

1	Ziele und Inhalte der Landeskader U15 Förderung.....	1
1.1	Ziele und Aufgabenstellung	2
2	Sichtungskonzept: Die Talentiade	3
2.1	Test-Teil.....	4
2.2	Probetraining	6
2.2.1	Zielstellung des Probetrainings	6
2.2.2	Ablauf des Probetrainings	6
2.2.3	Beispiele für die inhaltliche Gestaltung der Bausteine	6
3	Alternative Fördermaßnahmen	7
4	Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung	8
4.1	Grundanforderungen für die Landeskader U15 Athleten des BLV	8
4.2	Zu Grundstruktur des Trainingsjahres	8
4.3	Zur Akzentuierung der allgemein-vielseitigen Ausbildung (avA) und speziell-vielseitigen Ausbildung (svA) im Verlauf des GLT	9
4.4	Maximalumfänge einer Trainingseinheit in der speziell-vielseitigen Ausbildung	11
4.5	Technisches Anforderungsprofil (Grundfertigkeiten).....	11
4.6	Verteilung der Bausteine laut RTP Grundlagentraining	12

(Anm.: Zur Vereinfachung des Wortlautes wird im Folgenden nur die männliche Ansprache verwendet.)

1 Ziele und Inhalte der Landeskader U15 Förderung

Ziel der Landeskader-U15-Förderung ist es, über eine regelmäßige Zusammenarbeit mit ausgewählten Athleten **und** ihren Heimtrainern unterstützend auf deren Training einzuwirken. In der Landeskader U15-Förderung soll Athleten und Trainern alters- und entwicklungsgerechtes Training auf der Basis des „RTP-Grundlagentraining“ des DLV vermittelt werden. Für eine erfolgreiche Förderung des Landeskader U15s ist eine Integration der Heimtrainer in das Förderkonzept notwendig. Zur Umsetzung dieser Zielstellung erhalten die Heimtrainer einen aktuellen Infobrief zu den Trainingsinhalten und -methoden im Bereich der Landeskader-U15-Förderung. Die Bezirkskoordinatoren sind angehalten, regelmäßig Workshops für die Heimtrainer im Rahmen der Landeskader-U15-Lehrgänge durchzuführen. Hierfür stehen sowohl die Landestrainer als auch die Bezirks- und Stützpunkttrainer zur Verfügung.

Der Landeskader U15 soll sich nicht durch große Masse auszeichnen, sondern als kleiner, leistungsstarker und homogener Kaderkreis die Elite des Jahrgangs im jeweiligen Bezirk darstellen. Das Niveau darf nicht zu Gunsten eines größeren Kaders gedrückt werden.

Die Durchführung der Landeskader-U15-Lehrgänge wird auf maximal 6 eintägige Maßnahmen mit je 2 Trainingseinheiten festgelegt, wovon eine Maßnahme als zweitägiger Lehrgang durchgeführt werden kann.

Die Landeskader U15-Förderung zielt sowohl auf die Weiterbildung und Information der Heimtrainer als auch auf die Sichtung und sportliche Förderung der Nachwuchs-Athleten ab. Langfristiges Ziel der auf die Inhalte des RTP-GLT basierenden Zusammenarbeit mit ausgewählten Athleten und deren Heimtrainern ist die inhaltliche Weiterentwicklung des Heimtrainings.

1.1 Ziele und Aufgabenstellung

Ziel 1: Entwicklung der Einstellung der Sportler zu Training, Wettkampf und Leistung

Das „Talent“ definiert sich nicht nur durch sein athletisches Potential, sondern auch wesentlich durch seine psychische Stabilität, seine Einsatzbereitschaft und seine Auffassungsgabe. Wettkämpfe sind das zentrale Element in der Leichtathletik und die Entwicklung einer guten Einstellung des Sportlers zum Wettkampf ist maßgeblich. Im Rahmen der Landeskader-U15-Maßnahmen sollen Empfehlungen für sinnvolle Wettkampfstarts gegeben werden.

Ziel 2: Landeskader U15 Förderung in allen Bezirken auf der Grundlage der fortgeschriebenen Konzeption des BLV

Die Athleten werden schriftlich in den Landeskader U15 berufen. Im Berufungsschreiben (Anlage 1) sind die Ziele, der Anspruch und die Bedeutung der Landeskader U15-Förderung als erste Förderstufe des BLV klar definiert.

Erweitern, Etablieren und Reaktivieren der in den zurückliegenden Förderzeiträumen gebildeten Landeskader-U15-Stützpunkte. Diese Nachwuchsstützpunkte finden wöchentlich oder 14-tägig unter Leitung von Stützpunkt-, Bezirks-, Disziplin- oder Landestrainern statt. Darüber hinaus können Landeskader U15 in das Training an BLV-Stützpunkten integriert werden.

