

# Training und Trainingsbereiche im Grundlagentraining und zu Beginn des Aufbautrainings

Eine Kooperation zwischen Leichtathletik Baden-Württemberg  
(Jens Boyde & Christoph Thürkow) und dem Institut für Angewandte  
Trainingswissenschaft Leipzig (Nico Walter & Daniel Fleckenstein)

# Gliederung

- Vorbemerkungen zum langfristigen Leistungsaufbau
  - Wettkampf-Angebot sowie Ausbildungs- & Entwicklungsetappen
  - Inhalte und Funktion des Grundlagentrainings
- Trainings- und Intensitätsbereiche im Nachwuchs
  - Trainingsbereiche Aktive versus Nachwuchs
  - Belastungsnormative im Grundlagentraining und BORG-Skala
- Altersgerechte Ausdauerentwicklung im Grundlagentraining (U14 & U16)
- Meine Schule: LÄUFT!
- Zusammenfassung & Kontakt

# Langfristiger Leistungsaufbau

*Wettkampf-Angebot in der U14 ...*

*... und in der U16*

Mittelstrecke	<b>800 m</b> + 1.000 m	<b>800 m</b> + 1.000 m + 1.500 m*
Langstrecke	<b>2.000 m</b> + 3.000 m	2.000 m + <b>3.000 m</b> + 5.000 m*
Hindernis	ohne	<b>1.500 mH</b> (nur AK15)
Staffel	<b>3 x 800 m</b>	<b>3 x 800 m</b> bzw. <b>3 x 1.000 m</b>
Gehen (Bahn)	<b>2.000 m</b> + 3.000 m	<b>3.000 m</b> + 5.000 m
Gehen (Straße)	2 km + 3 km + 5 km*	3 km + 5 km + 10 km*
Cross/Waldlauf	<b>bis 4 km</b>	<b>bis 5 km</b>
Straße	5 km + 7,5 km + 10 km	5 km + 7,5 km + 10 km + 15 km*

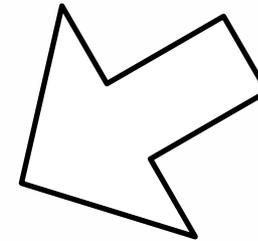
**fett** = Meisterschaftsstrecke

\* = Übergangsmöglichkeit in die nächst höhere Altersklasse

# Langfristiger Leistungsaufbau

*Ausbildungs- & Entwicklungsetappen:*

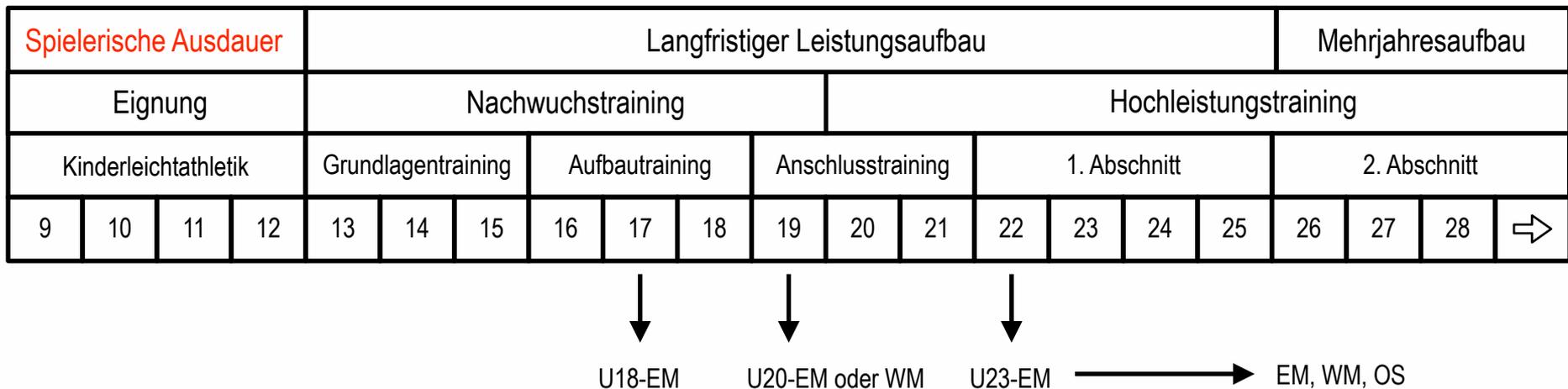
- Kinderleichtathletik (8 bis 12 Jahre)
- Grundlagentraining (12/13 bis 15/16 Jahre)
- 1. Phase Aufbautraining (15/16 bis 17 Jahre)
- 2. Phase Aufbautraining (18 bis 19 Jahre)
- Anschlussstraining (19 bis 21 Jahre)
- Hochleistungstraining (älter 21 Jahre)



