



Einladung zum Sichtungslerngang des neuen Talentkaders der Saison 2021/2022 des Jahrgangs 2008 (und 2007)

Mit dieser Ausschreibung laden der Landestrainer Nachwuchs, Torsten Westphal, und der Leitende Landestrainer, Hinrich Brockmann, viele Athleten und Athletinnen **des Jahrgangs 2008 (Jahrgang 2007, wer sich neu für den Talentkader empfehlen möchte)** und ihre Trainer(innen) aus dem SHLV-Gebiet ein, an einer Sichtung für den neuen Talentkader der Saison 2021/2022 teilzunehmen.

Vorausgesetzt wird für die Teilnahme ist, dass der Athlet oder die Athletin einen Großteil der aufgeführten Kriterien des Talentkaders erfüllt, ihm/ihr die unten genannten Koordinationsübungen bekannt sind und in der Regel eine Platzierung in der aktuellen Bestenliste erreicht wurde.

Wann? 14. November 2021 (Sonntag) von 12.00 bis ca. 17.00 Uhr

Wo? Sport- und Bildungszentrum in Malente (Eutiner Str.45)

Wie? Anmeldung per Mail (bis 11.11.2021) an:
z.H. Landestrainer Nachwuchs Torsten Westphal
Tel.: 04863/950259, Handy: 0152/08454751 (für kurzfristige Absage bei Erkrankung)

eMail: info@shlv.lsv-sh.de

Es gelten die 3G-Regeln. Diese werden beim Betreten des Geländes des Sport- und Bildungszentrums kontrolliert.

Was? Probetrainingseinheit mit den Landestrainern

Nach gemeinsamem Aufwärmen startet das Programm mit einem „fliegenden“ 30m-Sprint.

→ 30m fliegend mit Lichtschranken (20m Anlauf) in Spikes

Danach werden die TeilnehmerInnen in mehrere Gruppen eingeteilt, um an verschiedenen Stationen jeweils ein Übungsprogramm zu durchlaufen. Dabei geht es in erster Linie um technisch-koordinative Übungen, die aber natürlich konditionelle Fähigkeiten voraussetzen. Die TeilnehmerInnen bekommen während des Trainings Hinweise zur Verbesserung ihrer Bewegungen.

Im Allgemeinen sind Übungen wie folgend vorgesehen:

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 vorwärts und einen Arm rückwärts kreisen

→ Pferdchengalopp flott und flach über 10 Hütchen
oder Schaumstoffblocks (Abstand ca.7-8 Fuß)

Vielseitige Sprungkoordination

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

Hürdentechnik mit Koordination

- 2er Rhythmus (= 3 Kontakte) über 5 Minihürden (bis max. 70 cm Höhe) mit 15 – 17 Füßen Abstand
- 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)
- längerer 5er Rhythmus über 3-4 Minihürden

Schnelligkeit

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

Wurfkraft

- Medizinballschocken vorwärts und rückwärts

Bemerkungen zur Durchführung der Koordinationssichtung:

→ Dieser Koordinationslehrgang ist ein verpflichtender Bestandteil für die Nominierung und Sichtung des neuen Talentkaders der Saison 2021/2022 (siehe Kriterien der Talentkadernominierung). Nur die aktuellen Talentkader (Jahrgang 2007) brauchen nicht teilzunehmen.

Die Übersicht über den neuen Talentkader wird einige Tage später auf der Homepage veröffentlicht.

Es gelten die aktuellen Maßnahmen zur Vermeidung der Infektion mit dem Covid19-Virus.

Hinrich Brockmann
(Leitender Landestrainer)

Torsten Westphal
(Landestrainer Nachwuchs)

15.Oktober 2021