

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 7

Artikel: Rahmentrainingsplanung Mehrkampf im Jugendbereich

Autor: Kunz, Hansruedi

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992661>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

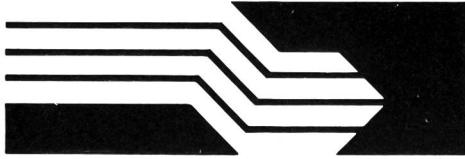
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



THEORIE UND PRAXIS

Beispiel Leichtathletik:

Rahmentrainingsplanung Mehrkampf im Jugendbereich

Hansruedi Kunz, Trainer Mehrkampfkader

Die heutige Leistungsgesellschaft erwartet auch von den Sportlern immer bessere Leistungen. Ob diese Tendenz positiv oder negativ zu werten ist, sei dahingestellt. Falls man sich aber als Sportler für den Leistungssport entscheidet, sollten die Voraussetzungen dafür günstig und das Training den neusten Erkenntnissen entsprechend aufgebaut sein. Neben den körperlichen und geistigen Voraussetzungen, den Umwelteinflüssen, der Trainingsdurchführung usw. hat auch die Trainingsplanung eine grosse Bedeutung. Viele Talente sind dem Sport schon verlorengegangen, weil ihr Training nicht langfristig geplant und dementsprechend nicht optimal durchgeführt wurde. Viele Athleten haben bei grossen Wettkämpfen versagt, weil sie das Training falsch geplant und zu bestimmten Zeitpunkten ungünstige Trainingsmassnahmen gewählt haben. Viele Sportler haben aus diesen Gründen ihr Selbstvertrauen verloren und sind deshalb zu Versagern geworden. Die nachfolgenden Rahmentrainingspläne sollen den Trainern und Sportlern den «roten Faden» aufzeigen, nach dem sie ihr Training planen und gestalten können. Auswahl und Gewichtung der einzelnen Trainingsarten und Übungen basieren auf theoretischen Erkenntnissen, vor allem aber auf langjährigen praktischen Erfahrungen.



Altersbereiche

Die Rahmentrainingspläne sind für folgende Alters- und Leistungsbereiche gedacht: (gemäss Trainingsstruktur SLV)

Jugend B/ Mädchen B:

Rahmenplanung Mehrkampf

(3 bis 5 Stunden/Woche)

(Grundlagentraining für alle Disziplinen)

Jugend A/ Mädchen A:

Rahmenplanung Disziplingruppen

(5 bis 8 Stunden/Woche)

Junioren/innen, Aktive:

Rahmenplanung Disziplinen

(über 8 Stunden/Woche)

Das Schülertraining beinhaltet zum grossen Teil Gewandtheitstraining und muss nicht detailliert geplant werden.

Die Rahmenplanungen im Bereich Jugend B/Mädchen B und Jugend A/Mädchen A sind noch wenig leistungsorientiert. Die Trainingsplanung für die einzelnen Disziplinen sind für Leistungssportler gedacht (ab Junioren-/innentalter)

Inhalt der Rahmentrainingsplanung

In einer Planung müssen jene Trainingsmassnahmen detailliert enthalten sein, die sich im Verlaufe einer Karriere oder, über das Trainingsjahr gesehen, ändern. Darunter fallen die Trainings der Konditionsfaktoren Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer und das Training der Technik. Die Massnahmen zur Verbesserung der Gewandtheit und der Beweglichkeit müssen nicht in die detaillierte Rahmenplanung miteinbezogen werden, weil sie sich im Verlaufe einer Leichtathletiklaufbahn kaum ändern.

In der Abbildung 1 sind die Konditionsfaktoren aufgelistet und systematisch gegliedert. Die Darstellung gibt auch Aufschluss über ihre Bedeutung bei den einzelnen Disziplingruppen. Die verwendeten Begriffe sind gleichzeitig als Trainingsziele zu verstehen.

Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Techniktraining

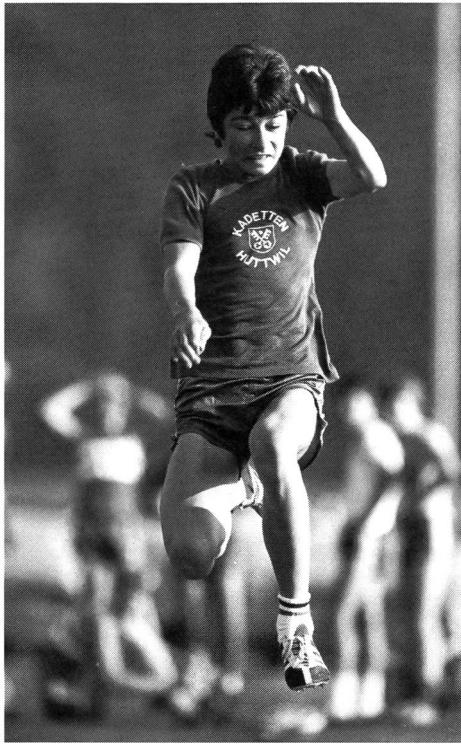
Die zeitlichen Anteile zur Verbesserung der Kraft, der Schnelligkeit, der Ausdauer und der Technik und die empfohlenen Trainingsmassnahmen sind der dreistufigen Rahmenplanung zu entnehmen.

Trainingspläne der Kader des Schweizerischen Leichtathletikverbandes (SLV)

Mit dem Ziel, den Trainingsstoff besser über die Zeit zu verteilen, haben die Nationaltrainer und Disziplinchefs des SLV Arbeitsdokumente für die verschiedenen Disziplinengruppen erarbeitet. Die Dokumentation betreffen Mehrkampf (unser Beispiel umfasst nur den Jugendbereich), Läufe und Würfe wurde im Trainerbulletin des SLV publiziert (Nr. 8, 9 und 10 1987). Sie kann bezogen werden bei:

SLV, Postfach 2233

3001 Bern zum Preis von Fr. 5.—.



Rahmentrainingsplanung Kondition und Technik

Bedeutung	Konditions- und Technikfaktoren		
x x x x x x	Intramuskuläre Koordination		Maximalkraft
x x x x x x	Muskelquerschnitt		
	x x Allgemeine Wurfkraft		Kraft
	x x Spezielle Wurfkraft		
x x x x x x	Allgemeine Sprungkraft		Schnellkraft
	x x Spezielle Sprungkraft		
x x x x x x	Allgemeine Laufkraft		Reaktions-schnelligkeit
	x x Spezielle Laufkraft		
x x x x x x	Akustische Reaktionsschnelligkeit		Schnellig-keit
	x x Visuelle Reaktionsschnelligkeit		
x x x x x x	Taktile Reaktionsschnelligkeit		Aktions-schnelligkeit
	x x Wurfschnelligkeit		
	x x Sprungschnelligkeit		Langzeitausdauer
x x x x x x	Laufschnelligkeit		
	x Langzeitausdauer		Aerobe Ausdauer
x x x x x x	Mittelzeitausdauer		
x x x x x x	Kurzzeitausdauer		Anaerobe Kraftausdauer
x x x x x x	Maximalkraftausdauer		
	x Wurfkraftausdauer		Anaerobe Schnelligkeits-ausdauer
	x Sprungkraftausdauer		
x x x x x x	Laufkraftausdauer		Beweglichkeit
	x Wurfschnelligkeitsausdauer		
x x x x x x	Sprungschnelligkeitsausdauer		Gewandtheit
x x x x x x	Laufschnelligkeitsausdauer		
x x x x x x	Gelenigkeit, Dehnfähigkeit		Technik
x x x x x x	Bewegungsvielfalt		
x x x x x x	Optimale Bewegungskoordination		
Kurzstr.	MI-LA-Str.	Sprung	
Hürden			
Wurf	Wurf	Mehrkampf	
Mehrkampf			

Abbildung 1: Konditions- und Technikfaktoren und ihre Bedeutung bei den Disziplingruppen.

Anwendung der Rahmentrainingsplanung

Die Säulendiagramme (Seite 4) bei den einzelnen Rahmenplanungen zeigen auf, wie gross der prozentuale zeitliche Aufwand der Trainingsarten am Gesamttraining sein soll. So bedeuten 10 Prozent Ausdauertraining beim Jugendlichen mit einer Trainingsbelastung von 5 Stunden pro Woche 30 Minuten Arbeit im aeroben Bereich, dagegen bei einem Spitzenmehrkämpfer mit 20 Wochenstunden Trainingszeit 2 Stunden Ausdauerarbeit.