Inhalt &  
Gegenstand  
dieser Folien

# Langfristiger Leistungsaufbau

*Ausbildungs- & Entwicklungsetappen:*



Talent-Sichtung in jedem Alter möglich – in Abhängigkeit des sportlichen „Vorlebens“ und unter Einhaltung der Entwicklungsetappen



# Langfristiger Leistungsaufbau

*Ausbildungs- & Entwicklungsetappen:*

## Grundlagentraining

Schwerpunkt: allgemein vielseitiges Training

35 Prozent spezifisches Training >>> versus <<< 65 Prozent allgemeines Training

Lerntraining – Talenterkennungstraining – (vielfältig) Wettkämpfen

## Aufbautraining

Schwerpunkt: disziplinspezifisch vielseitiges Training

65 Prozent spezifisches Training >>> versus <<< 35 Prozent allgemeines Training

Blockspezifisches Basistraining – Einzelleistungen im Disziplinblock

# Langfristiger Leistungsaufbau

*Ausbildungs- & Entwicklungsetappen:*

## Anschlussstraining

Schwerpunkt: Spezial-Training mit aufgabenbezogener vielseitiger Komponente

80 Prozent spezifisches Training >>> versus <<< 20 Prozent allgemeines/semispezifisches Training

Trainingsorientierung auf einen Spezialbereich (Mittel-/Langstrecke, Hindernis, Gehen)

## Hochleistungstraining

Schwerpunkt: fähig- & fertigkeitenorientiertes Training auf höchstem Niveau (Europa/Welt)

Verhältnis zwischen spezifischem und allgemeinem/semispezifischem Training individuell unterschiedlich

Trainingsorientierung auf einen Spezialbereich (Mittel-/Langstrecke, Hindernis, Gehen)

# Langfristiger Leistungsaufbau

## *Inhalte und Funktion des Grundlagentrainings:*

- Kinderleichtathletik = kindgerechte Formen der „Ausdauer“-Entwicklung.
- Lauftraining und geeignete Spielformen (!! im mittleren bis hohen (aber nicht maximalen!!) Intensitätsbereich führen zu aeroben Verbesserungen.
- Laufen im Sprechtempo & reden ohne zu hecheln (ohne Sauerstoffschuld sowie HF-Messer nicht notwendig).
- Ziel: Freude am Training und Wetteifern!

# Langfristiger Leistungsaufbau

## *Inhalte und Funktion des Grundlagentrainings:*

- Bei Eintritt in die Pubertät steigt die Trainierbarkeit und Belastbarkeit im anaeroben Ausdauerbereich (und im Kraftbereich) an. Hormonspiegel steigt – Ausbildung von mehr Muskelfasern. Vermehrung der Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle).
- Ab 16 Jahre Intensitätssteuerung über die HF möglich.
- 40 bis 120 Meter reichen für kurze anaerobe Belastungen.
- **Variantenreiche Spielformen (Staffeln/Ballspiele)**
- **(siehe Beispiele am Ende der Präsentation)**