Ziel 3: Erhöhung der Anzahl 14jähriger Landeskader U16-Athleten unter Berücksichtigung der Richtwerte

Tab. 1: Landeskader U16 Richtwerte AK 14 (2026)

Disziplin	M 14	W 14
100 m	12,00 s	12,90 s
800 m	2:10,00 min	2:23,00 min
3000 m / 2000 m	10:10,00 min	7:05,00 min
3000 m Gehen	17:00,00 min	18:00,00 min
80 m Hü.	11,80 s	12,30 s
Hochsprung	1,76 m	1,60 m
Stabhochsprung	3,20 m	2,70 m
Weitsprung	5,80 m	5,20 m
Kugel	13,25 m	11,50 m
Diskus	40,00 m	30,00 m
Hammer	40,00 m	35,00 m
Speer	45,00 m	36,00 m
9-/7-Kampf	4.700 Punkte	3.500 Punkte

Durch eine gezielte Förderung junger Nachwuchstalente soll ein hoher Übertrag von Landeskader-U15-Athleten (Förderung in erster Linie auf Bezirksebene) in den Landeskader U16 (Förderung auf Landesebene) realisiert werden. Gelingt dies nicht, sind Auswahlverfahren, Zusammenarbeit mit den Heimtrainern und Inhalte der Landeskader-U15-Maßnahmen zu hinterfragen.

2 Sichtungskonzept: Die Talentiade

Die Talentiaden sind alljährlich der Auftakt der Landeskader-U15-Förderung in den Bezirken. Die Teilnahme an der Talentiade ist die Voraussetzung für die Aufnahme in den Landeskader U15 des Bezirks. Sollten Sportler verletzungs-/krankheitsbedingt oder aus wichtigen familiären Gründen nicht an der Talentiade teilnehmen können, so ist deren Aufnahme in den Landeskader U15 unter Berücksichtigung der erbrachten Saisonbestleistungen durch den Landeskader U15-Koordinator des Bezirkes in Betracht zu ziehen bzw. durch den Heimtrainer schriftlich zu beantragen.

Ein Talentiade-Tag kann in folgende drei Teile gegliedert werden

1. Vormittags werden die folgenden sportmotorischen Tests durchgeführt:
 - ⇒ 30m Sprint – fliegend (ggf. 20m Sprint)
 - ⇒ 5er-Sprunglauf mit 5 m Anlauf
 - ⇒ Schockwurf vorwärts mit 3kg Kugel
 - ⇒ Cooper-Test (12 min Lauf)

Diese Tests sind verbindlich. Um eine Vergleichbarkeit der Leistungen zu gewährleisten, ist es erforderlich, sich an diese Vorgabe zu halten. Nur in Abstimmung mit dem leitenden Landestrainer oder dem Landeskader U15-Verantwortlichen des BLV können die Landeskader U15-Koordinatoren der Bezirke geeignete Tests in Eigenregie umsetzen. Dabei müssen sowohl ein Vergleichskriterium entwickelt, als auch eine Überforderung der Sportler vermieden werden. Oberste Priorität ist, dass diese Tests den Leistungsstand der Sportler objektiv widerspiegeln.

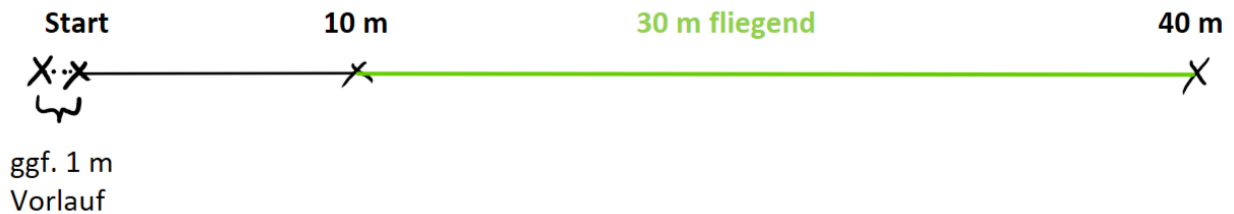
Auf Grundlage der bei den Tests erreichten Leistungen (Punktesumme, s. Tab.2) werden die teilnehmenden Sportler für den Landeskader U15 ausgewählt.

2. Im Anschluss an die Testung oder in der Mittagspause besteht die Möglichkeit, dass die anwesenden Landestrainer oder die Bezirkstrainer einen Workshop für Heimtrainer durchführen. Inhalte können entweder die Vermittlung trainingsrelevanter Informationen zu Technik und Methodik im Grundlagenbereich oder auch die Thematisierung sozialer Fragestellungen im Zusammenhang mit dem Umfeld eines Nachwuchssportlers (z.B. Elternhaus, Vereinbarung von Schule und Sport).
3. Im Rahmen der Talentiade sollte ebenfalls ein Probetraining stattfinden, welches in einem sinnvollen Zusammenhang zu den nachfolgenden oder vorausgegangenen Tests steht. Leichtathletische Inhalte sind hier genauso relevant wie turnerische und spielerische Elemente. In unklaren Fällen werden die Beobachtungen während des Probetrainings als Entscheidungshilfe bei der Auswahl der Athleten für den Landeskader U15 herangezogen. Insbesondere die Anpassungs-/Lernfähigkeit bei (idealerweise unbekannten) Koordinationsübungen (z. B. Hampelmannvarianten, Linienkoordination oder Bewegungsaufgaben mit dem Sprungseil) kann dabei ein entscheidendes Kriterium darstellen.

