="checkbox"/> Herausfordernde Übungsformen mobile 11/2013 ("Mut tut gut") Erlebnis-Leichtathletik <input type="checkbox"/> Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb	<input type="checkbox"/> Motivation erhalten durch abwechslungsreiche Trainingsgestaltung <input type="checkbox"/> Volle Konzentration bei der Technikschulung im Trainingsbetrieb	<input type="checkbox"/> Motivation erhalten durch abwechslungsreiche Trainingsgestaltung <input type="checkbox"/> Volle Konzentration bei der Technikschulung im Trainingsbetrieb				
	Sprint	<input type="checkbox"/> Kurz sprint Langsprints <input type="checkbox"/> Staffetten Staffeln <input type="checkbox"/> Kurzhürden Langhürden	<input type="checkbox"/> Fangisformen für Kurz sprints mobile 56 <input type="checkbox"/> Vielfältige Stafettenformen mobile 56 <input type="checkbox"/> Grosse Gruppen, kurze Distanzen <input type="checkbox"/> laufen über Hindernisse mobile 56 <input type="checkbox"/> Stafetten mit Hindernissen	<input type="checkbox"/> Fangisformen für Kurz sprints mobile 56 <input type="checkbox"/> Vielfältige Stafettenformen mobile 56 <input type="checkbox"/> Grosse Gruppen, kurze Distanzen <input type="checkbox"/> laufen über Hindernisse mobile 56 <input type="checkbox"/> Stafetten mit Hindernissen	<input type="checkbox"/> Starten und Sprinten, Hochstart mobile 56 <input type="checkbox"/> Kurzer Bodenkontakt, Ballenlauf mobile 56 <input type="checkbox"/> Von der Stafette zum Staffellauf mobile 56 <input type="checkbox"/> Wendestafetten mobile 56 <input type="checkbox"/> Von Hindernisse überlaufen zum Hürdenlauf mobile 56	<input type="checkbox"/> Reaktionen-/Startübungen mobile 56 <input type="checkbox"/> Kurzer Bodenkontakt, Ballenlauf mobile 56 <input type="checkbox"/> Von der Stafette zum Staffellauf mobile 56 <input type="checkbox"/> Stafelübergabe von unten einführen mobile 56 <input type="checkbox"/> Beidseitig über kleine Hürden laufen mit verschiedenen Rhythmen mobile 19	<input type="checkbox"/> Startstellung und Einführung Tiefstart mobile 19 <input type="checkbox"/> Start/Sprints 20-30m mobile 19 <input type="checkbox"/> Ablaufen/ Übergabe üben mobile 19 <input type="checkbox"/> Schubtechnik einführen mobile 19 <input type="checkbox"/> Beidseitig über kleine Hürden laufen mobile 19 <input type="checkbox"/> Einführung 3er Rhythmus mobile 19				
	Sprung	<input type="checkbox"/> Weitsprung <input type="checkbox"/> Mehrfachsprung Dreisprung <input type="checkbox"/> Hochsprung <input type="checkbox"/> Stabspringen Stabhochsprung	<input type="checkbox"/> Springen in die Weite mobile 60 <input type="checkbox"/> vielfältiges Überspringen von Matten mobile 60 <input type="checkbox"/> Vielfältige Sprungerfahrung ein- und beidseitig mobile 60 <input type="checkbox"/> Springen in die Höhe mobile 60 <input type="checkbox"/> vielfältige Strecksprünge mobile 60 <input type="checkbox"/> Turnen und Springen mit dem Stab mobile 60 <input type="checkbox"/> Klettern, Hangeln, Pendeln mobile 60	<input type="checkbox"/> Springen in die Weite mobile 60 <input type="checkbox"/> beidseitiges springen in die Weite mobile 60 <input type="checkbox"/> Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung / Beidseitigkeit fördern mobile 60 <input type="checkbox"/> Springen in die Höhe mobile 60 <input type="checkbox"/> Strecksprünge einbeinig mobile 60 <input type="checkbox"/> Turnen und Springen mit dem Stab mobile 60 <input type="checkbox"/> Klettern, Hangeln, Pendeln mobile 60	<input type="checkbox"/> vom weit springen zum Weitsprung mobile 60 <input type="checkbox"/> Weitsprung aus kurzem Anlauf mobile 60 <input type="checkbox"/> Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung / Beidseitigkeit fördern mobile 60 <input type="checkbox"/> Vom Springen in die Höhe zum Hochsprung mobile 60 <input type="checkbox"/> Stabspringen in die Weite mobile 60 <input type="checkbox"/> Turnen, Pendeln am Tau mobile 60	<input type="checkbox"/> Grobform Schrittsprungtechnik mobile 19 <input type="checkbox"/> Fokus auf den Absprung mobile 19 <input type="checkbox"/> Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung / Beidseitigkeit fördern mobile 60 <input type="checkbox"/> Hochsprungsvarianten ausprobieren, vielfältig in die Höhe springen mobile 19 <input type="checkbox"/> Stabspringen im Sand mobile 19 <input type="checkbox"/> Reckturnen, Pendeln am Tau mobile 19	<input type="checkbox"/> Grobform Schrittsprungtechnik mobile 19 <input type="checkbox"/> Weitsprung aus mittlerem Anlauf mobile 19 <input type="checkbox"/> Einführung Hop-Step-Jump mobile 19 <input type="checkbox"/> Einbein- und Laufsprünge mobile 19 <input type="checkbox"/> Technikvielfalt erfahren (Schere/ Flop/ Wölzer). Grobform Flop einführen mobile 19 <input type="checkbox"/> Stabspringen am starren Stab mobile 19 <input type="checkbox"/> vom Sand zur Stabschsprunganlage mobile 19				
	Wurf	<input type="checkbox"/> Ballwurf <input type="checkbox"/> Gradlinig Werfen / mit Bällen und mobile	<input type="checkbox"/> Ballwurf mobile <input type="checkbox"/> Gradlinig Werfen / mit Bällen und mobile	<input type="checkbox"/> Ballwurf mobile <input type="checkbox"/> Gradlinig Werfen / mit Bällen und mobile	<input type="checkbox"/> Ballwurf mobile <input type="checkbox"/> Gradlinig Werfen / mit Bällen und mobile	<input type="checkbox"/> Mit Bällen/ Speeren werfen mobile <input type="checkbox"/> Grobform Speerwerfen mobile	<input type="checkbox"/> Mit Bällen/ Speeren werfen mobile <input type="checkbox"/> Grobform Speerwerfen mobile				