Die Trainingsplanung muss mit zunehmendem Alter immer detaillierter werden. Bei jugendlichen Sportlern (zum Beispiel Jugend B) können alle Lauf-, Sprung- und Wurfkraftübungen unter dem Begriff Steigerung der Schnellkraft zusammengefasst werden. Beim erwachsenen Leistungssportler sollten die entsprechenden Zielsetzungen unterteilt werden in Verbesserung der allgemeinen und der speziellen Lauf-, Sprung- und Wurfkraft.

Während beim allgemeinen Schnellkrafttraining kein unmittelbarer Zusammenhang zur Wettkampfdisziplin besteht,

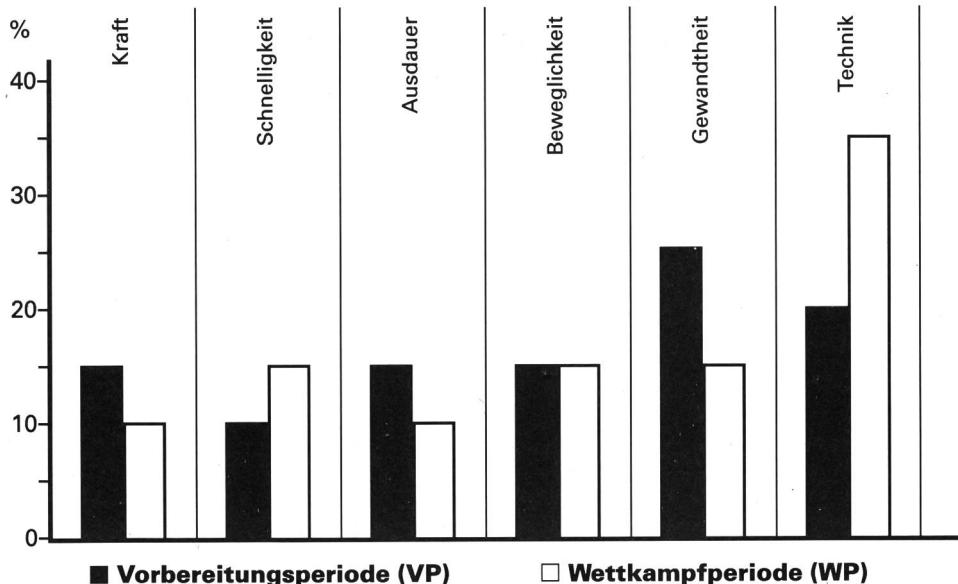
wird mit dem Begriff «speziell» immer die enge Beziehung zum Bewegungsablauf der Wettkampfdisziplin ausgedrückt. Dies bedeutet, dass ein spezielles Lauf-, Sprung- und Wurfkrafttraining immer auch eine Schulung der Technik ist. Die Situation ist bei der Schulung der Aktionsgeschwindigkeit ähnlich.

Die langfristige Entwicklung des Konditions- und des Techniktrainings kann aus der Gegenüberstellung der 3 Säulendiagramme und der Trainingsmassnahmen abgeleitet werden.

Die kurzfristige Planung kann den einzelnen Säulendiagrammen entnommen werden. Die 2 beziehungsweise 3 unterschiedlich markierten Säulen geben Aufschluss über den zeitlichen Anteil der einzelnen Trainingsarten in der Vorbereitungs-, Vorwettkampf- und Wettkampfperiode (auch extensive, intensive und explosive Phase genannt). Diese Perioden sollen je nach den geplanten Wettkämpfen in kleinere Perioden mit unterschiedlichem Belastungsumfang und unterschiedlicher Belastungsintensität unterteilt werden.

Im Jugendalter genügt es, das Trainingsjahr in eine Vorbereitungs- und eine Wettkampfperiode zu unterteilen.