2.1 Test-Teil

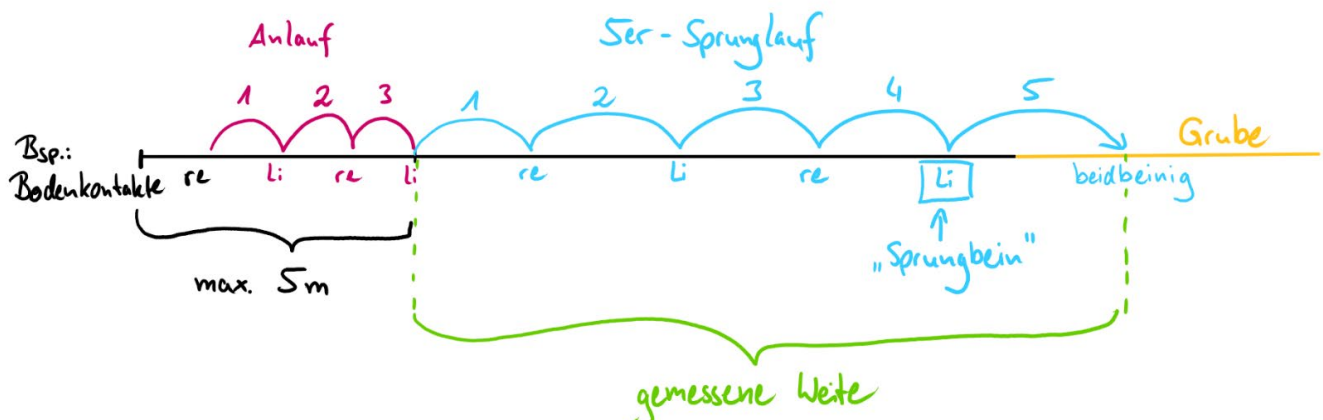
30m Sprint – fliegend mit 10 m Vorlauf

Die Sportler absolvieren einen 40 Meter Sprint aus einer beliebigen Startposition (kein Blockstart). Die ersten zehn Meter können optional mitgemessen werden und je nach Messsystem ist ein weiterer Meter Vorlauf zur ersten Lichtschranke gestattet. Gewertet wird die „fliegende“ Zeit zwischen zehn und 40 Metern (= 30 Meter fliegender Sprint). Es sind 2 Versuche pro Sportler erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird. Wenn die Halle zu kurz sein sollte, wird alternativ ein 20m-fliegend-Lauf durchgeführt. Um die 30m-Leistung zu ermitteln, wird die 20m-Laufzeit mit dem Faktor 1,5 multipliziert (z.B.: $2,45s \times 1,5 = 3,68s$).



5er-Sprunglauf

Ausgangsposition ist die Schrittstellung. Es dürfen bis zu drei Schritte innerhalb von fünf Metern gemacht werden um Tempo aufzubauen, dann beginnt die Fünfsprungfolge mit vier Sprunglaufschritten auf der Anlaufbahn, der fünfte Sprung endet mit beidbeiniger Landung im Sand. Die Sprungfolge ist fließend wechselseitig (z.B. links - rechts - links - rechts - links - Landung). Die Landung erfolgt beidbeinig in der Grube oder auf weichem Untergrund. Von zwei Versuchen wird der bessere gewertet.



Kugelschocken vorwärts:

Ausgangsstellung ist die Frontalstellung auf dem Kugelbalken, wobei die Beine mindestens schulterbreit auseinander parallel zueinanderstehen sollen. Die Arme führen die Kugel gestreckt aus der Hocke durch explosives Aufrichten nach oben vorne zum Abwurf. Ist kein anderer Absprungbalken verfügbar, wird der Absprung alternativ mit Spikes auf ebenem Untergrund ausgeführt. Ein Absprung in den Abwurf ist kein Fehler, sondern ein Zeichen für ein intuitiv-besseres Bewegungsverständnis. Jungen und Mädchen schocken mit der 3-Kilo-Kugel, wobei die Weiten unterschiedlich gewichtet werden.

Cooper-Test (12min Lauf)

Gelaufen wird auf einem Sportplatz mit einer 400 m Bahn bzw. nötigenfalls in einer Halle mit 200 m Rundbahn. Das Ziel ist, innerhalb der zur Verfügung stehenden Zeit eine möglichst große Strecke zurückzulegen. Nach 12 Minuten wird der Test abgepfeiffen. Zu diesem Zeitpunkt verharren alle Teilnehmer, bis die jeweils absolvierte Gesamtstrecke festgehalten wurde. Für diesen Test gibt es nur einen Versuch.

