

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Ziele und Inhalte der E-Kader Förderung | 1 |
| 1.1 | Ziele und Aufgabenstellung..... | 2 |
| 2 | Sichtungskonzept: Die Talentiade..... | 2 |
| 2.1 | Test-Teil | 3 |
| 2.2 | Probetraining / Trainingsinhalte für die Trainingsmaßnahmen | 5 |
| 2.2.1 | Zielstellung des Probetrainings /Trainings..... | 5 |
| 2.2.2 | Ablauf des Probetrainings / Trainings | 5 |
| 2.2.3 | Beispiele für die inhaltliche Gestaltung der Bausteine..... | 5 |
| 3 | Alternative Fördermaßnahmen | 6 |
| 4 | Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung | 7 |
| 4.1 | Grundanforderungen für die E-Kader des BLV..... | 7 |
| 4.2 | Zu Grundstruktur des Trainingsjahres..... | 7 |
| 4.3 | Zur Akzentuierung der allgemein-vielseitigen Ausbildung (avA) und speziell-vielseitigen Ausbildung (svA) im Verlauf des GLT..... | 8 |
| 4.4 | Maximalumfänge einer Trainingseinheit in der speziell-vielseitigen Ausbildung | 10 |
| 4.5 | Technisches Anforderungsprofil (Grundfertigkeiten) | 10 |
| 4.6 | Verteilung der Bausteine laut RTP Grundlagentraining..... | 11 |
| 5 | Anlagen | 11 |

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

1 Ziele und Inhalte der E-Kader Förderung

Ziel der E-Kader-Förderung ist es, über eine regelmäßige Zusammenarbeit mit ausgewählten Athleten **und** ihren Heimtrainern unterstützend auf deren Training einzuwirken. In der E-Kader-Förderung soll Athleten und Trainern alters- und entwicklungsgerechtes Training auf der Basis des „RTP-Grundlagentraining“ des DLV vermittelt werden. Für eine erfolgreiche Förderung des E-Kaders 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 E-Kader Förderung. Die Bezirkskoordinatoren sind angehalten, regelmäßig Workshops für die Heimtrainer im Rahmen der E-Kader-Lehrgänge durchzuführen. Hierfür stehen sowohl die Landestrainer als auch die Bezirks- und Stützpunkttrainer zur Verfügung.

Der E-Kader 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. Wir haben einen Anspruch zu erfüllen, der sich möglichst von den anderen Landesverbänden abheben soll, um auch zukünftig eine Spitzenstellung im Ländervergleich zu sichern.

Die Durchführung der E-Kader-Lehrgänge wird auf maximal 5 eintägige Maßnahmen mit je 2 Trainingseinheiten festgelegt, wovon eine Maßnahme als zweitägiger Lehrgang durchgeführt werden kann.

Die E-Kader-Förderung zielt sowohl auf die Weiterbildung und Information der Heimtrainer, als auch auf die Sichtung und sportliche Förderung der Nachwuchs-Athleten ab. Folglich ergibt sich die These, wonach eine im Rahmen der E-Kader-Lehrgänge kontinuierliche und auf die Inhalte des RTP-GLT basierende Zusammenarbeit mit ausgewählten Athleten und deren Heimtrainern, zu einer inhaltlichen Weiterentwicklung des Heimtrainings führen müsste.

1.1 Ziele und Aufgabenstellung

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

Das „Talent“ definiert sich nicht nur durch sein athletisches Potential, sondern auch wesentlich durch seine psychische Stabilität, seine Einsatzbereitschaft und seine Auffassungsgabe.

Ziel 2: E-Kader Förderung in allen Bezirken auf der Grundlage der fortgeschriebenen Konzeption des BLV

Schriftliche Berufung in den E-Kader. Im Berufungsschreiben (Anlage 1) sind die Ziele, der Anspruch und die Bedeutung der E-Kader-Förderung als erste Förderstufe des BLV klar definiert.