# Langfristiger Leistungsaufbau

## *Inhalte und Funktion des Grundlagentrainings:*

- Zu viel Ausdauer in der KiLA hemmt Ausbildung der konditionellen Grundfähigkeiten – **keine monotonen Bewegungsformen!**
- Skelettmuskeln ermüden deutlich früher als der Herzmuskel (Schutzmechanismus).
- Keine längeren anaeroben Belastungen.  
(Milchsäure Abbau verzögert – geringe Enzymtätigkeit)

# Langfristiger Leistungsaufbau

## *Inhalte und Funktion des Grundlagentrainings:*

- Ja, hochintensives, wettkampfnahes Training führt im Grundlagentraining zu starken Leistungssprüngen ...
- ... aber: Je mehr ich eine Leistungsentwicklung über hochintensive, wettkampfnahes Trainingsprogramme provoziere, **desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit einer positiven und optimalen Leistungsentwicklung in den nachfolgenden Trainingsphasen** des langfristigen Leistungsaufbaus, da die physiologische Grundlage (GA1 & VO2max) fehlt!

# Langfristiger Leistungsaufbau

## *Inhalte und Funktion des Grundlagentrainings:*

- Das Training muss so gestaltet sein, dass die Sportler **perspektivisch die gestellten Anforderungen** erfüllen können. Es ist wichtig, dass die richtigen Fertigkeiten und Fähigkeiten zum richtigen Zeitpunkt entwickelt werden und das Training **nicht zu einem Erwachsenentraining „light“ wird**, sondern dass das Training bestmöglich dem Entwicklungsstand der Sportler angepasst wird. Der Trainingszustand und das biologische Alter sind an vielen Stellen wichtiger als das kalendarische Alter.

# Langfristiger Leistungsaufbau

## *Inhalte und Funktion des Grundlagentrainings:*

- Die Empfehlungen in der Entwicklung haben individuellen Charakter!  
Biologisches Alter & Trainingszustand (Trainingsjahre) sind sehr wichtig und das Training muss daraufhin individuell abgestimmt werden!
- **Das Training sollte von Jahr zu Jahr gesteigert werden können** (mehr Trainingszeit & mehr Trainingskilometer).
- Ergebnisse von vor der Pubertät sind mit Vorsicht zu bewerten und die „Talentbewertung“ sollte daher nicht zu früh beginnen.

# Langfristiger Leistungsaufbau

*Inhalte und Funktion des Grundlagentrainings:*

- Erfolg abhängig von:
  - individuell angepasstem Training
  - richtigen Trainingsinhalten
  - richtigen Belastungen (Intensität)
  - richtiger Belastungssteigerung
- **Schrittweises Vermögen „intelligent“ zu trainieren („Trainingsbegabung“)!**

# Kindertraining ist kein reduziertes Erwachsenentraining!!

Was bedeutet das ..... ?

Kein Einsatz von Trainingsmitteln aus dem  
Anschluss- und Hochleistungsbereich!!

Stattdessen ...