Tab. 2: Talentiade-Punktetabelle

Punktetabelle Talentiade

Stand: 10:52 Uhr 08.09.2026

Jungen

Kugelschocken 3 kg [m]			5er-Sprunglauf [m]			30 m fliegend [s]			Cooper-Test [m]		
Von	Bis	Punkte	Von	Bis	Punkte	Von	Bis	Punkte	Von	Bis	Punkte
11,40		10	13,80		10	0,00	3,59	10	3200		10
10,80	11,39	9	13,10	13,79	9	3,60	3,69	9	3050	3199	9
10,20	10,79	8	12,40	13,09	8	3,70	3,79	8	2900	3049	8
9,60	10,19	7	11,70	12,39	7	3,80	3,89	7	2750	2899	7
9,00	9,59	6	11,00	11,69	6	3,90	3,99	6	2600	2749	6
8,40	8,99	5	10,30	10,99	5	4,00	4,09	5	2450	2599	5
7,80	8,39	4	9,60	10,29	4	4,10	4,19	4	2300	2449	4
7,20	7,79	3	8,90	9,59	3	4,20	4,29	3	2150	2299	3
6,60	7,19	2	8,20	8,89	2	4,30	4,39	2	2000	2149	2
6,00	6,59	1	7,50	8,19	1	4,40	4,49	1	1850	1999	1
0,00	5,99	0	0,00	7,49	0	4,50	20,00	0	0	1849	0

Mädchen

Kugelschocken 3 kg [m]			5er-Sprunglauf [m]			30 m fliegend [s]			Cooper-Test [m]		
Von	Bis	Punkte	Von	Bis	Punkte	Von	Bis	Punkte	Von	Bis	Punkte
10,80		10	13,40		10	0,00	3,59	10	3000		10
10,20	10,79	9	12,70	13,39	9	3,60	3,69	9	2850	2999	9
9,60	10,19	8	12,00	12,69	8	3,70	3,79	8	2700	2849	8
9,00	9,59	7	11,30	11,99	7	3,80	3,89	7	2550	2699	7
8,40	8,99	6	10,60	11,29	6	3,90	3,99	6	2400	2549	6
7,80	8,39	5	9,90	10,59	5	4,00	4,09	5	2250	2399	5
7,20	7,79	4	9,20	9,89	4	4,10	4,19	4	2100	2249	4
6,60	7,19	3	8,50	9,19	3	4,20	4,29	3	1950	2099	3
6,00	6,59	2	7,80	8,49	2	4,30	4,39	2	1800	1949	2
5,40	5,99	1	7,10	7,79	1	4,40	4,49	1	1650	1799	1
0,00	5,39	0	0,00	7,09	0	4,50	20,00	0	0	1649	0

2.2 Probetraining

2.2.1 Zielstellung des Probetrainings

- ⇒ Beispiele für Trainingsbausteine im Grundlagentraining
- ⇒ Ergänzung der in den Tests gewonnenen Resultate durch subjektive Bewertung des Beherrschungsgrades ausgewählter Trainingsübungen
- ⇒ die Heimtrainer erhalten ggf. die Ergebnisse der Bewertung des Probetrainings um daraus Rückschlüsse/Inspiration für das Heimtraining zu bekommen.
- ⇒ Ableitung von Erkenntnissen für das Landeskader U15-Training

2.2.2 Ablauf des Probetrainings

- ⇒ Gesamtdauer nicht über zwei Stunden
- ⇒ maximal vier Bausteine mit einer jeweiligen Dauer von ca. 20-30 Minuten
- ⇒ Bausteine:
 1. Spiel/Gymnastik
 2. Sprint/Sprung
 3. Koordination/Sprint
 4. Koordination/Sprung
 5. Wurf mit dem Medizinball
 6. Turnen/Stabilisation
- ⇒ prinzipiell wird mit dem ersten Baustein begonnen
- ⇒ um Überlastungen zu vermeiden, wird entweder der Baustein Sprint oder Sprung durchgeführt
- ⇒ der Ablauf der Bausteine zwei bis vier ist variabel
- ⇒ die Übungsauswahl richtet sich nach den materiellen Möglichkeiten in der Turn-/Leichtathletikhalle

2.2.3 Beispiele für die inhaltliche Gestaltung der Bausteine

1. Baustein: Spiel/Gymnastik

Aufwärmen mit Bällen (ca. 10min)

- ⇒ Dribbeln, Dribbeln mit Passen, Dribbeln und Korbwurf
- ⇒ Dribbeln in begrenztem Feld mit Ausweichen
- ⇒ Dribbeln mit Stören in begrenztem Feld

Gymnastik (ca. 10min)

- ⇒ Lockerungsübungen
- ⇒ Schultern
- ⇒ Rumpf
- ⇒ Beine
- ⇒ Dehnungsübungen
- ⇒ Schultern
- ⇒ Rumpf

Beine

2. Baustein: Sprint/Sprung (entweder Sprint oder Sprung)

Sprint (ca. 10min)

Koordinationsübungen

- ⇒ 2x15m Fußgelenkarbeit
- ⇒ 2x15m Anfersen
- ⇒ 2x15m Kniehebelauf
- ⇒ 2x15m Anfersen und Kniehebelauf im Wechsel (4 mal rechts und 4 mal links)
- ⇒ Sprint ca. 10 Minuten
- ⇒ 4x10m Abläufe aus unterschiedlichen Positionen
- ⇒ 5x5 Hü. Hürdengehen
- ⇒ 2x3er Rh. Überlaufen von 4 kleinen Hindernissen oder niedr. Hürden (Abstand 5-6m)
- ⇒ 2x4er Rh. Überlaufen von 4 kleinen Hindernissen oder niedr. Hürden (Abstand 7-8m)