Mehrkampf Jugend B / Mädchen B



Gewandtheit

Das Training der Gewandtheit wird im Jugend A-/Mädchen A-Alter zugunsten des Trainings der Konditionsfaktoren etwas reduziert. Die Übungen bleiben teilweise ähnlich wie im Jugend B-Alter, gelegentlich müssen sie aber den veränderten Bedürfnissen der Jugendlichen angepasst werden. Man beachte, dass die jugendlichen Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer noch nicht die gleichen Bedürfnisse wie die erwachsenen Leistungssportler haben.

Technik

Das Techniktraining bleibt ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Die Zielsetzung im Jugend A-/Mädchen A-Alter ist die Verfeinerung der Grundformen. Es können bereits Trainingsmassnahmen aus dem Erwachsenentraining durchgeführt werden. Die bewährten Spielformen sollen aber deswegen nicht aus dem Programm gestrichen werden. Das Techniktraining muss bereits detaillierter geplant und durchgeführt werden. In der Vorbereitungsperiode sind gezielte Schultungs- und Korrekturübungen sinnvoll, in

der Wettkampfperiode muss vor allem die Wettkampfbewegung ganzheitlich geschult werden.

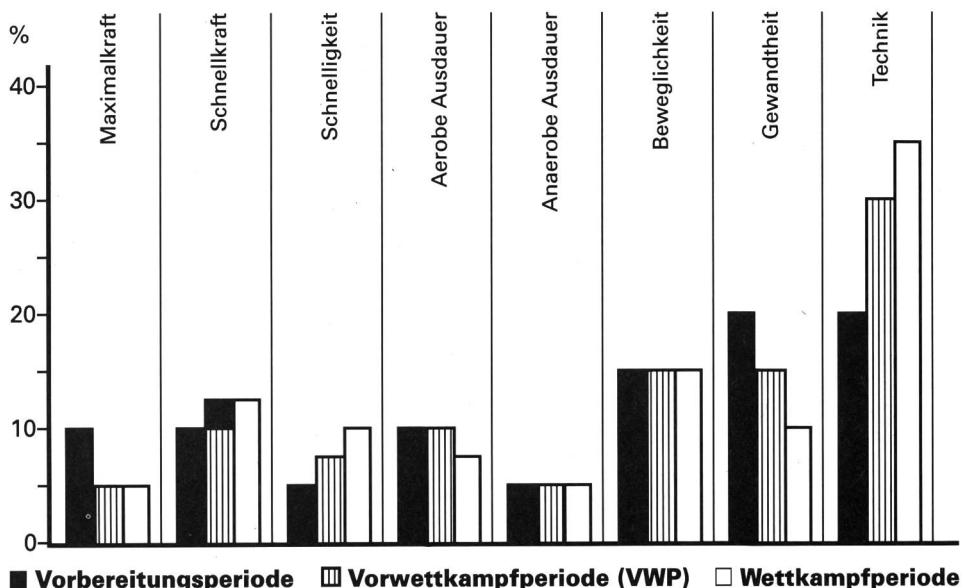
Gewandtheit

Das Training der Gewandtheit hat auf der Stufe Jugend B/Mädchen B eine grosse Bedeutung. Die Zielsetzungen sind, möglichst viele unterschiedliche Bewegungen zu lernen, den Körper vielseitig und umfassend auszubilden und nicht zuletzt die Freude am Sport zu wecken und zu erhalten. Diese Ziele können durch Spiele irgendwelcher Art, durch ein Training anderer Sportarten, durch eigentliche Geschicklichkeits- und Gewandtheitsübungen (zum Beispiel Hindernisläufe), aber auch durch ein unterschiedliches Bewältigen einer Bewegungsaufgabe bei leichtathletischen Disziplinen erreicht werden (zum Beispiel Hochspringen mit der Flop-, der Straddle-, der Seitrollertechnik, Springen mit dem anderen Bein, beidbeiniges Hochspringen usw.).

