



Nachwuchsförderungs-Struktur





Parameter einer erfolgreichen Nachwuchsarbeit

- Leichtathletikfähige Kinder ab 6 Jahre
 - Freude am Sport
 - Talenterkennung (Fähigkeiten Sprint, Sprung u.a.)
- Trainingsgruppe mit unterschiedlichen sportlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Ausrichtung am Mannschaftssport
 - Staffelwettbewerbe, DSMM, Block+MehrKampf
- Integration der Eltern
 - Ausbildung zu „Servicekräften“ im Wettkampf
 - Ausbildung zu Kampfrichtern
 - Gemeinsamkeiten finden



Parameter einer erfolgreichen Nachwuchsarbeit

- **Langfristige Talententwicklung**
 - schaffen der körperlichen Grundlagen
 - Auf- und Ausbau der koordinativen Fähigkeiten
 - Allg. Ausbildung auf Basis Block MK (Vielseitigkeit!)
 - Allg. Ausbildung Sprint, Sprung und Kraft
 - Kontinuierliche Trainerentwicklung
- **Ausbildung und Entwicklung der Staffelfähigkeit**
 - Schnelligkeitsentwicklung
 - Mannschaftsdisziplin, Teamgedanke, gegenseitige Unterstützung
 - Mehrere Mannschaften - > Wir-Gefühl (1.2.3-Staffel)
 - Bessere Erfolge – das Team gewinnt eher als die einzelne Person
 - Motivation und Zusammengehörigkeit

Langfristiger Trainingsprozess



Kinderleichtathletik

- 6 bis 9 bzw. 10 Jahre

Grundlagentraining

- 11 bis 15 Jahre
- LA-orientiert
- LA-spezifisch
- Alle LA-Techniken

Aufbautraining

- 16 bis 19 Jahre
- Spezifisch
- Disziplinblock

Trainingsinhalte U 8 und U 10



- alle Basiselemente aus Kinderleichtathletik
- <https://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik>
- vielseitige und kindgerechte Übungs- und Spielformen
- zielorientiertes Spielen und variantenreiches Üben
- biologische Entwicklung der Kinder berücksichtigen
- Trainingshäufigkeit: 1-2 pro Woche

Ziel:

- Freude am Sport wecken
- Spannung, Spaß und Action
- Grundlegende Bewegungserfahrungen
- Vergrößerung des Bewegungsschatzes



Trainingsinhalte U12

- alle Basiselemente aus Kinderleichtathletik
- <https://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik>
- vielseitige und kindgerechte Übungs- und Spielformen
- biologische Entwicklung der Kinder berücksichtigen
- heranzuführen an die Wettkampfleichtathletik ab U14
- Trainingshäufigkeit: 1-2 pro Woche

Ziel:

- Freude am Sport wecken
- Talenterkennung



Trainingsinhalte U12

- schnell laufen
- schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen
- aus dem Anlauf einbeinig vertikal abspringen
- aus dem Anlauf einbeinig horizontal abspringen
- horizontale Mehrfachsprünge
- beidbeinige Sprungübungen
- akrobatische Elemente
- ausdauernd laufen und gehen
- geradlinig werfen
- ABC des Sprintens

Trainingsinhalte U14



Grundlagentraining mit Schwerpunkt: Entwicklung grundlegender leichtathletischer Grundfertigkeiten

- ausrichten an der Gesamtheit der leichtathletischen Disziplinen (keine Spezialisierung) -> mehrkampforientiertes Grundlagentraining
- Elemente der Belastungssteigerung einbetten (Belastungsverträglichkeit)
- Vielseitigkeit entwickeln
 - gesamtmuskuläre Kräftigung
 - muskuläres Gleichgewicht
- Trainingshäufigkeit: 2-3 pro Woche

Ziel:

- Grundlagen der konditionellen, koordinativen, technischen Voraussetzungen schaffen
- Talenterkennung



Trainingsinhalte U14

- schnell laufen
- schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen
- aus dem Anlauf einbeinig vertikal abspringen
- aus dem Anlauf einbeinig horizontal abspringen
- horizontale Mehrfachsprünge
- beidbeinige Sprungübungen
- akrobatische Elemente
- ausdauernd laufen und gehen
- stoßen
- geradlinig werfen
- aus der Drehung werfen
- ABC des Sprintens, Springen und Werfens



Trainingsinhalte U16

Grundlagentraining mit Schwerpunkt erlernen leichtathletischer Techniken

- Wettkampffähigkeiten entwickeln (u.a. auch mentale Elemente)
- überdurchschnittliches Längenwachstum und Massenzunahme berücksichtigen (Beweglichkeit, Verletzungsanfälligkeit, Trainierbarkeit)
- Belastungsverträglichkeit verbessern
- Trainingshäufigkeit: 3-4 pro Woche

Ziel:

- Fertigkeiten und Fähigkeiten in allen Disziplinen erweitern
- Konditionelle, koordinative, technische Ausführungen verbessern und variabler einsetzen (können)
- Talententwicklung

Trainingsinhalte U16

- Sprintlauf, Sprintstart, Staffellauf
- Hürdensprint
- Vorbereitung auf den Mittel- und Langstreckenlauf
- Laufen (>1000m)
- Schrittweitsprung
- Flop
- Kugelstoß
- Diskuswurf
- Speerwurf



Trainingsinhalte U18/U20



Aufbautraining

- 2.tes goldenes Lernalter (15- 18 Jahre)
- blockspezifisches Basistraining
- Disziplinblockorientiert (Wurf, Sprint, Lauf, Sprung)
- Feinformen der wichtigen Techniken (anhand methodischer Reihen)
- Mehrdimensionales Techniktraining (Lehrbilder, eigene Ausführung, simulieren der Bewegung, Nachklingen der Bewegung – Feed-Back, Protokollierung im Trainingstagebuch...)
- Konditionelle Entwicklung forcieren (Superkompensation)
- Vielseitige, polysportive Grundausbildung an den Erfordernissen der Zielsportart
- Trainingshäufigkeit: > 5 pro Woche (bis zu 7 TE)

Ziel:

- Grundstock an Fähigkeiten und Fertigkeiten kontinuierlich erweitern
- Allgemeines athletisches Potenzial aufbauen (insb. Rumpfstabilität)
- Reaktions- und Schnelligkeitsschulung mittels präziser Einzelbewegungen und Bewegungsfolgen erlernen
- Differenzierungsfähigkeiten zwischen den Bewegungen aufbauen

Literaturverzeichnis

- DLV-Kinderleichtathletik:
<https://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik>
- Kinderleichtathletik (Hans Katzenbogner – DLV Mediathek) ISBN 978-3-89417-288-6
- Rahmentrainingspläne des DLV
<https://www.leichtathletik.de/training/rahmentrainingsplaene>
- Leichtathletik – Sportverlag Strauss – http://www.sportverlag-strauss.de/leichtathletik_83/index.html