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

Ziel 3: Erhöhung der Anzahl 14jähriger D-Kader-Neuzugänge unter Berücksichtigung der Richtwerte

Tab. 1: D1-Kaderrichtwerte AK 14 (2007)

| Disziplin | M 14 | W 14 |
|------------|--------------|--------------|
| 100m | 12,00 s | 13,00 s |
| 1000m/800m | 2:55,00 min | 2:24,00 min |
| 2000m | - | 7:10,00 min |
| 3000m | 10:20,00 min | 11:30,00 min |
| 5000m | 18:20 min | 20:30 min |
| 80m Hü. | 11,75 s | 12,40 s |
| Hoch | 1,74 m | 1,60 m |
| Stabhoch | 3,40 m | 2,70 m |
| Weit | 5,80 m | 5,20 m |
| Kugel | 13,25 m | 11,50 m |
| Diskus | 38,00 m | 30,00 m |
| Hammer | 40,00 m | 33,00 m |
| Speer | 45,00 m | 34,00 m |
| 8-/7-Kampf | 4.200 Punkte | 3.500 Punkte |

2 Sichtungskonzept: Die Talentiade

Die Talentiaden sind alljährlich der Auftakt der E-Kader-Förderung in den Bezirken. Die Teilnahme an der Talentiade ist die Voraussetzung für die Aufnahme in den E-Kader des Bezirkes. Sollten Sportler verletzungs-/krankheitsbedingt oder aus wichtigen familiären Gründen nicht an der Talentiade teilnehmen können, so ist deren Aufnahme in den E-Kader unter Berücksichtigung der erbrachten Saisonbestleistungen durch den E-Kader-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
 - ⇒ **NEU!** Schockwurf vorwärts mit Medizinball
 - ⇒ Cooper-Test

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 E-Kader-Verantwortlichen des BLV können die E-Kader-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 der Grundlage der bei den Tests erreichten Leistungen (Punktesumme, ☞ Tab.2) werden die teilnehmenden Sportler für den E-Kader ausgewählt.

2. In der Mittagspause besteht die Möglichkeit, dass die anwesenden Landestrainer oder die Bezirkstrainer einen Workshop für Heimtrainer durchführen. **Wichtig ist hierbei die Information der Heimtrainer über die E-Kaderkonzeption und den geplanten Ablauf der Förderung!** Zusätzlich können Inhalte zu den Themenbereichen Technik und Methodik im Grundlagenbereich, oder auch die Thematisierung sozialer Fragestellungen im Zusammenhang mit dem typischen Problemfeld Elternhaus, Schule und Sport vermittelt werden.
3. Am Nachmittag **kann** ein Probetraining stattfinden, welches in einem sinnvollen Zusammenhang zu den vorausgegangenen Tests steht. Leichtathletische Inhalte sind hier genauso relevant wie turnerische und spielerische Elemente. In unklaren Fällen **können** die Beobachtungen während des Probetrainings als Entscheidungshilfe bei der Auswahl der E-Kader herangezogen.

Neu: Das Probetraining ist nicht verpflichtend!!! Inhalte des Probetrainings können auch im Rahmen der E-Kader Trainingsmaßnahmen geprüft und vermittelt werden.

2.1 Test-Teil

30m Sprint – fliegend

Die Anlaufstrecke beträgt 20m. Die Messstrecke wird mit maximaler Geschwindigkeit durchlaufen. 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 x 1,5 = **3,68s**). Es sind 2 Durchläufe pro Sportler erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird.

5er-Sprunglauf

Ausgangsposition ist die Schrittstellung, der vordere Fuß befindet sich an der Absprunglinie. Es wird ohne Anlauf von der Absprunglinie abgesprungen. Die Sprungfolge ist fließend wechselseitig (z.B. rechts – links – rechts – links – Landung). Die Landung erfolgt beidbeinig auf weichem Untergrund. Es sind 2 Versuche pro Sportler erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird.