Technik

Weil das Jugendalter das beste Lernalter ist, hat das Training der Technik in diesem Zeitabschnitt Priorität gegenüber den anderen Trainingsarten. Die Trainingsformen sind aber nicht dieselben wie beim Training der Spitzensportler. Die Jugendlichen sollen mit spielerischen Übungsformen in die Leichtathletik eingeführt werden. Die Zielsetzung auf dieser Stufe ist das Erarbeiten einer guten Grundform aller Leichtathletikdisziplinen. Dabei sollen vor allem in der Vorbereitungsperiode unterschiedliche Hilfsmittel wie Tau (Stabhochsprung), Wurfringe (Diskuswerfen), Medizinbälle (Kugelstossen) usw. eingesetzt werden. In der Wettkampfperiode soll vermehrt wettkampf- und disziplinorientiert trainiert werden, ohne aber ganz von den spielerischen Formen abzuweichen.

Mehrkampf Jugend A / Mädchen A



Rahmentrainingsplanung Mehrkampf Jugend B / Mädchen B

Grundsatz: Das Training im Jugend B-/ Mädchen B-Alter ist kein reduziertes Erwachsenentraining. Wenn immer möglich sollte spielerisch trainiert werden.

Zielsetzungen	Trainingsmassnahmen	Widerstand	Umfang	Intensität	Pausen	Bemerkungen
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - Kraftübungen an Geräten <ul style="list-style-type: none"> - Tau- und Stangenklettern - Klimmzüge mit Anspringen - Liegestütze - Einrollen (Ringe, Reck) - Bauch- und Rückenmuskelübungen - Geräteturnen - Kraftübungen mit Partner <ul style="list-style-type: none"> - Laufen mit Partner auf dem Rücken - Kampfspiele - Liegestützwettkampf - Schubkarrenlaufen - Tauziehen - Sprungkrafttraining <ul style="list-style-type: none"> - einbeinig, beidbeinig seitwärts, in die Höhe, in die Weite, über Hindernisse, auf Treppe, usw. - Wurfkrafttraining <ul style="list-style-type: none"> - Werfen und Stossen in allen möglichen Variationen - Laufkrafttraining <ul style="list-style-type: none"> - Hügelsprints, Treppenläufe, Sprunglaufen usw. 	<ul style="list-style-type: none"> eigenes Körpergewicht Partnerwiderstand eigenes Körpergewicht Med.-Bälle 1-3 kg Kugeln 1-5 kg eigenes Körpergewicht 	<ul style="list-style-type: none"> 2-3x 2-3x 8 W 2-3x 10-20 2-3x 5-10 2-3x 10 20-30 Min. 15-30 Min. 100-200 Sprünge 100-150 Würfe 10-15 Serien 	<ul style="list-style-type: none"> mittel-hoch mittel-hoch mittel-hoch mittel-hoch mittel-hoch 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 Min. kurz kurz kurz kurz-mittel 	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen können innherhalb eines Circuittrainings durchgeführt werden - Arbeitszeiten -20 Sek. - 6-10 Übungen - Die Übungen sind dem Niveau der Jugendlichen anzupassen - Es müssen Übungen für den ganzen Körper enthalten sein - Barren, Ringe, Reck - verschiedene Varianten, auch Staffetten - zu zweit - Hände des Partners berühren - verschiedene Wettkampfformen - verschiedene Regeln und Ausgangstellungen - allgemeines Sprungkrafttraining: barfuß auf weicher Unterlage, in der WP auch mit Schuhen auf harter Unterlage - spielerische Formen bevorzugen - allgemeine und spezielle Wurfübungen kombinieren - spielerische Formen bevorzugen (Wurfspiele mit Med.-Ball) - Schulung der Abdruckphase - auf weicher Unterlage auch barfuß möglich
Schnelligkeit						
<i>Reaktionsschnelligkeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsspiele - Reaktionsübungen mit Gegenständen - Startübungen zu zweit (sich einfangen) 	leichte Gegenstände	5-10 Min. 5-10 Min.	hoch hoch	kurz	<ul style="list-style-type: none"> - beim Einlaufen sinnvoll - Bälle, Stäbe, Ringe usw.
<i>Aktionsschnelligkeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Laufschule - Ins und Outs - Steigerungsläufe - Bergabläufe - kurze Sprints - Stafetten - Wurf- und Stossübungen - Sprungübungen 	leichte Bälle und Kugeln, Steine eigenes Körpergewicht	<ul style="list-style-type: none"> 5-10x je 3-5x 3-5x 3-5x 3-5x 4-6x 30-60 Würfe 50-100 Sprünge 	<ul style="list-style-type: none"> hoch mittel hoch hoch hoch hoch hoch hoch mittel mittel 	<ul style="list-style-type: none"> kurz kurz mittel mittel mittel mittel kurz mittel 	<ul style="list-style-type: none"> - Distanz 10-15 m, unterschiedliche Ausgangstellungen - Knieheben, Anfersen usw. - bis 150 m, entspannt laufen - 50-100 m, auch am Ende des Einlaufens - spielerische Formen, schnelles Knieheben - 20-60 m, locker laufen - verschiedene Wettkampfformen - unterschiedliche Formen, auch Wettkämpfe, mehrheitlich disziplinspezifisch - übliche Sprungformen, Schnelligkeit nicht Weite betonen
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Dauerlauf - Fahrspiel - Langlauf, Fahrradfahren, Schwimmen - Orientierungslauf - Intervalltraining extensiv - Intervalltraining intensiv - Laufspiele - Wettkampfformen 		<ul style="list-style-type: none"> 15-30 Min. 15-30 Min. 30-120 Min. 10-15x 100-200 m 4-6x 100-150 m 	<ul style="list-style-type: none"> mittel mittel gering-mittel gering-mittel mittel-hoch mittel mittel-hoch 	<ul style="list-style-type: none"> traben kurz (-60 s) mittel (2-4 Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> - auch Laufstil beachten - günstig für den Laufrhythmus - geringe Intensität = Erholungsförderung, mittlere Intensität = Förderung der aeroben Ausdauer - Distanzen und Pausen häufig wechseln, Laufstil beachten - Die anaerobe Ausdauer soll in diesem Alter nicht extrem gefördert werden (Distanzen!) - Fussball, Handball, Basketball, Schlagball, Schnitzeljagd usw. - Stafetten, Geländelaufe über längere Distanzen (2-5 km), gelegentlich Bahnläufe -3 km
Beweglichkeit	- Stretching, Zweck- und Schwunggymnastik		10-15 Min.	gering		- Schwung- und Zweckgymnastik sind stufengerechter

