



## Leichtathletik SC Preußen 06 Münster Kinder- und Jugendabteilung

ATHLETENENTWICKLUNG U10-U20					
Altersklasse	Planung	Wettkämpfe	Geschwindigkeitsentwicklung	Kraftentwicklung	Technikentwicklung
9–13 Jahre (U10–U14)	strukturierte Einheiten, aber keine Jahrespläne	lokal	kurze Distanzen (linear, multidirektional); hauptsächlich über Spiele	Spiele, Medizinball, Sprünge, Würfe, etc.	kindgerechte Übungen (Laufen über Bananenkisten; Weitsprungstaffel, etc.)
14–15 Jahre (U16)	individueller Jahresplan, ausgelegt nach Wettkämpfen	lokal, regional, national	Einführung von Sprinteinheiten über kurze Distanzen	Einführung von Kräfteinheiten; Fokus: Technikentwicklung, Rumpfstabilisation	mehrkampforientiert: spezifische Technikvermittlung in diversen Disziplinen
16–17 Jahre (U18)	individueller Jahresplan, ausgelegt nach Wettkämpfen	lokal, regional, national, ggf. international	Einführung von spezifischen Sprinteinheiten	Kraftausdauer, Maximalkraft, Power	eventuelle Spezialisierung; Weiterentwicklung der Zieltechniken
18–19 Jahre (U20)	individueller Jahresplan, ausgelegt nach Wettkämpfen	lokal, regional, national, ggf. international	Weiterentwicklung und Fortführung von spezifischen Sprinteinheiten	Kraftausdauer, Maximalkraft, Power	Verbesserung der Zieltechnik durch intensives Techniktraining und Wettkampfteilnahme