Medizinballschocken vorwärts:

Ausgangsstellung ist die Frontalstellung, wobei die Beine mindestens schulterbreit auseinander stehen sollen. Ein Absprung in den Abwurf ist kein Fehler, sondern ein Zeichen für ein intuitiv-besseres Bewegungsverständnis. Ein Hinweis auf den möglichen Absprung im Abwurf sollte erfolgen. Ein „Übertreten“ gibt es nicht! Es sind 2 Versuche erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird. Jungen schocken mit dem 3kg-Medizinball und Mädchen mit dem 2kg-Medizinball.

Cooper-Test (12min Lauf)

Gelaufen wird auf einem Sportplatz mit einer 400m-Bahn bzw. in einer Halle mit 200m-Rundbahn. Das Ziel ist, innerhalb der zur Verfügung stehenden Zeit so viele Meter wie möglich zurückzulegen. Nach 12 Minuten wird der Test abgepiffen.

Tab. 2: Talenttade-Punktetabelle

| | Medizinballschocken vorw. [m] | | | 30m-fliegend-Lauf [sec] | | Ser-Sprunglauf [m] | | Cooper-Test [m] |
|------------------|-------------------------------|------------------|------------------|-------------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------|
| | Jungen 3kg | Mädchen 2kg | | | | | | |
| 0 Punkte | 6,99 und kürzer | 5,99 und kürzer | 0 Punkte | 4,50 und langsamer | 0 Punkte | 7,49 und kürzer | 0 Punkte | 1199 und weniger |
| 1 Punkt | 7,00 – 7,49 | 6,00 – 6,49 | 1 Punkt | 4,49 – 4,40 | 1 Punkt | 7,50 – 8,09 | 1 Punkt | 1200 – 1399 |
| 2 Punkte | 7,50 – 7,99 | 6,50 – 6,99 | 2 Punkte | 4,39 – 4,30 | 2 Punkte | 8,10 – 8,69 | 2 Punkte | 1400 – 1599 |
| 3 Punkte | 8,00 – 8,49 | 7,00 – 7,49 | 3 Punkte | 4,29 – 4,20 | 3 Punkte | 8,70 – 9,29 | 3 Punkte | 1600 – 1799 |
| 4 Punkte | 8,50 – 8,99 | 7,50 – 7,99 | 4 Punkte | 4,19 – 4,10 | 4 Punkte | 9,30 – 9,89 | 4 Punkte | 1800 – 1999 |
| 5 Punkte | 9,00 – 9,49 | 8,00 – 8,49 | 5 Punkte | 4,09 – 4,00 | 5 Punkte | 9,90 – 10,49 | 5 Punkte | 2000 – 2199 |
| 6 Punkte | 9,50 – 9,99 | 8,50 – 8,99 | 6 Punkte | 3,99 – 3,90 | 6 Punkte | 10,50 – 11,09 | 6 Punkte | 2200 – 2399 |
| 7 Punkte | 10,00 – 10,49 | 9,00 – 9,49 | 7 Punkte | 3,89 – 3,80 | 7 Punkte | 11,10 – 11,69 | 7 Punkte | 2400 – 2599 |
| 8 Punkte | 10,50 – 10,99 | 9,50 – 9,99 | 8 Punkte | 3,79 – 3,70 | 8 Punkte | 11,70 – 12,29 | 8 Punkte | 2600 – 2799 |
| 9 Punkte | 11,00 – 11,49 | 10,00 – 10,49 | 9 Punkte | 3,69 – 3,60 | 9 Punkte | 12,30 – 12,89 | 9 Punkte | 2800 – 2999 |
| 10 Punkte | 11,50 und weiter | 10,50 und weiter | 10 Punkte | 3,59 und schneller | 10 Punkte | 12,90 und weiter | 10 Punkte | 3000 und mehr |

2.2 Probetraining / Trainingsinhalte für die Trainingsmaßnahmen

2.2.1 Zielstellung des Probetrainings / Trainings

- ⇒ Beispiele für Trainingsbausteine im Grundlagentraining
- ⇒ Ergänzung der in den Tests gewonnenen Resultate durch subjektive Bewertung des Beherrschungsgrades ausgewählter Trainingsübungen
- ⇒ die Heimtrainer erhalten die Ergebnisse der Bewertung des Probetrainings
- ⇒ Ableitung von Erkenntnissen für das E-Kader-Training