Rahmentrainingsplanung Mehrkampf Jugend A / Mädchen A

Grundsatz: Das Training im Jugend A-/ Mädchen A-Alter enthält Elemente aus dem Jugend B-Bereich (Spielformen) und typische Schulungsformen aus dem Erwachsenentraining

Zielsetzungen	Trainingsmassnahmen	Widerstand	Umfang	Intensität	Pausen	Bemerkungen
Maximalkraft	<p>Kraftübungen an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tau- u. Stangenhangeln auch ohne Beineinsatz - Knickstütze (Barren) - Klimmzüge (Reck) - Einrollen an Reck, Ringen, Sprossenwand - Bauch- und Rückenmuskelübungen - Geräteturnen <p>Kraftübungen mit Partner</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kniebeugen an Sprossenwand, Partner auf Schultern - Hüftstrecken und Kniebeugen aus Bauchlage auf Schwedenkasten - Knieheben im Stand an Sprossenwand - Oberkörper rw heben Bauchlage auf Kasten - Adduktoren und Abduktorenübung (Sitzen) - Rückenlage, Beine sw senken und heben <p>Kraftübungen mit Kugelhanteln</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraftgymnastik für den Oberkörper <p>Kraftübungen mit der Scheibenhantel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lernen der Bewegungsabläufe Kniebeugen, Bankdrücken, Reissen, Umsetzen, Stossen 	<p>eigenes Körpergewicht</p> <p>+ evtl. Med.-Ball</p> <p>Kugelhantel 5-15 kg 5-15 kg</p> <p>Scheibenhantel 30-50%</p>	<p>3-4x</p> <p>3-4x 10 3-4x 8-10 3-4x 8-10</p> <p>3-4x 10</p> <p>20-30 Min. 20-30 Min. 2-3x 10</p> <p>2-3x 10</p> <p>2-3x 10</p> <p>2-3x 10</p> <p>2-3x 10-15</p> <p>2-3x 10</p>	<p>mittel-hoch</p> <p>mittel-hoch</p> <p>mittel</p> <p>gering-mittel</p>	<p>1-2 Min.</p> <p>1-2 Min.</p> <p>1-2 Min.</p> <p>2-3 Min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Circuitform ist geeignet - an schräger Stange einfacher - vw und rw schwingen - auch mit anspringen - Einrollen an der Sprossenwand am anspruchsvollsten - Ganzkörperübungen und gezielte Bauchmuskelübungen - Barren, Ringe, Reck - einzelne Übungen abschliessen - beide Partner halten sich an Sprossenwand - Partner leistet Widerstand an der Ferse, Knie nicht absinken lassen - Partner leistet Widerstand am Fuss - Partner fixiert Unterschenkel - Partner arbeiten gleichzeitig entgegengesetzt - Scheibenwischer, Partner fixiert Ellbogen - Circuitform ist geeignet - Bewegungen in allen möglichen Ebenen, Belastungen anpassen - kein eigentliches Maximalkrafttraining, wichtig ist der richtige Bewegungsablauf