Kompetenzen – pro Kategorie pro Disziplin

		Jugendausbildung - Kompetenzen				
		Grundlagentraining		Anschlusstraining		LS
		Schüler-Leichtathletik		Aufbautraining		BS
		Schüler-Leichtathletik		Jugend-Leichtathletik		
		U12	U14	U16	U18	U20+
Disziplinentraining	Kurzhindern Langhindern	Die Schüler können beidseitig und schnell über niedrige Hindernisse sprinten.	Die Schüler können beidseitig in einem 3-Schritt-rhythmus über Hindernisse sprinten (Abstände und Hindernishöhen sind individuell angepasst)	Die Jugendlichen sind in der Lage beidseitig höhere Hindernisse technisch korrekt zu überlaufen	Die Jugendlichen sind in der Lage sowohl höhere Hindernisse wie auch frei stehende Hindernisse technisch korrekt ohne Tempoverlust zu überlaufen	
	Sprung					
	Weit	Die Schüler können aus hoher Geschwindigkeit mit einer Ganzkörperstreckung abspringen	Die Schüler können aus mind. 5 Doppelschritten Anlauf mit max. Geschwindigkeit und aufrechter Körperposition in die Höhe abspringen	Die Jugendlichen können aus mind. 7 Doppelschritten die Grobform des Sprungs anwenden	Die Jugendlichen kennen die für sie optimale Sprungtechnik und wenden diese aus vollem Anlauf an	
	Drei	Die Schüler können mehrere Sprünge mit beliebigem Beinwechsel ohne Tempoverlust ausführen	Die Schüler können aktive Einbeinsprünge und Laufsprünge beliebig kombinieren und mit annähernd gleicher Weite ausführen	Die Jugendlichen können aus geringem Anlauf die 3 Sprünge Hop-Step-Jump in annähernd gleichlanger Weite ausführen	Die Jugendlichen können aus vollem Anlauf die 3 Sprünge Hop-Step-Jump ihren Voraussetzungen entsprechend optimal gestalten	
	Hoch (Flop)	Die Schüler können mit 3 Doppelschritten Anlauf aus einem Bodenanstieg in die Höhe abspringen und kennen die Technikmerkmale der Flop-Technik	Die Schüler kennen den Bogenanstieg und die korrekte Absprungstellung und können dies mit einem Scherensprung oder Flopsprung anwenden	Die Jugendlichen können mit 5 Doppelschritten Anlauf aus einem Bodenanstieg in die Höhe abspringen und eine Grobform der Flop-Technik	Die Jugendlichen können mit vollem Anlauf die Floptechnik des Hochsprungs anwenden	
	Stab	Die Schüler kennen den Stabweitsprung, Springen mit dem richtigen Bein ab und springen auf der korrekten Seite des Stabes vorbei	Die Schüler wenden den Stabweitsprung über ein gespanntes Gummiseil an und machen die ersten Erfahrungen auf der Stabanlage	Die Jugendlichen können aus 5 Doppelschritten einen Stabsprung mit starren Stab und machen erste Erfahrungen mit der Stabbiegung	Die Jugendlichen können die Biegeeigenschaften des Stabes nutzen und auf der Stabanlage über eine Latte springen	
	Wurf					
	Speer	Die Schüler können aus einem Auftaktschritt die korrekte Wurfauslage einnehmen und einen Ball oder Speer aus dem Beidbeinstand weit werfen	Die Schüler können aus einem 5-Schritt-Anlauf einen Ball oder einen Speer mit einem Impulsschritt weit werfen	Die Jugendlichen kennen die Grobform des Speerwerfens und wenden diese aus einem 5-Schritt-Anlauf an.	Die Jugendlichen kennen die Grobform des Speerwerfens und wenden diese aus einem längeren Anlauf mit Speerrückführung an.	