# Trainings- & Intensitätsbereiche im Nachwuchs

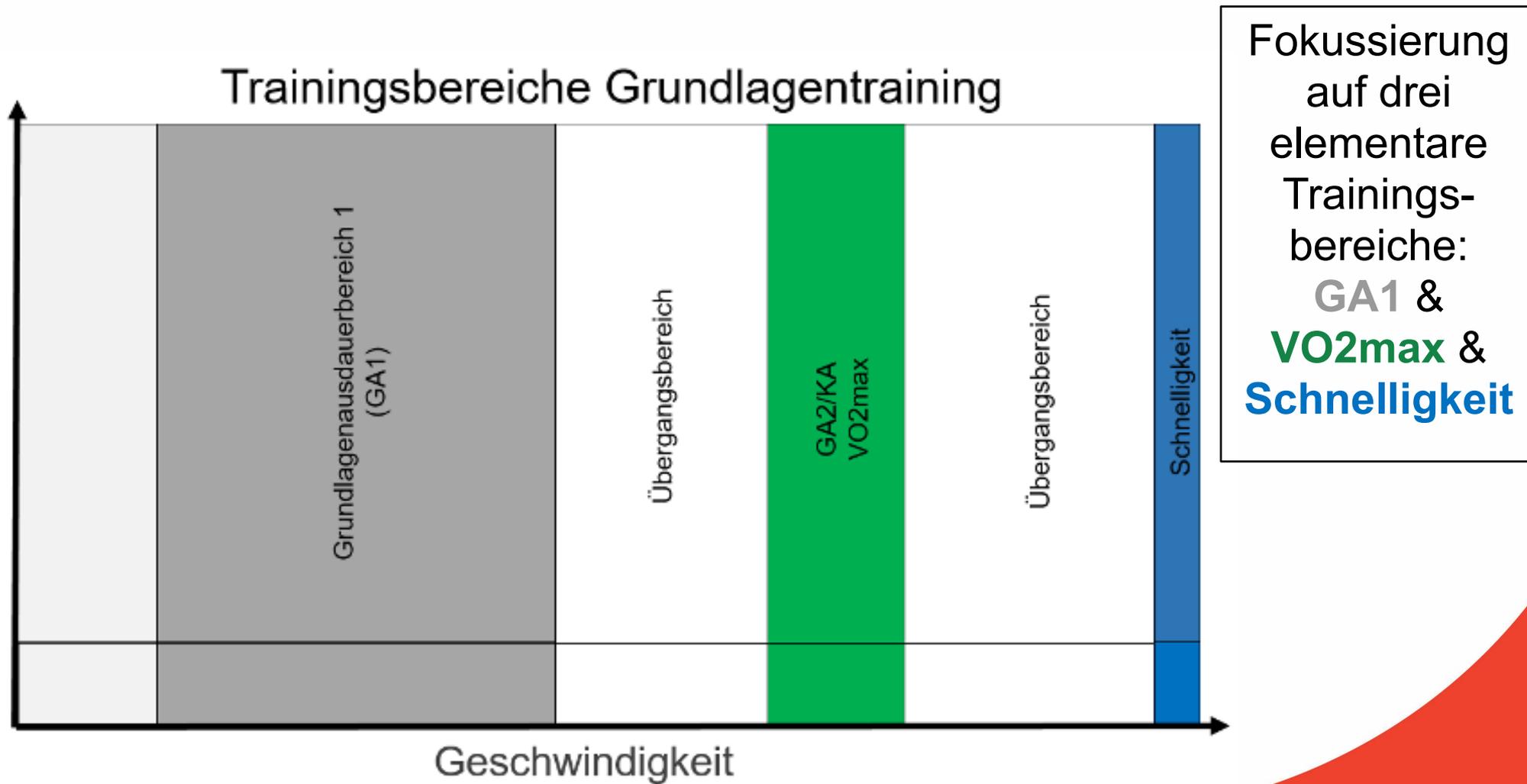
*Trainingsbereiche bei den Aktiven ...*

*... und im Nachwuchs:*

Trainingsbereiche	Steuerung
Regeneration	Gesteuert u.a. nach:  Leistungsdiagnostik, Geschwindigkeit, Herzfrequenz, Laktat, subjektivem Empfinden
GA1	
GA2/KA Schwelle	
GA2/KA VO2max	
SA/SKA Laktattoleranz	
SA/SKA Laktatbildung	
Schnelligkeit	

Trainingsbereiche	Steuerung
GA1	Gesteuert u.a. nach:  Wahrgenommener & empfundener Anstrengung, Belastungsdauer, Belastungsintensität, subjektivem Empfinden
GA2/KA VO2max	
Schnelligkeit	