Die 4 zur Auswahl stehenden Maximalkrafttrainings sind abwechselnd ins Programm zu integrieren. (2x pro Woche)

Schnellkraft						
Sprungkraft	<ul style="list-style-type: none"> - Seilspringen - Weichmattensprünge versch. Varianten - hohe und tiefe Froschhüpfe (in der Weite, Hürden, Treppe) - Einbeinsprünge (Treppe, Hürden) - Laufsprünge (in die Weite, Hürden) 	eigenes Körpergewicht	<p>150-200 Sprünge VP/VWP</p> <p>100-150 Sprünge WP</p>	mittel-hoch	kurz	<ul style="list-style-type: none"> - Training der Wadenmuskulatur - barfuß springen, Fusstraining
Wurfkraft	<ul style="list-style-type: none"> - Kugel schocken vw - Kugel schocken rw - Med.-Ball werfen in versch. Varianten - Kugelhanteln stossen - Drehwürfe mit Schleuderball und Ringen - Würfe mit Kugeln und Bällen 	<p>3-7 kg</p> <p>3-7 kg</p> <p>2-3 kg</p> <p>4-8 kg</p> <p>1-3 kg</p> <p>0,6-1,5 kg</p>	<p>50-100 Würfe</p> <p>VP/VWP</p> <p>30-50 Würfe WP</p>	hoch	kurz	<ul style="list-style-type: none"> - Hauptwirkung auf Oberschenkelmuskulatur, auch barfuß auf weicher Unterlage - Training der Waden- und Oberschenkelmuskulatur - auch Training der Technik, harte Unterlage beim Absprung - Schnellkraft und Koordinations-training - auch Training der Rumpfmuskulatur - gleichzeitig Training der Technik, vor allem auf korrekte Beinarbeit achten
Laufkraft	<ul style="list-style-type: none"> - Sprunglaufen auf den Fussballen - Treppenläufe - Hügelläufe - Laufen gegen Widerstand (Partner) 	eigenes Körpergewicht	<p>3-6x</p> <p>30-40 m</p> <p>3-6x 10 Sek.</p> <p>3-6x 6 Sek.</p> <p>3-6x</p> <p>30-40 m</p>	hoch	mittel	<ul style="list-style-type: none"> - schnelle und weite Sprünge aus Startstellung - schnelles und hohes Knieheben - Training der Abstossphase
Schnelligkeit						
Reaktionsschnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsübungen als Spielformen - Stafetten - Startübungen aus versch. Ausgangslagen 	verschiedene Geräte	10-20 Übungen	hoch	kurz	<ul style="list-style-type: none"> - mit Partner und unterschiedlichen Hilfsmitteln - Formen mit Reaktionsaufgaben - akustische, visuelle und taktile Signale