	Diskus	Die Schüler können einen Velopneu aus zwei Drehungen möglichst weit in einen vorgegebenen Sektor werfen	Die Schüler können einen Velopneu und einen Diskus aus einer Drehung kontrolliert werfen und kennen die 3/2-Drehung.	Die Jugendlichen kennen die Grobform des Diskuswurfes aus einer 3/2-Drehung und wenden diese mit leichten Gewichten an	Die Jugendlichen kennen die Grobform des Diskuswurfes aus einer 3/2-Drehung und wenden diese mit Wettkampfgewichten an	
	Kugel	Die Schüler können eine Kugel aus einem Auftaktschritt mit leicht ausgedrehtem Oberkörper einarmig möglichst weit nach vorne-oben stossen	Die Schüler kennen die Bedeutung des Stemmen/Blockens und können die korrekte Wurfauslage über die Wechelschrittechnik einnehmen	Die Jugendlichen kennen die Grobformen der Kugelstosstechniken und wenden die ihren Voraussetzungen entsprechend optimale Technik	Die Jugendlichen kennen die Grobformen der Kugelstosstechniken und wenden die ihren Voraussetzungen entsprechend optimale Technik	
	Hammer	Die Schüler können einen Schleuderball aus zwei Drehungen in eine vorgegebene Richtung beidhändig schleudern	Die Schüler können einen Schleuderball oder einen leichten Hammer aus zwei Drehungen in den Sektor schleudern	Die Jugendlichen kennen die Hacken-Ballen-Drehung und können einen Hammer aus Anschwingen und einer Drehung wegschleudern	Die Jugendlichen kennen die Hacken-Ballen-Drehung und können einen Hammer aus Anschwingen und zwei Drehungen wegschleudern	
	Lauf					
	Mitteldistanz	Die Schüler sind in der Lage mind. 600m in einem zügigen Lauf zu absolvieren.	Die Schüler sind in der Lage mind. 1000m in zügigem Lauf und mit einem ökonomischen, raumgreifenden Schritt zu laufen	Die Jugendlichen können sich einen 1000m-Lauf optimal einteilen und kennen das taktische Verhalten	Die Jugendlichen können sich einen 1000m-Lauf optimal einteilen und kennen das taktische Verhalten	
	Langdistanz Steeple, Cross	Die Schüler können ihr Alter in Minuten in gleichmässigem Tempo laufen ohne anzuhalten	Die Jugendlichen können 20 min in gleichmässig zügigem Tempo laufen	Die Jugendlichen können 30min in gleichmässig zügigem Tempo laufen	Die Jugendlichen können Dauerläufe in mittlerer Intensität von mind. 40 Minuten ausführen	
	Mehrkampf	Die Schüler kennen die Gemeinsamkeiten des Springens und Werfens (Rhythmus, Ganzkörperstreckung)	Die Schüler haben die altersentsprechenden Minimalkompetenzen in den kategorispezifischen Disziplinen	Die Jugendlichen können gut umstellen von einer Disziplin zur anderen	Die Jugendlichen sind in der Lage die heiklen Übergänge von Disziplin zu Disziplin in den kategorientypischen Mehrkämpfen zu meistern	