Sprung (ca. 10min)

Koordinationsübungen

- ⇒ 2x15m Fußgelenkarbeit
- ⇒ 2x15m Anfersen
- ⇒ 2x15m Kniehebelauf
- ⇒ 2x15m Wechselsprünge
- ⇒ 2x15m Hopserlauf
- ⇒ 4x15m aktiver Hopserlauf
- ⇒ Sprung ca. 10 Minuten
- ⇒ 3x5 Steigesprünge im Einerrhythmus über Hütchen (Abstand ca. 2-3 m)
- ⇒ 3x5 Steigesprünge im Dreierhythmus über Hütchen (Abstand ca. 6-7 m)
- ⇒ 4x10 beidbeinige Fußgelenksprünge

3. Baustein: Würfe mit dem Medizinball

spezielle Gymnastik mit Imitationsübungen Drehwurfbewegung (ca. 10min)

- ⇒ 2x10 beidarmige Frontalwürfe aus der Schrittstellung
- ⇒ 2x10 Strecksprünge mit Ausstoßen
- ⇒ 2x10 Schockwürfe vorwärts
- ⇒ 2x5 Stoßen rechts
- ⇒ 2x5 Stoßen links

4. Baustein: Turnen/Stabilisation

Turnen (ca. 10min)

- ⇒ Boden: je 5x2 Rolle vorwärts/rückwärts, 5x Rad schlagen (beide Seiten)
- ⇒ Kasten: 3x Flanken, 3x Hocken

Stabilisation (ca. 10min)

- ⇒ 2x10 Übungen zur Kräftigung der Rumpf-, Schulter- und Hüftmuskulatur

3 Alternative Fördermaßnahmen

Der BLV ist bestrebt, alternative Wettkampfangebote stärker ins Blickfeld zu rücken. Hierbei bieten sich Hallenwettbewerbe hervorragend an. Es wird vorgeschlagen, im Laufe der Wintersaison 2 Hallenvergleichskämpfe für den Landeskader U15 mit alternativen Inhalten einzuführen. Dabei sollten neben den klassischen Wettbewerben, wie dem Sprint und den Sprüngen, vor allem auch für die Teilnehmer herausfordernde Übungselemente abgefordert werden. Hier beispielhaft einige Anregungen (beliebig erweiterbar):

- 20m Antritt aus dem Liegen
- Pendelsprint (Einzelstart)
- Kombinationssprung (3er Hop li/re, Standweitsprung vorw./rückw., Scher-/Hochspr. li/re, o.ä.)
- „Triathlon“ (Parcours mit 3 unterschiedlichen koordinativen oder konditionellen Anforderungen)
- Stangenklettern (Tau ist ungünstig!)
- Zielweitwurf
- u.v.m.

Wir empfehlen, bei den einzelnen Wettbewerben sinnvolle Regeln aufzustellen, dabei aber genügend Spielraum zu lassen, damit die Sportler ihre Fähigkeiten entfalten können. Damit soll erreicht werden, dass durch differenziertes Üben ein breites Spektrum an koordinativen Fähigkeiten ausgebildet wird. Diese Akzente fördern ein vielseitiges, sportartenübergreifendes Grundlagentraining und machen nebenbei auch noch Spaß.

4 Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung

4.1 Grundanforderungen für die Landeskader U15 Athleten des BLV

- In Wochen ohne Wettkampf sollten bis zu vier Trainingseinheiten durchgeführt werden.
- In Wochen mit Wettkampf genügen drei Trainingseinheiten mit Wettkampf.
- Die Trainingsplanung im Grundlagentraining erfolgt nach dem „Bausteinsystem“.
- Die Dauer eines Bausteins beträgt laut RTP Grundlagentraining je nach Inhalt ca. 15-30min. Eine ca. 90minütige Trainingseinheit umfasst daher in der Regel zwischen drei und fünf Bausteinen.
- Einlaufen und allgemeine Aufwärmgymnastik gehen nicht als eigenständiger Baustein in die Planung ein. Spezielle Gymnastikbausteine mit mindestens 20min Dauer finden hingegen als Baustein Berücksichtigung.
- Die Gewichtung von Leichtathletikbausteinen zu nichtleichtathletischen Bausteinen erfolgt im Verhältnis von 2:1.
- Das Verhältnis von Bausteinen im Lauf, Sprung und Wurf beträgt 2:1:1.
- Das Verhältnis von Bausteinen mit festen Inhalten zu Joker-Bausteinen erfolgt im Verhältnis 3:1.
- Die seasonspezifische Gewichtung von Trainingsinhalte erfolgt über den gezielten Einsatz von Joker-Bausteinen.

Empfehlungen für die Schwerpunktsetzung:

- ⇒ gezielter Einsatz von Joker-Bausteinen
- ⇒ ganzjähriger Einsatz von Laufbausteinen mit Schwerpunkt Ausdauer in den Wintermonaten und Schwerpunkt Schnelligkeit in den Sommermonaten

4.2 Zu Grundstruktur des Trainingsjahres

Das Trainingsjahr beginnt nach den Sommerferien und endet mit den Sommerferien!