2.2.2 Ablauf des Probetrainings / Trainings

- ⇒ 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 Turnhalle

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 Hopslerlauf
- ⇒ 4x15m aktiver Hopslerlauf
- ⇒ Sprung ca. 10 Minuten
- ⇒ 3x5 Steigesprünge im einer Rhythmus über Hütchen (Abstand ca. 2-3 m)
- ⇒ 3x5 Steigesprünge im dreier Rhythmus 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 E-Kader 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 einige Anregungen, die durch eure Ideen erweitert werden können und sollen:

- 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 euch, bei den einzelnen Wettbewerben sinnvolle Regeln aufzustellen, lässt aber genügend Spielraum, 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 E-Kader des BLV

- In Wochen ohne Wettkampf sollten 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 lt. 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 (E-Kader) | |
|---------------------------------------|---------------|---------|-----------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|
| | | | | 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 Stützpunktraining gezielt zu nutzen.

Der Grundstruktur des Trainingsjahres liegt das trainingsmethodische *PRINZIP DER BELASTUNGSSTEIGERUNG* zugrunde. Dieses Trainingsprinzip fordert eine kontinuierlich 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 (C- bzw. B-Schüler-Bereich) 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 E-Kader-Trainings zur svA verlagert. Die Umfangserhöhung der svA verläuft dabei proportional zur Erhöhung der Trainingszeit bei gleich bleibendem 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 |

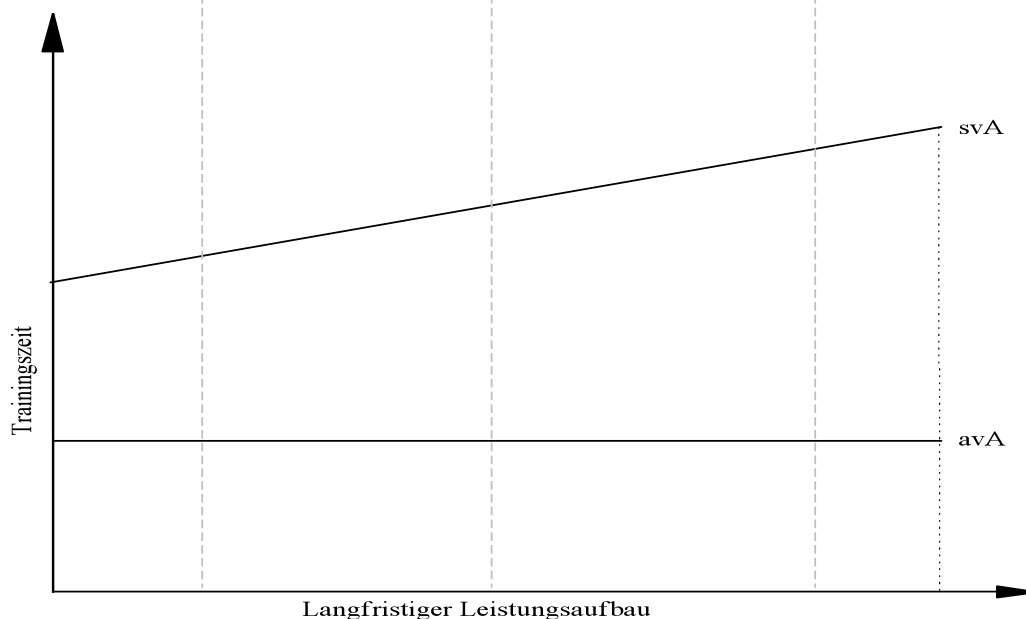


Abb. 1: Relation des zeitlichen Umfangs von avA und svA im Verlauf der sportlichen Ausbildung

