

Ausbildungsprogramm Jugendausbildung

Bedienungsanleitung

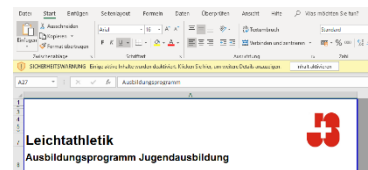
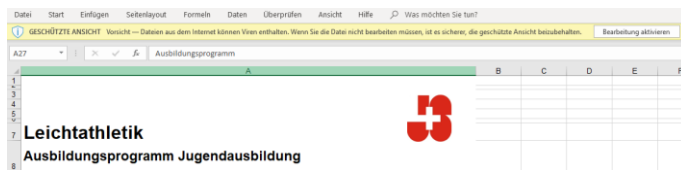
Version 1.0, 14.03.2019

Liebe Trainerin, lieber Trainer

Neu steht euch ein online Trainingsplanungstool zur Verfügung. Das sog. Ausbildungsprogramm Jugendbildung soll euch auf interaktive Weise helfen, eure Trainingsplanung ganzheitlich elektronisch zu erstellen. Das Ausbildungsprogramm generiert euch bei Bedarf eine vollständige Übersicht über euer Leichtathletikjahr sowie alle geplanten Trainingseinheiten sowie Trainingslager. Das Ausbildungsprogramm kann für alle Alterskategorien (U6-U23) angewendet werden.

1. In einem ersten Schritt lädts du das Excel mit dem Ausbildungsprogramm für die Jugendausbildung herunter.

- 1.1. Auf der Website von **Swiss Athletics** unter: www.swiss-athletics.ch → *Trainer* → *Jugend -und Leistungssport* → *J+S Ausbildungsprogramm Jugendausbildung (.xism)*
- 1.2. Auf der Website von **Jugend und Sport** unter: www.jugendundsport.ch → *Sportarten* → *Leichtathletik* → *weitere Dokumente*
- 1.2.1. Die gelben Balken aktivieren und das Dokument **speichern**



2. Klicke auf «Kurs eröffnen»

Schritt 1:

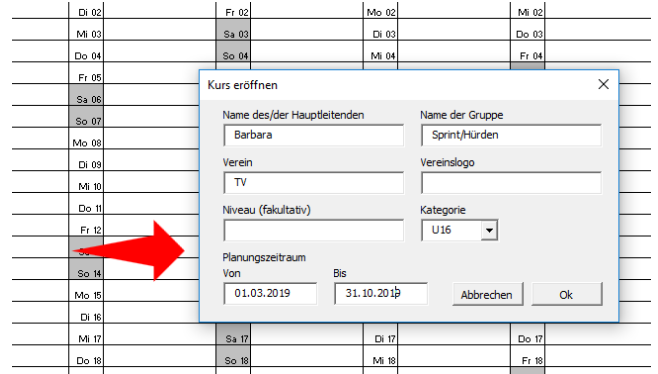


Schritt 2:

Leichtathletik - Terminplanung						
Gruppenname	Alter	Niveau	Leiterin	von	bis	
neuen Kurs eröffnen						
Marz '19	April '19	Mai '19	Juni '19	Juli '19	August '19	Septe
Fr 01	Mo 01	Mi 01	Sa 01	Mo 01	Do 01	So 01
Sa 02	Di 02	Do 02	So 02	Di 02	Fr 02	Mo 02
So 03	Mi 03	Fr 03	Mo 03	Mi 03	Sa 03	Di 03
Mo 04	Do 04	Sa 04	Di 04	Do 04	So 04	Mi 04
Di 05	Fr 05	So 05	Mi 05	Fr 05	Mo 05	Do 05
Mi 06	Sa 06	Mo 06	Do 06	Sa 06	Di 06	Fr 06
Do 07	So 07	Di 07	Fr 07	So 07	Mi 07	Sa 07
Fr 08	Mo 08	Mi 08	Sa 08	Mo 08	Do 08	So 08
Sa 09	Di 09	Do 09	So 09	Di 09	Fr 09	Mo 09

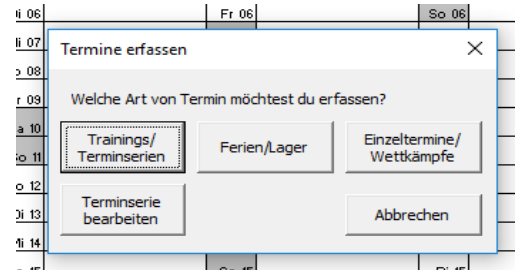
2.1. Damit du deinen Kurs erfassen kannst, fülle zuerst dieses Formular mit folgenden Daten aus:

- 2.1.1. Name des/der Hauptleitenden
- 2.1.2. Name der Gruppe
- 2.1.3. Verein
- 2.1.4. Vereinslogo (fakultativ)
- 2.1.5. Niveau (fakultativ)
- 2.1.6. Kategorie
- 2.1.7. Planungszeitraum



3. Terminplanung

Mittels Doppelklick auf den Kalender kannst du mit deiner Jahresplanung beginnen.



