



Trainingskonzept des Leichtathletik-Clubs Adler Bottrop e.V.

		Kraft	Technik	Ausdauer	Koordination Beweglichkeit Schnelligkeit
A-Jugend MJ U20 / WJ U20 18-19 Jahre *)	Jugendleichtathletik <i>Vertiefung des Aufbautrainings in der Jugendleichtathletik</i> 3 - 5 Trainingseinheiten pro Woche (nach Leistungsstand) ↳ Erlangen des Sportabzeichens und des DLV-Laufabzeichens ↳ Teilnahme an Wettkämpfen und Meisterschaften auf Kreis-/ Landes- und Bundesebene	←	←	←	←
	B-Jugend MJ U18 / WJ U18 16-17 Jahre *)	Jugendleichtathletik <i>Aufbautraining in der Jugendleichtathletik</i> 3 - 5 Trainingseinheiten pro Woche (nach Leistungsstand) ↳ Erlangen des Sportabzeichens und des DLV-Laufabzeichens ↳ Teilnahme an Wettkämpfen und Meisterschaften auf Kreis-/ Landes- und Bundesebene	←	←	←
A-Schüler MJ U16 / WJ U16 14-15 Jahre *)	Schüler- / Jugendleichtathletik <i>Vertiefung des Grundlagentrainings in der Schülerleichtathletik</i> 3 - 4 Trainingseinheiten pro Woche (nach Leistungsstand) ↳ Erlangen des Sportabzeichens und des DLV-Laufabzeichens ↳ Teilnahme an Wettkämpfen und Meisterschaften auf Kreis-/ Landes- und Bundesebene	←	←	←	←
	B-Schüler MJ U14 / WJ U14 12-13 Jahre *)	Schülerleichtathletik <i>Grundlagentraining in der Schülerleichtathletik</i> 3 Trainingseinheiten pro Woche ↳ Erlangen des Sportabzeichens und des DLV-Laufabzeichens ↳ Teilnahme an Wettkämpfen und Meisterschaften auf Kreisebene	←	←	←
C-Schüler MK U12 / WK U12 10-11 Jahre *)	Kinderleichtathletik <i>Grundausbildung in der Kinderleichtathletik</i> 2 - 3 Trainingseinheiten pro Woche (nach Leistungsstand) ↳ Erlangen des Sportabzeichens, des DLV-Laufabzeichens und des KiLa-Abzeichens ↳ Teilnahme an Team- und Einzelwettkämpfen auf Kreisebene	←	←	←	←
	D-Schüler MK U10 / WK U10 8-9 Jahre *)	Kinderleichtathletik <i>Grundausbildung in der Kinderleichtathletik</i> 1 - 2 Trainingseinheiten pro Woche (nach Leistungsstand) ↳ Erlangen des Sportabzeichens und des KiLa-Abzeichens ↳ Teilnahme an Teamwettkämpfen auf Kreisebene	←	←	←
Mini-Adler MK U8 / WK U8 6-7 Jahre *)	Spiel- / Kinderleichtathletik <i>Grundausbildung in der Kinderleichtathletik</i> 1 Trainingseinheit pro Woche Im Vordergrund steht das kindgemäße Heranführen an leichtathletikorientierte Bewegungsabläufe. Kindgemäß bedeutet für uns: druckfrei, spaß-, spannungs- und interessenbetont und vor allem leicht erlernbar. Beim Training unserer Mini-Adler werden die ureigenen Mechanismen, wie z.B. der Bewegungs-, und Spieltrieb, die Abenteuerlust, die Phantasie, die Neugier, das Bestreben nach Anerkennung und Lob, die Gemeinsamkeit und die Lernbereitschaft angesprochen. Die Spielleichtathletik soll auf die Kinder-/ Schülerleichtathletik vorbereiten.	←	←	←	←

*) Für die Einstufung der Altersklassen ist entscheidend, wie alt der jeweilige Sportler im aktuellen Jahr wird!