Tab. 5: Trainingsmittel der avA und deren Trainingswirkungen

| Trainingsmittel | Trainingswirkung |
|-----------------|---|
| Kreistraining | <ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung der Kraftausdauer - Entwicklung der allgemeinen Ausdauer - gesamtmuskuläre Kräftigung - Entwicklung der Schnellkraft und Schnellkraftausdauer |
| Radfahren | <ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung der Kraftausdauer - Entwicklung der allgemeinen Ausdauer |
| Sportspiele | <ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung der Grundlagenausdauer - Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und der Schnelligkeit |
| Schwimmen | <ul style="list-style-type: none"> - laufunspezifische Entwicklung der Grundlagen- und Kraftausdauer |
| Turnen | <ul style="list-style-type: none"> - gesamtmuskuläre Kräftigung (besonders der Rumpf- und der Schultermuskulatur) - Entwicklung allgemeiner koordinativer Fähigkeiten (Kopplungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit) |
| kleine Spiele | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - Hürdenlauf - Hoch- und Weitsprung - Kugelstoß - Diskuswurf - Speerwurf | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - 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) |

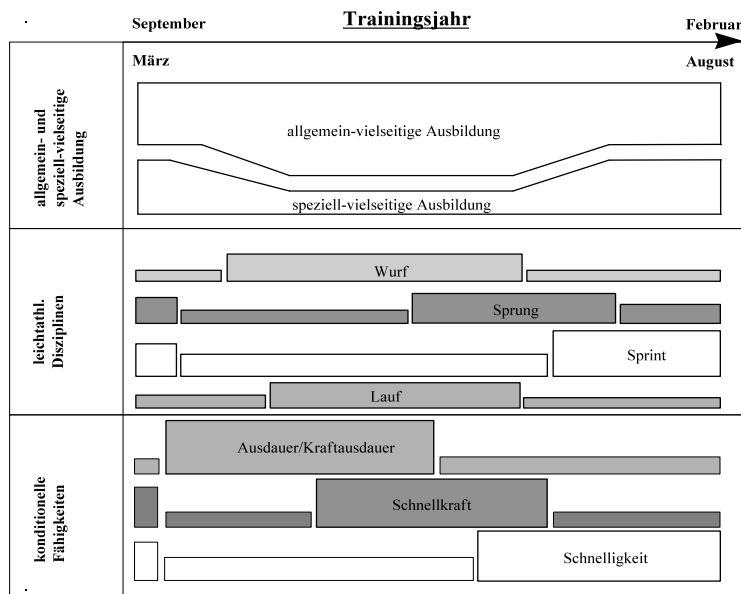


Abb. 2: Akzentuierung der Trainingsinhalte im Grundlagentraining

4.4 Maximalumfänge einer Trainingseinheit in der speziell-vielseitigen Ausbildung

Die nachfolgend aufgeführten Umfangskennziffern sind Orientierungsgrößen bei der Planung und Gestaltung der E-Kader-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 (fünf Fördertage) werden in den Lehrgängen ausschließlich 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 Fertigkeiteniveaus der E-Kader 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 |

Neu: Diese Tabelle wurde ergänzt. Neue Tabelle liegt als zusätzlicher Anhang bei!!!!

Im D1-Kader 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

5 Anlagen

- Anlage 1: Berufungsschreiben in den E-Kader
- Anlage 2: Talenterfassungsbogen für den E-Kader
- Anlage 3: Anforderungsprofil für den E-Kader

Anlage 1

Vorname Name
Straße

PLZ Wohnort

Ort, Datum

Berufung in den E-Kader des Bezirks des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes für das Trainings- und Wettkampfsjahr 200... / 0...

Liebe(r) Vorname!

Das Trainer-Team und der E-Kader-Koordinator des Bezirks gratulieren Dir und Deinem Heimtrainer zu den bei der Talentiade erzielten Leistungen. Diese Leistungen und Deine von uns beobachtete Trainingseinstellung sind die Grundlage für Deine Berufung in den E-Kader.

Der E-Kader ist die erste Stufe der Leistungsförderung im Bayerischen Leichtathletik-Verband. Hier werden Sportler gefördert, die zum Zeitpunkt der Talentiade der Altersklasse 13 angehören. Dieser Kader bildet den Unterbau für die sich anschließende zweite Förderstufe, der D1- bzw. D-Kader-Förderung.