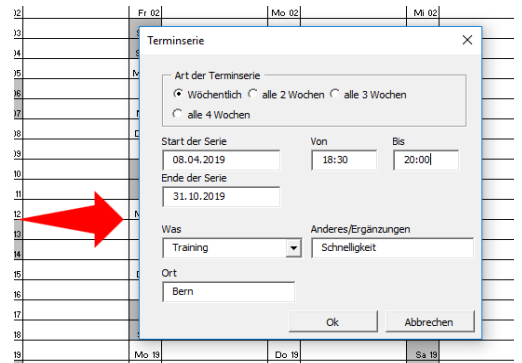
Die unterschiedlichen Farben unterhalb der Tabelle dienen als Legende.

So 30	Mi 30	Fr 30	Mo 30	Do 30	So 30	Di 30
So 31		Sa 31	Di 31	Fr 31		Mi 31
Training	Lager	Vorbereitungs-Wettkampf	Pflicht-Wettkampf	Vereinsanlass	Elternabend	Schulferien

3.1. Trainings/Terminserien

- 3.1.1. Wiederholung der Serie...
- 3.1.2. Zeitspanne der Serie...
- 3.1.3. Zeit...
- 3.1.4. Was...
- 3.1.5. Anderes/Ergänzungen...
- 3.1.6. Ort ...

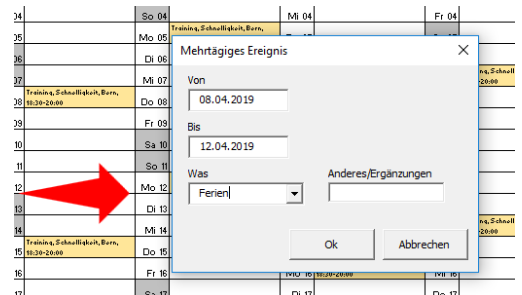
... ausfüllen.



3.2. Ferien/Lager

- 3.2.1. Zeitspanne der Serie...
- 3.2.2. Was...
- 3.2.3. Anderes/Ergänzungen...

... ausfüllen.



3.3. Einzeltermine/Wettkämpfe

3.3.1. Datum...

3.3.2. Zeit...

3.3.3. Was (Wettkampf, Vorbereitungswettkampf, Elternabend, Vereinsanlass) ...

3.3.4. Anderes/Ergänzungen...

3.3.5. Ort...

...ausfüllen.

The screenshot shows a calendar grid with a dialog box titled 'Termin erfassen'. The dialog box has fields for 'Datum' (18.05.2019), 'Von' (10:00), and 'Bis' (17:00). The 'Was' dropdown is set to 'Wettkampf', and 'Anderes/Ergänzungen' is 'Hürden -und Sprintmeeting'. The 'Ort' field contains 'Basel'. A red arrow points to the 'Ort' field.

3.4. Terminserie bearbeiten

Mittels Doppelklick auf eine Serie, kannst du diese bearbeiten. Wähle « zu änderndes Element wählen » aus, um die gewünschte Serie auszuwählen und spezifisch diese zu bearbeiten.

Um die einzelnen Termine zu löschen, klicke auf die gewünschte Zelle/n und Taste « delete ».

The screenshot shows a calendar grid with a dialog box titled 'Serientermin bearbeiten'. The dialog box has fields for 'Start der Serie' (15.04.2019), 'Zeit' (18:30-20:00), and 'Ende der Serie' (28.10.2019). The 'Was' dropdown is set to 'Training', and 'Ort' is 'Bern'. The 'zu änderndes Element wählen' dropdown is open, showing 'Training, Schnelligkeit, Bern, 18:30-20:00' selected. A red arrow points to this dropdown.

4. Trainingsinhalte

Mithilfe der Trainingsinhalten auf dem nächsten Tabellenblatt, kannst du eine oder mehrere Kategorien wählen. Hier findest du Übungen für die Kategorie U6 bis U23. Bevor du diese Tabelle ausfüllst, kannst du die Kompetenzen durchlesen, damit du deine Ziele erreichen kannst. Die Kompetenzen werden auch angezeigt, wenn du mit der Maus über die Zelle fährst. (Hover)

4.1. Wähle eine Kategorie

4.2. Wähle in der ersten Spalte allgemeine Themen aus

4.2.1. Physis

4.2.1.1. Energie

4.2.1.2. Steuerung

4.2.2. Disziplinentraining

4.2.2.1. Sprint

4.2.2.2. Sprung

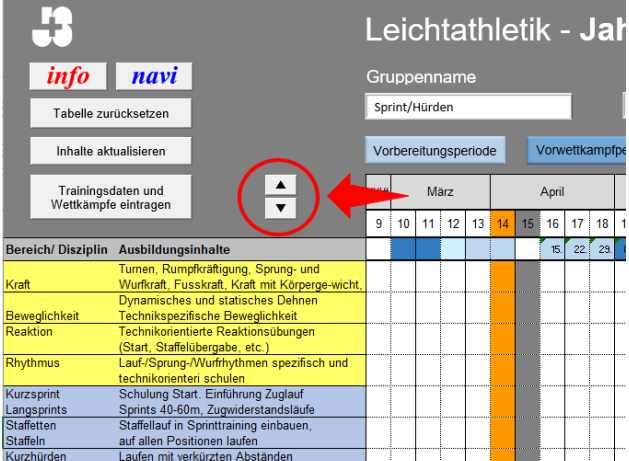
4.2.2.3. Wurf

4.2.2.4. Lauf

4.2.2.5. Mehrkampf

4.2.3. Divers

6.2. Mit den Pfeilen kannst du deine Themen beliebig sortieren. Wähle der « gewünschte Bereich/Disziplin » und klicke auf die Pfeile.



