

## U16-Talentstützpunkt - Fördertraining des BLV LA-Kreises Region Freiburg

Terminplanung

Jan/Feb/März 2025

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

Zeit: 14-16 Uhr

KW	Datum	Ort	TrainerIn	Inhalt 1	Inhalt 2	Ergänzung	Andere Termine
02	11.01	Uni Lauftrakt	LDB	Sprint (freier Sprint)	Mediball-Kraftzirkel	Sprint-ABC	-
03	18.01	Uni Lauftrakt	HS	Mehrfachsprung	Sprint (Start)	Vielseitige kleine Sprünge	-
04	25.01	Uni Lauftrakt	HO	Hürden (3er Rhythmus)	Kugel (Drehstoß, bis 4/4 Drehung)	Frequenz-/Rhythmusläufe	-
05	01.02	Uni Lauftrakt	LDB	Hürden (Start und 1. Hürde)	Kugel (Drehstoß, bis 6/4 Drehung)	Life-Kinetics / Reaktion	-
06	08.02	Uni Lauftrakt	HS	Weitsprung (Absprung / Take-off)	Sprint (Beschleunigung)	Linienkoordination	-
07	15.02	Uni Halle 1	CB	Hochsprung (Flop aus kurzem Anlauf)	Vielseitiges Werfen / Stoßen	Kurvenläufe	-
08	22.02	Mannheim		<i>Badische Hallen-Meisterschaften</i>	-	-	-
09	01.03	Uni Lauftrakt	Volker Zahn /HS	<b>Weitsprungtraining mit LA BW Landestrainer Nachwuchs Sprung Volker Zahn</b>			-
10	08.03	-	-	<i>Faschingsferien</i>	-	-	-
11	15.03	Uni Lauftrakt	HO	Hürden (Start und 3-4 Hürden)	Gerade Würfe	Hürden-Wald	-
12	22.03	Uni Halle 2	HS	Stabhochsprung	Diskus	Turnen / Seilschwingen	Sulzburger Frühlingslauf

Kontaktadresse U16-STP-Koordination: [harald.schaich@web.de](mailto:harald.schaich@web.de)