

Trainingskonzeption Leichtathletik im TV 1843 Dillenburg



Name	Altersgruppe	Trainingsplätze	Montags	Mittwochs	Freitags
Mini-Team	5 - 8 Jahre	30			17.00 Uhr - <i>KiLa*</i> 18.30 Uhr
Maxi-Team	7 - 9 Jahre	24			17.00 Uhr - <i>KiLa*</i> 18.30 Uhr
Kila 1	9 - 12 Jahre	12	17.00 Uhr - <i>KiLa*</i> 18.30 Uhr		17.00 Uhr - <i>KiLa*</i> 18.30 Uhr
Kila 2	10 - 13 Jahre	12	17.00 Uhr - <i>KiLa*</i> 18.30 Uhr		17.00 Uhr - <i>KiLa*</i> 18.30 Uhr
Leistungsgruppe	12 - 16 Jahre	12	17.00 Uhr - Schüler-LA 18.30 Uhr Turnen, Laufspiele Koordination, Kraftaufbau (eigenes Körpergewicht), Circuit, Hürdengymnastik, Mannschaftsspiele	17.00 Uhr - Schüler-LA 18.30 Uhr Technikschiulung, Schnellkraft, Athletik z.B.Wurf, Stabhoch, Kraftaufbau (Kraftraum)	17.00 Uhr - Schüler-LA 19.00 Uhr Ausdauer, Hürdenlauf, Hochsprung, Wettkampf-Techniken
Jugend	15 - 19 Jahre	12	18.00 Uhr - Jugend-LA 19.30 Uhr Athletik, Koordination		18.00 Uhr - Jugend-LA 19.30 Uhr Sprint, Hürden
Erwachsene	20 - 29 Jahre	8	18.00 Uhr - Freizeit- und Wettkampfsport 19.30 Uhr Kraft-Circuit, Laufkoordination Schnelligkeit	18.00 Uhr - Freizeit- und Wettkampfsport 19.30 Uhr Kraftaufbau (Kraftraum) Fitness im Kraftraum	18.00 Uhr - Freizeit- und Wettkampfsport 19.30 Uhr Athletiktraining, Sprint Ausdauer, Stretching
Masters	ab 30 Jahre	8	18.00 Uhr - Breiten- und Freizeitsport 19.30 Uhr <u>Training für</u> <u>Deutsches Sportabzeichen</u>		18.30 Uhr - Breiten- und Freizeitsport 20.00 Uhr <u>Training für</u> <u>Deutsches Sportabzeichen</u>

Weitere Infos zur Leichtathletik unter;

[Deutscher Leichtathletik-Verband](http://www.dlvg.de)

Erläuterung der Trainingsinhalte

***KiLa** Kinderleichtathletik

Kinderleichtathletik ist ein speziell entwickeltes Wettkampfsystem des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV), das darauf abzielt, Kinder im Alter von ca 7 - 11 Jahren für die Leichtathletik zu begeistern und langfristig im Verein zu halten. Das System umfasst altersgerechte Disziplinen in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen, die auf die motorischen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder abgestimmt sind.





Weitere Infos:

[DLV-Online-Akademie](#)

Die Wettkämpfe sind so gestaltet, dass sie sowohl Team- als auch Einzelwettbewerbe umfassen, wobei der Schwerpunkt auf Vielseitigkeit und Spaß liegt. Die Disziplinen werden in einem zweijährigen Rhythmus angepasst, um den Schwierigkeitsgrad schrittweise zu erhöhen und die Kinder kontinuierlich zu fördern.

Ziel der Kinderleichtathletik ist es, die grundlegenden Fähigkeiten der Kinder zu entwickeln und sie auf die klassischen Disziplinen der Jugend vorzubereiten. Dabei wird großer Wert auf ein abwechslungsreiches und inklusives Training gelegt, das die Kinder motiviert und ihnen Erfolgserlebnisse ermöglicht.

Schüler-LA Schülerleichtathletik
Grundlagentraining

Schülerleichtathletik ist ein strukturiertes Trainingsprogramm des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV), das sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 14 Jahren richtet. Es bildet die erste Etappe des langfristigen Leistungsaufbaus und konzentriert sich auf das Grundlagentraining.

Weitere Infos:

[DLV-Online-Akademie](#)

Das Programm basiert auf einem fähigkeitsorientierten Ansatz und berücksichtigt die entwicklungsbedingten Altersunterschiede. Ziel ist es, die jungen Athleten auf Spitzenleistungen im Erwachsenenalter vorzubereiten. Dazu werden sowohl theoretisches Hintergrundwissen als auch praktische Trainingsaufgaben und -ziele vermittelt.

Die Schülerleichtathletik umfasst alle leichtathletischen Disziplinen wie Sprint, Lauf, Sprung und Wurf/Stoß. Ein besonderer Fokus liegt auf der vielseitigen allgemeinen athletischen Ausbildung, der Erlernung und Festigung sportlicher Techniken sowie der Entwicklung koordinativer Fähigkeiten.

Neben den sportlichen Zielen werden auch pädagogische Aspekte wie Persönlichkeitsbildung und ethische Werte des Sports, beispielsweise Fair Play, betont. Das Programm bietet eine umfassende Übungssammlung, die auch Übungen aus anderen Sportarten integriert, um die Vielseitigkeit der Athleten zu fördern.

Jugend-LA Jugendleichtathletik
Aufbautraining

Jugendleichtathletik ist ein strukturiertes Trainingsprogramm des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV), das sich an Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren richtet. Es zielt darauf ab, die jungen Athleten systematisch auf sportliche Spitzenleistungen im Erwachsenenalter vorzubereiten.

Weitere Infos:

[DLV-Online-Akademie](#)

Das Programm umfasst alle leichtathletischen Disziplinen wie Sprint, Lauf, Sprung und Wurf/Stoß. Ein besonderer Fokus liegt auf der Entwicklung der physischen und psychischen Fähigkeiten, der Koordination, der Technik sowie der Wettkampfvorbereitung. Die Rahmentrainingspläne des DLV bieten praxisnahe Leitfäden für das Training und die Trainingsplanung, einschließlich spezifischer Übungen und Coaching-Hinweise.

Neben den sportlichen Zielen werden auch pädagogische Aspekte wie Persönlichkeitsbildung und ethische Werte des Sports, beispielsweise Fair Play, betont. Das Programm fördert die Vielseitigkeit der Athleten und integriert Übungen aus verschiedenen Sportarten, um eine umfassende athletische Ausbildung zu gewährleisten.