Ziel der E-Kader-Förderung ist es, den ausgewählten Sportler und deren Trainern qualifiziertes Training auf der Grundlage des Rahmentrainingsplans „Grundlagentraining im DLV“ zu vermitteln.

Deine Berufung in den E-Kader ist eine wichtige Etappe auf dem Weg in den D1- bzw. D-Kader des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes. Mit Deiner Berufung verbinden wir den Wunsch, dass Du mit Deinem Heimtrainer in der Saison 20 ... / ... alle notwendigen Anstrengungen unternimmst, um Deine sportlichen Leistungen weiter zu verbessern. Dazu zählt neben dem mehrmaligen wöchentlichen Heimtraining auch die Teilnahme an den von uns geplanten E-Kader-Lehrgängen.

Das Trainer-Team des E-Kaders ist bemüht, Dich und Deinen Heimtrainer nach besten Kräften bei Deiner weiteren sportlichen Entwicklung zu unterstützen.

Nachfolgend einige Informationen zur Förderung im E-Kader unseres Bezirks.

1. Lehrgangmaßnahmen

Die E-Kader-Lehrgänge des Bezirkes ergänzen das Training in deinem Heimatverein. Sie finden unter günstigen Rahmenbedingungen und unter fachkundiger Anleitung qualifizierter Trainer statt.

Für das kommende Förderjahr sind folgende Lehrgänge geplant:

| Termin | Ort | Thema der Fortbildung für die Heimtrainer |
|--------|-----|---|
| | | |

Um Dir und Deinem Heimtrainer die Wettkampfplanung für das kommende Jahr zu erleichtern, sind nachfolgend, soweit bereits festgelegt, die **wichtigsten** Wettkampftermine aufgeführt:

| Termin | Meisterschaft | Ort |
|--------|---------------|-----|
| | | |

Es versteht sich von selbst, dass Du nicht an allen der aufgeführten Wettbewerbe teilnehmen kannst und sollst. Wir empfehlen Dir und Deinem Heimtrainer im Zeitraum von Oktober bis März bis zu drei Hallenwettkämpfen sowie zwei bis drei Crossläufe zu einzuplanen. Im Zeitraum von Mai bis August sollten zwei bis drei Blockwettkämpfe bzw. Mehrkämpfe sowie vier bis maximal sechs Einzelwettbewerbe bestritten werden. Einzelwettkämpfe sind keine Mehrkämpfe! Um Fehlbelastungen auszuschließen, sollten deshalb nicht mehr als drei Disziplinen pro Wettkampf bestritten werden, auch wenn dadurch der ein oder andere Kreismeistertitel „verloren“ geht. Du solltest Dir andere Ziele setzen! Nach den Sommerferien, die zur aktiven Erholung und Regeneration genutzt werden, sollten im September höchstens zwei Einzelwettkämpfe oder ein Mehrkampf bzw. Blockwettkampf geplant werden. Gemäß der Devise „**IM WINTER WIRD DER ATHLET GEMACHT!**“ sollte Anfang Oktober mit dem Wintertraining begonnen werden. Wer aufgrund von Wettkämpfen zu spät mit dem Wintertraining beginnt, verschenkt Zeit, die der Ausbildung notwendiger Leistungsgrundlagen vorbehalten ist.

In nachfolgender Tabelle sind die in unserem Bezirk tätigen Trainer und Übungsleiter aufgeführt, die den E-Kader betreuen.

| Funktion | Name | Vorname | Anschrift | Telefon/Fax |
|--------------------|------|---------|-----------|-------------|
| Bezirkskoordinator | | | | |
| Bezirkstrainer | | | | |
| Assistenztrainer | | | | |
| ... | | | | |

Bei Fragen zu Deiner Berufung oder zum Konzept der E-Kader-Förderung stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Dir und Deinem Heimtrainer für das kommende Trainings- und Wettkampfsjahr viel Erfolg.

