

Trainingseinheiten

bis 7 Jahre

- 1 Trainingseinheit pro Woche
- Allgemeine Grundlagen

8 bis 9 Jahre

- 2 Trainingseinheiten pro Woche
- Kinderleichtathletik

10 bis 11 Jahre

- 2 Trainingseinheiten pro Woche
- Erste Erfahrungen
- Wettkampfleichtathletik

12 bis 13 Jahre

- 3 Trainingseinheiten pro Woche
- Techniktraining
- 4 Tage Trainingslager

ab 14 Jahre

- 4 Trainingseinheit pro Woche
- Leistungsorientiertes Training
- 1 Woche Trainingslager

Ab 16 Jahre

- 5 bis 6 Trainingseinheiten pro Woche
- Disziplinspezifisches Training



TSV Baden Östringen e.V.
Abteilung Leichtathletik

Waldstraße 10
76684 Östringen

Mitgliederzahlen, Stand: Oktober 2012

103	Kinder, 12 Jahre und jünger
32	Jugendliche, 13 bis 19 Jahre
17	Erwachsene
5	Übungsleiter

157

Besuchen Sie auch unsere Homepage:
<http://www.tsv-oestringen.de/leichtathletik>



Von der
Kreisklasse zur
Weltklasse

Sportförderkonzept
Leichtathletik

Was ist erforderlich um von der Kreisklasse zur Weltklasse zu gelangen?

VORAUSSETZUNGEN

Zielsetzung

**kurzfristige, langfristige,
realistische Ziele**

Geduld und Fleiß

Gesundheit

Kompetenz (Trainer)

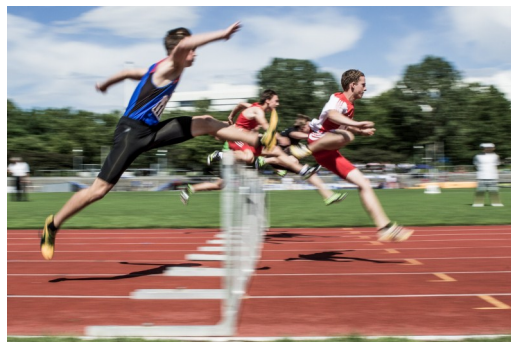
Disziplin

Visionen

Teamarbeit

Langfristigkeit

Ausbildungssituation



Was bedeutet dies für die Abteilung?

- ⇒ Regelmäßiges Training
- ⇒ Ganzheitliches Training, keine einseitige Belastung
- ⇒ Gut ausgebildete Trainer
- ⇒ Fortbildung der Trainer
- ⇒ Schon in den jüngsten Gruppen müssen die Grundlagen gelegt werden
- ⇒ Altersbezogene Steigerung der Trainings-einheiten
- ⇒ Bedachte Steigerung der Trainings-anforderung
- ⇒ Trainingslager
- ⇒ Wettkampfbesuch: Vereinsportfeste und Meisterschaften
- ⇒ Medizinische Betreuung
- ⇒ Dopingprävention
- ⇒ Sponsoring

FÖRDERUNG DER ATHLETEN

durch den TSV und der Fördergemeinschaft

- ⇒ Traineraus/-fortbildung
- ⇒ Anreize schaffen, eine Leistungssport-karriere anzustreben
- ⇒ Professionalisierung der Leistungs-entwicklung
- ⇒ Bereitstellung von Sportgeräten
- ⇒ Trainingslager im In- und Ausland
- ⇒ Gesundheitsmanagement
- ⇒ Fördervereinbarung
- ⇒ Ausarbeitung eines Karriereplans, der die sportlichen sowie beruflichen Ziele klar benennt und Wege zur Verwirkli-chung aufzeigt

„Die Förderung des Athleten wird in seiner Leistung widergespiegelt.“

Kay Ott, Abteilungsleiter