



Einladung zum Sichtungungslehrgang des neuen E-Kaders der Saison 2016/2017 des Jahrgangs 2003 (und 2002)

Mit dieser Ausschreibung laden der Landestrainer Nachwuchs, Torsten Westphal, und der Leitende Landestrainer, Hinrich Brockmann, viele Athleten und Athletinnen **des Jahrgangs 2003 (Jahrgang 2002, wer sich für den E-Kader empfehlen möchte)** und ihre Trainer(innen) aus dem SHLV-Gebiet ein, an einer Sichtung für den neuen E-Kader der Saison 2016/2017 teilzunehmen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass der Athlet oder die Athletin einen Großteil der aufgeführten Kriterien des E-Kaders erfüllt und ihm/ihr die unten genannten Koordinationsübungen bekannt sind und sie in einer ordentlichen Form ausgeführt werden können.

Wann? 20. November 2016 (Sonntag) von 12.00 bis ca. 17.00 Uhr

Wo? Sport- und Bildungszentrum in Malente

Wie? Anmeldung per Mail an:
Landestrainer Nachwuchs Torsten Westphal
Tel.: 04863/950259, Handy: 0152/08454751
E-Mail: torstenw55@t-online.de

Was? Probetrainingseinheit mit den Landestrainern

Im Gegensatz zu früheren Jahren wird 2016 wieder wie bereits 2015 ein Probetraining mit den anwesenden Landestrainern durchgeführt; ihre Sichtung fließt in die Kadernominierung ein. Die Übungen aus dem bekannten **Koordinationsparcour** sind als Basis für die Durchführung der TE zu verstehen.

1. Parcours: Allgemeine Koordination (Grundübungen)

- Hopslerlauf aktiv und rhythmisch (greifender Fußaufsatz und aktives Setzen des Beines nach hinten unten)
- flacher Hopslerlauf aktiv, rhythmisch und flott mit Armkreisen (gestreckte Arme!) vorwärts (vw)
- flacher Hopslerlauf rückwärts mit Armkreisen (gestreckte Arme) vw
- flacher Hopslerlauf und dabei einen Arm vw und einen Arm rückwärts kreisen
- Pferdchengalopp flott und flach über 10 Hütchen oder Schaumstoffblocks (Abstand ca. 7-8 Fuß)

2. Parcour: Vielseitige Sprungkoordination

- Wechsellpreller/Prellhopser flach, schnell, aktiv (Fußaufsatz prellend und leichter Zug)
- Wechsellpreller/Prellhopser druckvoll nach vorne (mehr Druck aus dem Fuß)
- Wechsellpreller/Prellhopser rhythmisch durch 10 Teller (Abstand: 3 Füße)
- Hopserlauf druckvoll nach vorne oben
- Sprunglauf/Laufsprung (mit aktivem ganzem Fußaufsatz) durch 8 Teller (Abstand: 6-8 Füße, verschiedene Bahnen je nach Leistungsstand werden angeboten)

3. Parcour: Hürdentechnik mit Koordination

- 1er Rhythmus (= 2 Kontakte) über 6 Minihürden (bis max. 70 cm Höhe) mit 10 – 11 Füßen Abstand (Beidseitigkeit: gutes und weniger gutes Schwungbein)
- kurzer 3er Rhythmus über 5 Minihürden als Doppelochser (bis max. 76 cm Höhe für Jungs und 65-70 cm für Mädchen) mit 6-6,50m Abstand und max. 8m Anlauf (Beidseitigkeit: gutes und weniger gutes Schwungbein)

4. Parcour: Schnelligkeit

- 30m fliegend mit Lichtschranken (20m Anlauf) in Spikes
- Sprintlauf submaximal und koordinativ durch 15 kleine Hütchen, Schaumstoffbalken oder Teller mit 5-6 Fuß Abstand (2 Bahnen mit unterschiedlichen Abständen werden angeboten) und 10m Anlauf

5. Parcour: Wurfkraft

- Medizinballschocken vorwärts und rückwärts

Bemerkungen und Durchführung der Koordinationssichtung:

→ dieser Koordinationslehrgang ist ein verpflichtender Bestandteil für die Nominierung und Sichtung des neuen E-Kaders der Saison 2016/2017 (siehe Kriterien der E-Kadernominierung). Nur die E-Kader des Jahres 2016 (Jahrgang 2002) brauchen nicht teilzunehmen.