# Trainings- & Intensitätsbereiche im Nachwuchs



# Trainings- & Intensitätsbereiche im Nachwuchs

## *Belastungsnormative im Grundlagentraining (U14 & U16)*

	<b>GA1</b>	<b>VO2max</b>	<b>Schnelligkeit</b>
<b>Belastungs- dauer gesamt</b>	20 bis 45 min (allge. Ausdauertraining & Spiele: 30 bis 120 min)	8 bis 18 min (ohne Pausen)	-
<b>Intervalldauer</b>	-	30 sec bis 3 min (bei Spielformen: 1 bis 3 min)	3 bis 8 sec
<b>Pausendauer</b>	-	30 sec bis 3 min (Belastungs-Pausen- Verhältnis 1:1 oder 2:1)	3 bis 10 min
<b>Intensität Belastung</b>	60 bis 80 % Geschwindigkeit Cooper-Test	RT 5.000 m bis RT 3.000 m 95 bis 100% RT Cooper-Test 90 bis 95% RT 2.000 m	maximal
<b>Intensität Pause</b>	-	gering bis mittel (Geh-/Trabpause)	sehr gering (Geh-/Stehpause)

# Trainings- & Intensitätsbereiche im Nachwuchs

## Belastungsnormative im Grundlagentraining (U14 & U16)

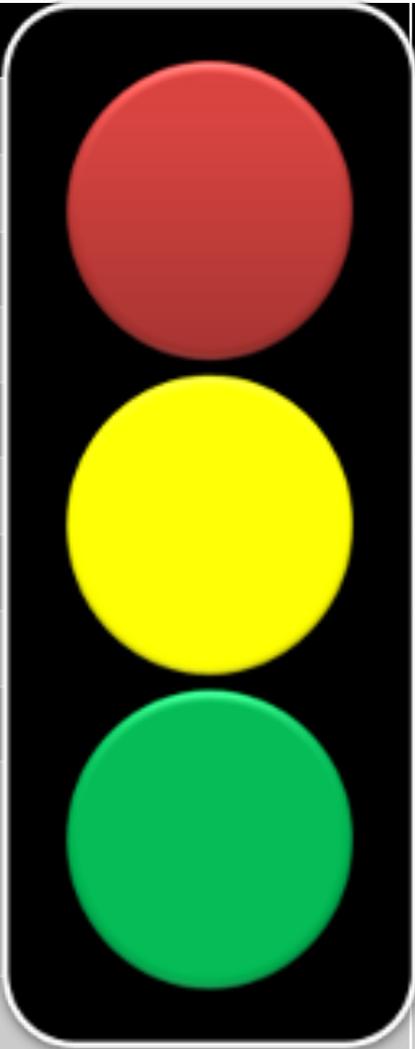
	GA1	VO2max	Schnelligkeit
<b>Methode und deren Beschreibung</b>	<i>Dauermethode</i> lockeres Bewegen Unterhaltung mit Trainingspartner gut/fließend möglich am Ende der Belastung so fühlen, dass man ohne Probleme weitermachen könnte	<i>extensive Intervallmethode</i> Training anstrengend, aber nicht ausbelastend („Puffer“ nach oben lassen!) Spielformen mit Wettkampfcharakter möglich höhere Intensität beachten und Intervall- & Pausendauer einhalten	<i>Wiederholungsmethode</i> maximale Geschwindigkeiten & Bewegungsfrequenzen erreichen
<b>Beschreibung</b>	sich lang und locker & moderat bewegen	sich anstrengend, aber nicht ausbelastend intervallförmig bewegen	sich maximal schnell bewegen