Leichtathletik - Jahresplanung

Gruppenname: Sprint/Hürden

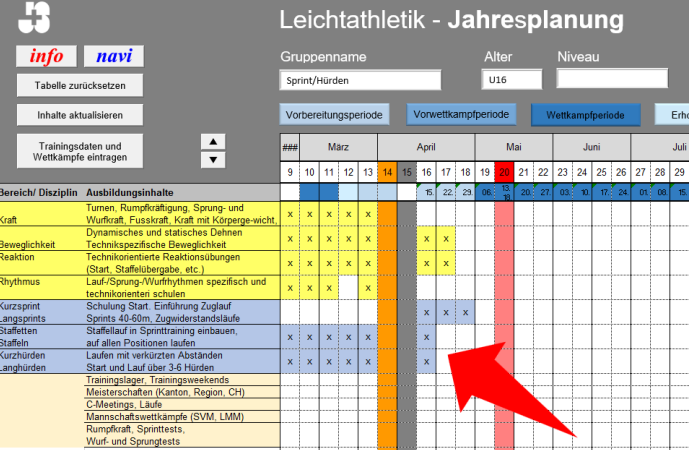
Vorbereitungsperiode: März, April

Bereich/ Disziplin	Ausbildungsinhalte	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Kraft	Turnen, Rumpfkraftigung, Sprung- und Wurfkraft, Fusskraft, Kraft mit Körpergewicht, Dynamisches und statisches Dehnen											
Beweglichkeit	Technikspezifische Beweglichkeit											
Reaktion	Technikorientierte Reaktionsübungen (Start, Staffelübergabe, etc.)											
Rhythmus	Lauf-/Sprung-/Wurfrhythmen spezifisch und technikorientiert schulen											
Kurzstreckensprints	Schulung Start, Einführung Zuglauf Sprints 40-50m, Zugwiderstandsläufe											
Staffeln	Staffellauf in Sprinttraining einbauen, auf allen Positionen laufen											
Kurzstreckenstaffeln	Laufen mit verkürzten Abständen											

6.3. Je nach Woche und Bereich/Disziplin, kannst du mithilfe eines Doppelklicks die Inhalte deiner Trainings auswählen.

Zum Korrigieren: Doppelklick auf die gewünschte Zelle/n.

Nach dem Doppelklick kannst du auch Text oder Namenskürzel reinschreiben anstelle des Kreuzes.



Leichtathletik - Jahresplanung

Gruppenname: Sprint/Hürden, Alter: U16, Niveau: U16

Vorbereitungsperiode: März, April, Mai, Juni, Juli

Bereich/ Disziplin	Ausbildungsinhalte	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Kraft	Turnen, Rumpfkraftigung, Sprung- und Wurfkraft, Fusskraft, Kraft mit Körpergewicht, Dynamisches und statisches Dehnen																					
Beweglichkeit	Technikspezifische Beweglichkeit																					
Reaktion	Technikorientierte Reaktionsübungen (Start, Staffelübergabe, etc.)																					
Rhythmus	Lauf-/Sprung-/Wurfrhythmen spezifisch und technikorientiert schulen																					
Kurzstreckensprints	Schulung Start, Einführung Zuglauf Sprints 40-50m, Zugwiderstandsläufe																					
Staffeln	Staffellauf in Sprinttraining einbauen, auf allen Positionen laufen																					
Kurzstreckenstaffeln	Laufen mit verkürzten Abständen																					
Kurzstreckenstaffeln	Laufen mit verkürzten Abständen über 3-6 Hürden																					
Wettkämpfe	Trainingslager, Trainingsweekends, Meisterschaften (Kanton, Region, CH), C-Meetings, Läufe, Mannschaftswettkämpfe (SVM, LMM), Rumpfkraft, Sprinttests, Wurf- und Sprungtests																					

6.4. Definiere die verschiedenen Perioden deiner Jahresplanung:

6.4.1. Vorbereitungsperiode

6.4.2. Vorwettkampfperiode

6.4.3. Wettkampfperiode

6.4.4. Erholungsperiode

	Vorbereitungsperiode							Vorwettkampfperiode							Wettkampfperiode							Erholungsperiode																											
###	März			April				Mai				Juni			Juli				August			September				Oktober			November				Dezember			Januar													
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	2	3	4	
nicht																																																	