Tab. 3: Grundstruktur des Trainingsjahres im Grundlagentraining der AK 13 und 14

MAZ	MEZ	KW.	Wo.	AK 13		AK 14 (Landeskader U15)	
				TE	TE pro Wo.	TE	TE pro Wo.
1.	1.	38.-41.	4	12	3	12	3
	2.	42.-46.	5	15	3	15	3
	3.	47.-50.	4	12	3	12	3
	4.	51.-02.	4	12	3	12	3
	gesamt		17	51		51	
2.	5.	03.-08.	5	15	3	20	4
	6.	09.-13.	4	12	3	16	4
	7.	14.-17.	4	12	3	16	4
	8.	18.-21.	5	15	3	20	4
	gesamt		18	54		72	
3.	9.	22.-25.	4	12	3	14	3-4
	10.	26.-29.	4	12	3	14	3-4
	11./12.	30.-38.	9	18	2	27	3
	gesamt		17	42		55	
Trainingseinheiten/Jahr				147 (-15%=125)		178 (-15%=151)	
Ø Dauer einer Trainingseinheit				120 Minuten		120 Minuten	
Trainingszeit/Stunden				294 (-15%=250)		356 (-15%=302)	
Ø Anzahl TE/Woche				3		3,5	

Die Summen der Trainingseinheiten stellen den Idealfall dar. In der Praxis muss davon ausgegangen werden, dass aus unterschiedlichen Gründen bis zu 15% weniger Trainingseinheiten absolviert werden. Als 3. bzw. 4. TE pro Woche zählt auch das regelmäßige Training in einer zweiten Sportart. Zur Absicherung der progressiven Trainingsbelastung (vierte TE/Woche; zusätzliche TE in der AK 14) ist das Stützpunkttraining gezielt zu nutzen.

Der Grundstruktur des Trainingsjahres liegt das trainingsmethodische *PRINZIP DER BELASTUNGSSTEIGERUNG* zugrunde. Dieses Trainingsprinzip fordert eine kontinuierliche Erhöhung der Trainingsbelastung im Verlauf des langfristigen Leistungsaufbaus, da jede Leistungssteigerung mit höheren und gezielten Belastungsanforderungen verbunden ist.

Trainingsbelastung ist die Summe der Trainingsreize auf den Sportler.

Zu den Belastungsfaktoren zählen:

- ⇒ Trainingsdauer pro TE
- ⇒ Trainingshäufigkeit pro Woche
- ⇒ Belastungsumfang
- ⇒ Belastungsintensität
- ⇒ Güte der Trainingsübung
- ⇒ Spezifik der Trainingsübung

Die systematische Belastungssteigerung kann in einzelnen Trainingsabschnitten auch sprunghaft akzentuiert verlaufen.

Das Verhältnis der Wertigkeit der einzelnen Belastungsfaktoren in den einzelnen Entwicklungsetappen ist nicht konstant. Zu Beginn der sportlichen Entwicklung (U12 bzw. U14) ist ein enger Zusammenhang zwischen Trainingsumfang und Leistungsentwicklung zu beobachten.

4.3 Zur Akzentuierung der allgemein-vielseitigen Ausbildung (avA) und speziell-vielseitigen Ausbildung (svA) im Verlauf des GLT

In Abhängigkeit von den Zielen des Trainings im Jahresverlauf erfolgt eine wechselseitige Akzentuierung der avA und svA. Zur Sicherung einer hohen Belastungsdynamik müssen die Trainingsmittel und -methoden vielseitig und akzentuiert eingesetzt werden.

Im Sinne des Prinzips der zunehmenden Spezialisierung im langfristigen Leistungsaufbau ist bei der Realisierung der Einheit von avA und svA auf ein optimales Verhältnis beider Trainingsbereiche im Mehrjahresverlauf zu achten. Das bedeutet, dass sich das Verhältnis zwischen avA und svA im Verlauf des zweijährigen Landeskader U15-Trainings zur svA verlagert. Die Umfangserhöhung der svA verläuft dabei proportional zur Erhöhung der Trainingszeit bei gleichbleibendem zeitlichem Umfang der avA.

Tab. 4: Akzentuierung der avA und svA im Verlauf des GLT [in %]