Zielsetzungen	Trainingsmassnahmen	Widerstand	Umfang	Intensität	Pausen	Bemerkungen
Schnelligkeit <i>Aktionsschnelligkeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Steigerungsläufe - Ins und Outs - Startabläufe - Hoch- und Tiefstart - Staffeltraining - bergab oder mit Zugmaschine laufen - Sprungübungen mit Zeitmessung - Werfen und Stossen mit leichten Geräten (Med.-Ball, Bälle, Steine) 		je 3-4 Läufe eigenes Körpergewicht 3-5 kg (Ku) 1-1,5 kg (Di) 80-600 g (Sp)	hoch-sehr hoch hoch-sehr hoch hoch-sehr hoch	mittel mittel mittel	<ul style="list-style-type: none"> - Temposteigerung bis Maximum - immer locker laufen - Training der Beschleunigungsphase - ideales Sprinttraining für diese Alterskategorie - bringt Abwechslung in den Trainingsbetrieb - Absprungbewegungen möglichst schnell ausführen - Bewegungsgeschwindigkeit und Technik sollen gemeinsam trainiert werden
Aerobe Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Dauerlauf - Fahrspiel - extensives Intervall-training - Laufspiele - Langlauf, Fahrradfahren, Schwimmen, OL - Wettkampfformen 		20-30 Min. 20-30 Min. 8-10x 200 m 1-2 Std.	mittel-hoch mittel-hoch mittel mittel mittel mittel-hoch	traben 30-60 Sek.	<ul style="list-style-type: none"> - Aerobe Ausdauer hat in dieser Phase grosse Bedeutung - Läufe im Gelände sinnvoller (auch Finnenbahn) - Fussball, Handball usw. - sehr gutes Grundlagentraining - gute Abwechslung - Stafetten, Geländeläufe, 12 Min.-Lauf
Anaerobe Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Circuittraining - Hügelläufe - intensives Intervall-training 	eigenes Körpergewicht +kl Zusatzgewichte	2x (10x 30 Sek.) 4-6x 30 Sek. 4-6x 150-200 m	mittel-hoch mittel-hoch mittel-hoch	30-60 Sek. 2-5 Min. 4-6 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - darf nicht extrem sein, Übungen dem Können anpassen - nur in der Vorbereitungsperiode - nur in der VWP und WP Läufe auf der Bahn und im Gelände
Beweglichkeit	- Stretching, Zweck- und Schwunggymnastik		10-15 Min.	gering		- je nach Zielsetzung sind alle 3 Formen geeignet

Organisation der Trainingsstunde

Innerhalb des Trainings sind in bezug auf die Reihenfolge folgende Grundsätze zu beachten:

- zuerst Technik- dann Konditionstraining
- beim Techniktraining sind die Disziplinen in der Reihenfolge: Schnelligkeit (Lauf), Schnellkraft (Sprung) und Kraft (Wurf) zu kombinieren
- beim Konditionstraining ist die sinnvolle Reihenfolge: Schnellkraft-, Maximalkraft-, anaerobes und aerobes Ausdauertraining
- beim Mehrkampftraining sollten die Disziplinen in der Wettkampfreihenfolge trainiert werden

Jedes Training soll durch Warmlaufen begonnen und durch Auslaufen (mit Gymnastik) abgeschlossen werden.

Trainingskontrolle und Trainingsauswertung

Unter Trainingskontrollen versteht man Tests (zum Beispiel Konditionstests) und Vorbereitungswettkämpfe. Sie sind wichtig als Standortbestimmung. Die Testresultate müssen bei der kurzfristigen Planung berücksichtigt werden.

Es ist sinnvoll ein Trainingstagebuch zu führen. Im Jugendtraining genügt es, wenn der Trainer ein Tagebuch führt, ab dem Juniorenalter sollte dies auch jeder Athlet tun. Trainingstagebücher können eine grosse Hilfe für die nächste Planung sein.



Literatur

In einer Rahmentrainingsplanung können nicht alle für die Gestaltung des Trainings wichtigen Punkte erwähnt werden. Es wird deshalb auf folgende vom SLV als empfehlenswert taxierte Bücher verwiesen.

- J+S-Leiterhandbuch Leichtathletik (Egger)
- Grundlagen der Leichtathletik (Bauersfeld/Schröter)
- Zielgerichtetes Krafttraining (Trainerbulletin Nr. 6) (Kunz/Unold)
- Optimales Training (Weineck)
- Dehn- und Kräftigungsgymnastik (Spring u.a.)
- Leichtathletik in der Schule (Murer)
- 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik (Murer)