Ab Kategorie U20 werden keine Kompetenzprofile mehr beschrieben, da die Disziplinen

v1.0f Jan 2017/awe



Erstellung einer einfachen Jahresplanung

→ Du musst nur noch wählen, welches Thema **wie oft** und **wann** trainiert wird

[illegible]



Auftrag: Erstelle mit Hilfe des Tools eine Jahresplanung

1. Schritt: «neuen Kurs eröffnen»
Ausfüllen, v.a. Planungszeitraum
Ok drücken

Leichtathletik - Terminplanung

Gruppenname Alter Niveau

neuen Kurs eröffnen

Kurs eröffnen

Name des/der Hauptleitenden Name der Gruppe

Verein Vereinslogo

Niveau (fakultativ) Kategorie

Planungszeitraum Von Bis

Abbrechen Ok

2. Schritt: Doppelklick auf einen Trainingstag; gib die Wochentage und Zeiten ein

Leichtathletik - Terminplanung

Gruppenname Alter Niv

neuen Kurs eröffnen

Termine erfassen

Welche Art von Termin möchtest du erfassen?

Trainings/ Terminserien Ferien/Lager Einzeltermine/ Wettkämpfe

Terminserie bearbeiten Abbrechen

3. Schritt: Ferien, Wettkämpfe ergänzen



Auftrag: Erstelle mit Hilfe des Tools eine Jahresplanung

4. Schritt: Plane die Themen (linke Spalte) und wähle die Inhalte/Stufen aus; nur anklicken

3			
info navi			
Tabelle zurücksetzen			
	<input type="checkbox"/> U6		
Physis	Energie	<input type="checkbox"/> Schnelligkeit mobile 28	<input type="checkbox"/> Kurze Stafetten Sprint- und Schnelligkeitsspiele
		<input type="checkbox"/> Kraft mobile 26 mobile 32	<input type="checkbox"/> J+S Kindersport, Hangen, Stützen, Kämpfen, Wurfspiele Hüpfspiele, Seilspringen, Sprungspiele
		<input type="checkbox"/> Ausdauer mobile 30	<input type="checkbox"/> Spielformen, Fangnisformen, etc. Spiele, viel Bewegungszeit
		<input type="checkbox"/> Beweglichkeit mobile 34	<input type="checkbox"/> Spielerische Beweglichkeitsformen Grosse Bewegungsamplituden
	Steuerung	<input type="checkbox"/> Reaktion	<input type="checkbox"/> Reaktionsspiele J+S Kindersport
		<input type="checkbox"/> Gleichgewicht	<input type="checkbox"/> Balancieren, Drehen

Alle Themen/Inhalte werden in die Jahresplanung übertragen
(nächstes Tabellenblatt)





Wähle an, in welcher Kalenderwoche du welchen Inhalt unterrichten möchtest. Allenfalls noch Perioden definieren.

Fertig ist die Jahresplanung!

[illegible]