	AK 13	AK 14
avA	45-40	40-35
svA	55-60	60-65

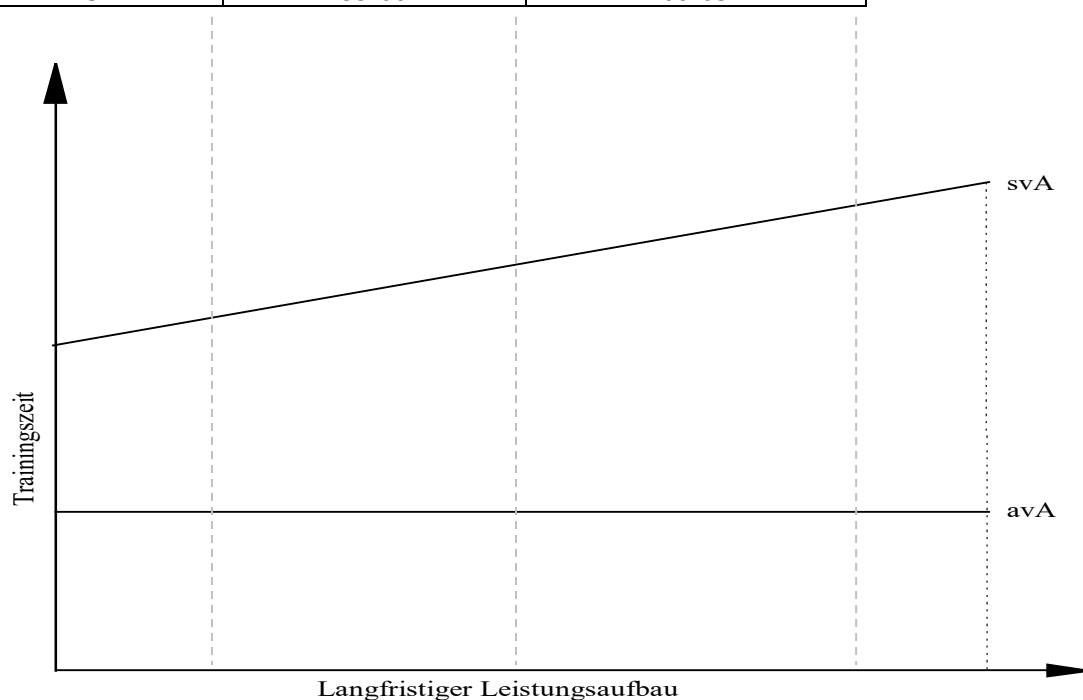


Abb. 1: Relation des zeitlichen Umfangs von avA und svA im Verlauf der sportlichen Ausbildung

Tab. 5: Trainingsmittel der avA und deren Trainingswirkungen

Trainingsmittel	Trainingswirkung
Kreis-/Zirkeltraining	– Entwicklung der Kraftausdauer – Entwicklung der allgemeinen Ausdauer – gesamtmuskuläre Kräftigung – Entwicklung der Schnellkraft und Schnellkraftausdauer
Radfahren	– Entwicklung der Kraftausdauer – Entwicklung der allgemeinen Ausdauer
Sportspiele	– Entwicklung der Grundlagenausdauer – Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und der Schnelligkeit
Schwimmen	– lafunspezifische Entwicklung der Grundlagen- und Kraftausdauer
Turnen	– gesamtmuskuläre Kräftigung (besonders der Rumpf- und der Schultermuskulatur) – Entwicklung allgemeiner koordinativer Fähigkeiten (Kopplungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit)
kleine Spiele	– Entwicklung der allgemeinen (Kraftausdauer) und speziellen (Schnellkraft) Kraftfähigkeiten – Entwicklung der Beschleunigungs-, Schnelligkeits-, Reaktions-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Tab. 6: Trainingsmittel der svA und deren Trainingswirkungen

Trainingsmittelkomplex	Trainingsmittel	Trainingswirkung
Dauerlauf	– GA I,II, Fahrtspiel	– Entwicklung der Grundlagenausdauer
leichtathletische Disziplinen	– Hürdenlauf – Hoch- und Weitsprung – Kugelstoß – Diskuswurf – Speerwurf	– Erlernen von Teilbewegungen zur späteren Entwicklung disziplinspezifischer Fähigkeiten – Entwicklung eines hohen technischen Niveaus in den anderen leichtathletischen Disziplinen, um später bestimmte ...
Methodische Reihen (Grundübungsreihen) beim Erlernen leichtathletischer Techniken	– Grundübungen	– ...Teilbewegungen (Bewegungselemente) gezielt zur Entwicklung der disziplinspezifischen Fähigkeiten einzusetzen – Entwicklung der Schnellkraft
Sprint- und Sprung-ABC	– Übungsgut der koordinativen Ausbildung	– Entwicklung allgemeiner und spezieller koordinativer Fähigkeiten (Kopplungs-, Differenzierungs-, Rhythmisierungs-, Anpassungs- und Umstellungsfähigkeiten)
allgemeine Sprungformen/-übungen	– kleine Sprünge	– Entwicklung allgemeiner Sprungkraft
allgemeine Würfe	– Medizinballwürfe	– Entwicklung spezieller Kraftfähigkeiten (Schnellkraft, Reaktivkraft)

