

U14-Talentstützpunkt - Fördertraining des BLV LA-Kreises Region Freiburg

Terminplanung Januar - April 2025

Ort: Lauftrakt und Stadion der Uni Freiburg, FR-Littenweiler – Treffpunkt im Foyer des Instituts für Sport/Sportwissenschaft (Sandfangweg 4)

Zeit: 12-14 Uhr

Kontaktadresse STP-Koordination: gabriele.engelhardt@t-online.de

KW	Datum	Ort	TrainerIn	Inhalt 1	Inhalt 2	Ergänzung	Andere Termine
2	11.01	Uni Lauftrakt	GE/STR	Koordination	Horizontale Sprünge	Movement Preps	
3	18.01	Uni Lauftrakt	STR	Sprint	Medizinball / Allgemeine Würfe	Kleine Sprünge	
4	25.01	Uni Lauftrakt	HO/STR	Kraftzirkel	Hürden (gerade Rhythmen)	Gleichgewicht	
5	01.02	Uni Lauftrakt	FH/AA	Hoch-Weitsprung	Vertiefung Hürden (ungerade Rhythmen)	Fußstabilisation	
6	08.02	Uni Lauftrakt	HO	Starts	Kugelstoßen (Drehstoß)		
7	15.02	Uni Turnhalle	alle				Hallen-Wettkampf U14
8	22.02	Uni Lauftrakt	GE/AA	Dreh-Würfe	Sprint	Sprung-ABc	
9	01.03	Uni Lauftrakt	Volker Zahn				Landestrainer Sprung
10	08.03	Uni Lauftrakt	FH/	Tiefstart und Beschleunigung		Stabi-Zirkel	Faschingsferien
11	15.03	Uni Lauftrakt	HO/AA	Kugelstoßen (Angleiten)	Weitsprung		
12	22.03	Uni Lauftrakt	GE/STR	Allg. Kraft und Gleichgewicht	Starts	Hürden-ABC	Abschlußwettkampf U14 Pforzheim

13	29.03	Unistadion	HO/STR	Staffel	Hochsprung	Turnen auf der Matte	Adolf-Gugel- Sportfest Ihringen
14	05.04	Unistadion	FH/AA	Anlaufgestaltung beim Weitsprung	Ballwurf	Sprungseilkoordina- tion	Mein Freiburg Marathon / KiLA Cup
15	12.04	Eventuell Breisach	GE/STR	Werfen	Hürden (3er-Rhythmus)	Kleine Sprünge	Beginn Osterferien