Hinrich Brockmann
(Leitender Landestrainer)
29. September 2016

Torsten Westphal
(Landestrainer Nachwuchs)

Wissenswertes für E-Kaderathleten des SHLV

Nominierung

- Der Landestrainer Nachwuchs und der Leitende Landestrainer gehen in Klausur, um sich über die langfristige Leistungsentwicklung der Kader-Anwärter in den Altersklassen M/ W 14 und M/ W 15 eine Meinung zu bilden. Dabei richten Sie ihr Augenmerk u.a. auf diese Themen:
 - koordinative Fertigkeiten und konditionelle Fähigkeiten,
 - Einstellung zum Leistungssport,
 - Momentanzustand,
 - biologisches Alter,
 - voraussichtliches Tempo der Leistungsentwicklung,
 - Motivation zum leistungsorientierten Training und zur Teilnahme an Wettkämpfen,
 - Ausbildungsstand im Grundlagenbereich,
 - Einschätzung des Umfeldes (Trainer/ in, Trainingsgruppe, Elternhaus, Verein usw.),
 - Wettkampfleistungen,
 - Regelmäßigkeit bei den Stützpunkttrainings- bzw. anderen Sichtungmaßnahmen des SHLV.
- Nominiert wird im Herbst für einen Zeitraum von 10 Monaten. Dieser beginnt am 1. Dezember im Jahr der Berufung und läuft bis zum 30.09. des Folgejahres.
- In Abhängigkeit von den Ergebnissen der Hallensaison können Nachnominierungen im März des Folgejahres erfolgen.
- Die Kaderliste wird auf der Homepage des SHLV und im Startschuss veröffentlicht.

Was erwartet dich?

- Der SHLV lädt zu Lehrgängen und/ oder Stützpunkttrainings des E-Kaders ein. Der Landestrainer Nachwuchs organisiert hierfür ein qualifiziertes Training mit fachlicher Beratung, welches innerhalb eines Tages oder an einem Wochenende absolviert wird.
- Die Sommerferien werden mit der „Talentiade“ eingeläutet. Unter fachlicher Leitung des Landestrainers Nachwuchs, des leitenden Landestrainers und weiteren ausgesuchten Landes- und Vereinstrainern findet ein vielseitiges Training statt.
- Der ältere Jahrgang, M/ W 15, kann zu Lehrgängen des D-Kaders unter fachlicher Beratung des zuständigen Landestrainers in der Disziplin eingeladen werden.
- Der Landestrainer Nachwuchs und ggf. der Leitende Landestrainer unterstützen und beraten beim Coaching bei den Deutschen Schülermeisterschaften im Blockwettkampf, im Mehrkampf und in den Einzeldisziplinen sowie bei den Landesschülermeisterschaften des SHLV.

Für die Zeit der Kaderzugehörigkeit gilt:

- Für dich und deine Eltern ist dein Trainer/ deine Trainerin weiterhin erste/r Ansprechpartner/ in bei Fragen zur
 - Trainingsplanung, -ausführung
 - Erstellung deines Wettkampfkalenders
 - Organisation der Anreise zu einer Veranstaltung
 - Anmeldung und Betreuung während des Wettkampfes
 - rechtzeitigen Rücksendung des ausgefüllten Talenterfassungsbogen
 - Kooperation mit dem Landestrainer Nachwuchs/ Leitenden Landestrainer (u.a. in Kenntnis setzen über fehlende Teilnahme LM Block, DM Block, Verletzungen etc.).
- Daneben stehen dir der Landestrainer Nachwuchs als auch seine Trainerkollegen vom SHLV als Ansprechpartner zur Verfügung.
- Auf Einladungen zu Lehrgängen und Auswahlwettkämpfen des SHLV antwortest du rechtzeitig.
- Der SHLV übernimmt Fahrt- und/ oder Übernachtungskosten nur in folgenden Ausnahmefällen:
 - Athleten, M/ W 15, die zu einem Disziplinlehrgang des D-Kaders eingeladen wurden, erhalten die Fahrtkosten erstattet. Ausdrücklich ausgenommen sind hiervon die Kosten für die Unterbringung, diese sind selbst zu übernehmen.
 - Ein Athlet tritt für die Mannschaft des SHLV beim Ländervergleichswettkampf an. Der Landestrainer Nachwuchs lädt hierzu mit einem gesonderten Schreiben ein.
- In allen anderen Fällen sind die Kosten von deinen Eltern zu zahlen. Ob und welche Kosten dein Verein übernimmt, erfrage bitte eigenverantwortlich. Hierzu zählen beispielsweise:
 - An- und Abreise
 - Verpflegung
 - Unterbringung
 - Startgebühren
- Es gibt keinen Anspruch auf eine Förderung durch den SHLV.
- Der SHLV überprüft im März eines Jahres, ob Nominierungen u.a. aus folgenden Gründen zurückgenommen werden:
 - fehlende und nicht weiterentwickelte koordinative Grundlagen,
 - Abbruch Leistungssport,
 - fehlender Einsatz,
 - nicht fördernde Einstellung zur Leichtathletik,
 - fehlende Ergebnisse in der Hallensaison,
 - fehlende Kooperationsbereitschaft.