Mit freundlichen Grüßen
Bayerischer Leichtathletik-Verband

.....
E-Kader Bezirkskoordinator

**Athlet/in**

Name, Vorname: _____ Telefon-/Fax-Nr.: _____
 Geburtsdatum: _____ E-Mail: _____
 Straße, Nr.: _____ Schule: _____
 PLZ, Ort: _____ Verein: _____

Trainer/in

Name, Vorname: _____ Telefon-/Fax-Nr.: _____
 Straße, Nr.: _____ E-Mail: _____
 PLZ, Ort: _____ Trainerlizenz: _____

Persönliche Bereitschaft zum Sporttreiben:

Der Sport spielt in meinem Leben eine **WICHTIGE** **WENIGER WICHTIGE** Rolle.

Gesundheit und Gesundheitsvorsorge:

Ich bin gesund und habe keine chronischen Krankheiten: **ZUTREFFEND** **NICHT ZUTREFFEND**

Ich wurde in den zurückliegenden 12 Monaten sportmedizinisch untersucht: **JA** **NEIN**

Körperbauliche Entwicklung:

| Merkmal | Jahr: |
|----------------|--------------|
| Körperhöhe | _____ |
| Körpergewicht | _____ |

Angaben zum Heimtraining:

| | Jahr: | Jahr: | (geplant) |
|--|--------------|--------------|------------------|
| Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche | _____ | _____ | _____ |
| durchschnittliche Dauer der Trainingseinheit | _____ | _____ | _____ |

Leistungsentwicklung:

| Disziplin | Bestleistungen im Jahr: | Leistungsziele für das Jahr: |
|----------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Sprint (75/100m) | | |
| 2. Lauf (1.000/800m) | | |
| 3. Hürden (60/80m) | | |
| 4. Weit | | |
| 5. Hoch | | |
| 6. Kugel | | |
| 7. Ball/Speer | | |
| 8. | | |
| 9. | | |
| 10. | | |

Unterschrift des/der Athleten/in

Unterschrift eines Elternteils

Unterschrift des/der Heimtrainers/in

Vielen Dank für Euer Engagement und eure Mitarbeit!

Anforderungen /Testübungen

E-Kader

| | |
|---------------------|---|
| Kugel | Standstoß beidseitig mit Medball aus der Stoßauslage → Erarbeiten aus Frontalstoß mit Medball |
| Diskus | beidseitige Würfe mit Hütchen, Wurfring, Schleuderball Wurf aus 1 Drehung |
| Speer | beidseitige Würfe mit verschiedenen Wurfgeräten/-bällen Schlagballwurf aus 5er-Rhythmus |
| Sprung allg. | 5er-Sprunglauf (Talentiade) Hopserlauf technisch richtig Sprungfolgen auf Mattenbahn (rrll, llr, rrl, usw.) Standweitsprung jump & reach (Talentiade) |
| Hochsprung | Frontalhocke r/l Schersprung r/l aus 5 Schritten Standflop |
| Weitsprung | technische Bewertung: Sprung auf erhöhte Landestelle (Kasten) aus 7 Schritten Schrittweitsprung |
| Sprint/Start | 30m fliegend (Talentiade) Siehe neues Wettkampfprogramm |
| Hürde | Siehe neues Wettkampfprogramm |
| Lauf | Coopertest (Talentiade) w 2600 / m 2800m |
| Bodenturnen | Rad beidseitig Standwaage ohne Schuhe auf Matte (mind. 5 Sek.) Kopfstand Handstand auf-/abschwingen Rolle vw/rw (Aufstehen ohne Zurhilfenahme der Hände) |
| Fakultativ | Reck, Barren, Ringe |
| Athletik | Stangenklettern (mindestens 1x) 15 Klimmzüge im Schräghang (Barren, Reck) mit Ristgriff saubere Liegestütze (w 10/ m 15) 60 Käfer 40 Reißkniebeugen mit Gymnastikstab in Bauchlage gespanntes Seil halten, Arme beugen/strecken vor/hinter dem Kopf (30) |

| | |
|--------------------|---|
| Medizinball | Übungskatalog wird erstellt und zugesendet!!! |
|--------------------|---|