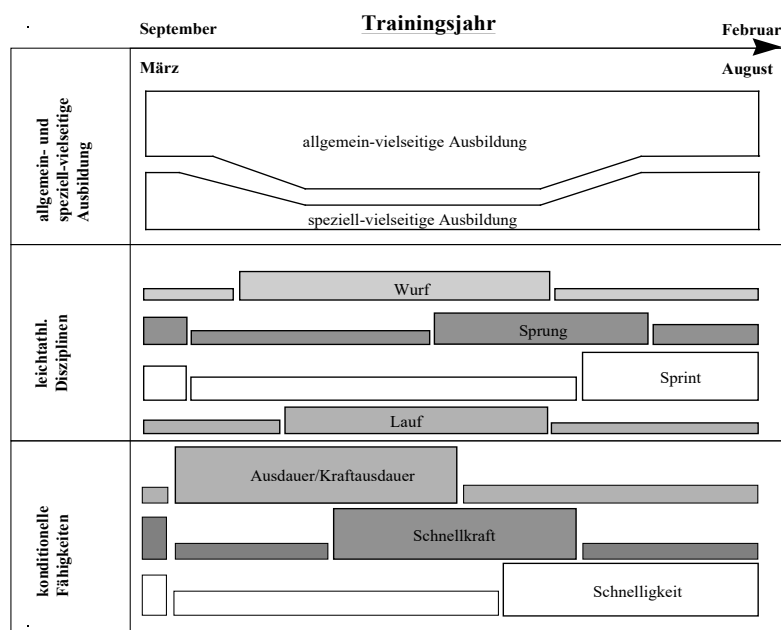


Abb. 2: Akzentuierung der Trainingsinhalte im Grundlagentraining

4.4 Maximalumfänge einer Trainingseinheit in der speziell-vielseitigen Ausbildung

Die nachfolgend aufgeführten Umfangskennziffern sind Orientierungsgrößen bei der Planung und Gestaltung der Landeskader U15-Lehrgänge.

Tab. 7: Maximalumfänge in einer Trainingseinheit im Bereich der speziell-vielseitigen Ausbildung

	Umfänge	AK 13	AK 14
Sprint	Meter	180	210
Tiefstarts	Anzahl	5	7
Stabwechsel	Anzahl	5	7
Hürden	Anzahl	20	25
	Meter	200	250
Ausdauer als Dauerlauf	Kilometer	4 (in ca. 25 min)	5 (in ca. 30 min)
Weitsprung	Anzahl	10	15
Hochsprung	Anzahl	10	15
allgemeine Sprungübungen (Verhältnis vertikal:horizontal)	Anzahl	200 5:1	250 4:1
Ball	Anzahl	15	25
Speer	Anzahl	10	15
Kugel	Anzahl	10	15
allgemeine Wurf-/Stoßübungen	Anzahl	160	240

4.5 Technisches Anforderungsprofil (Grundfertigkeiten)

Aufgrund des ohnehin geringen Zeitbudgets (max. sechs Fördertage) werden in den Lehrgängen hauptsächlich die technischen Fertigkeiten der Disziplinen der Blockwettkämpfe erarbeitet. Diese Techniken enthalten Grundfertigkeiten der übrigen leichtathletischen Disziplinen.

Die Auswahl und Anwendung von Trainingsübungen orientiert sich an den technischen Anforderungen der einzelnen Förderjahre.

Trotz des sehr unterschiedlichen Fertigkeitensniveaus der Landeskader U15 ist das Gruppentraining dem Individualtraining vorzuziehen. Es geht folglich nicht darum Spezialisten weiter zu spezialisieren, sondern Generalisten auszubilden, die die geforderten Grundfertigkeiten beherrschen.

Tab. 8: Anforderungsprofile für den Einstieg in Kaderförderung

Disziplin	AK 13	AK 14
Beschleunigung	Hochstart	Tiefstart
Hürden	4er-Rhythmus in der Grobform 3er- oder 4er-Rhythmus als WK-Rh.	4er-Rhythmus in der „verbesserten“ Grobform 3er-Rhythmus als WK-Rhythmus
Hoch	Schersprung Impulskurve	Grobform Flop
Weit	Steigesprung aus kurzem Anlauf	Schrittweitsprung aus dem WK- Anlauf
Kugel	Standstoß aus der Stoßauslage „Hoppelhase“	Stoß aus dem Angleiten in der Grob- form
Diskus	Wurf aus der Wurfauslage	Wurf aus 4er- (4/4) Drehung
Speer	Wurf aus drei Anlaufschritten	Wurf aus fünf Anlaufschritten

Im Landeskader U16 wird an die erarbeiteten Grundfertigkeiten angeknüpft.

4.6 Verteilung der Bausteine laut RTP Grundlagentraining

Leichtathletik (speziell-vielseitige Ausbildung)			Andere Sportarten (allgemein-vielseitige Ausbildung)		
Laufen	Sprung	Wurf	Gymnastik	Spiel	Turnen
Sprint K/S	Sprung	Wurf	Gymnastik	Spiel	Turnen
Sprint K/S	Sprung	Wurf	Gymnastik	Spiel	
Sprint S/H	Sprung	Wurf	Gymnastik		
Sprint S/H					
Lauf A					
Lauf A					
6	3	3	3	2	1
12			6		
Joker LA	Joker LA	Joker LA	Joker AS	Joker AS	
Joker LA					
2	1	1	1	1	0

A = Ausdauer

LA = Leichtathletik

K/S = Koordination/Schnelligkeit

AS = Andere Sportarten

S/H = Schnelligkeit/Hürden

Benötigte Zeit für die Durchführung aller Bausteine:

bei 2 TE je Woche	bei 3 TE je Woche	bei 4 TE je Woche
4 Wochen	3 Wochen	2 Wochen

Leichtathletik : Andere Sportarten = 4 : 1

Laufen : Springen : Werfen = 6 : 3 : 3

Gymnastik : Spiel : Turnen = 3 : 2 : 1

Feste Inhalte : Joker-Bausteine = 18 : 6