# Trainings- & Intensitätsbereiche im Nachwuchs

## Belastungsnormative im Grundlagentraining (U14 & U16)

	GA1		VO2max		Schnelligkeit
<b>Steuerung</b>	Gefühl (Borg 0 bis 10): 1 bis 3	Herzfrequenz: < 80 % von HFmax	Gefühl (Borg 0 bis 10): 6 bis 8	Herzfrequenz: 90 bis 95 % von HFmax	maximale Geschwindigkeit & maximale Bewegungsfrequenzen
<b>mögliche Inhalte</b>	<p><b>Spielformen</b> mit moderater Belastung über lange Dauer:</p> <p>20 bis 45 min Dauerlauf 3 x 10 min Dauerlauf mit 5 bis 10 min Lauf-ABC</p> <p>40 bis 70 min Rad-Lauf im Wechsel (5-min-Wechsel)</p> <p>„Triathlon“: 15 bis 25 min Schwimmen plus 30 bis 60 min Rad plus 10 bis 20 min Lauf</p> <p>30 bis 120 min Rad oder Inliner oder Ski oder ähnliche</p>		<p><b>Spielformen</b> mit intervallförmiger Belastung (30 sec bis 3 min) und kurzen Pausen:</p> <p>4 bis 6 x 600 bis 800 m (P: 2 bis 3 min)</p> <p>2 x 6 bis 8 x 150 bis 200 m (P: 30 sec &amp; SP: 3 bis 5 min)</p> <p>5 bis 8 x 2 min Rad oder Inliner oder Ski oder ähnliche (P: 1 min)</p> <p>10 bis 12 x 1 min Rad oder Inliner oder Ski oder ähnliche (P: 45 bis 60 sec)</p>		<p><b>Spielformen</b> mit kurzen, maximal schnellen Belastungen und langen Pausen:</p> <p>8 x 20 m (P: 2 bis 3 min)</p> <p>2 x 3 x 40 m (P: 3 min &amp; SP: 6 min)</p> <p>5 x 60 m (P: 4 min)</p> <p>3 x 2 x 30 m fliegend (P: 3 min &amp; SP: 6 min)</p>

# Trainings- & Intensitätsbereiche im Nachwuchs – die BORG-Skala (0 bis 10)

Subjektives Empfinden		
10 – maximale Ausbelastung		
9 – extrem anstrengend		
8		
7 – sehr anstrengend		<p><b>GA2 &amp; VO2max:</b> Training sollte anstrengend, aber nicht ausbelastend sein; „Puffer“ nach oben lassen</p>
6		
5 – anstrengend		
4 – etwas anstrengend		
3 – moderat		<p><b>GA1:</b> lockeres Bewegen; „Quatsch-Tempo“; Unterhaltung mit Trainingspartner sollte gut möglich sein; auch zu Beginn sehr ruhig loslegen; am Ende der Belastung so fühlen, dass man ohne Probleme weitermachen könnte</p>
2 – leicht		
1 – sehr leicht		
0 – Ruhe		

# Altersgerechte Ausdauerentwicklung im Grundlagentraining (U14 & U16)

statt ...		... eher
Ein-/ Auslaufen Stadionrunde	→	Laufspiele & Paarlaufen & Parcours & Technikläufe mit Aufgaben & Stadion-Cross
Dauerlauf	→	Schnitzeljagd & Orientierungslauf & Run + Bike (2er/3er) & ausdauerorientierte Spiele (Touch Rugby, Frisbee, Fußball, usw.) & alternatives Ausdauertraining (Schwimmen/ Rad/ Inliner...) & Dauerlauf mit Aufgaben, Tempowechseln und Variation Gelände
Rundenläufe/ Tempoläufe	→	lange Staffelspiele & Zeitschätzläufe & Weltrekordstaffel/Team-Verfolgung & Biathlon & Fahrtspiel & Count Down & Geländespiele (z.B.: Transportstaffeln)
Berganläufe	→	Geländespiele & Kraft-Motorik-Programm & Seilspringen
Spiel: große Felder & viele Spieler	→	Spiel: kleinere Teams (3 bis 4 Spieler) & kleine Felder & Rotationsprinzip & mehrere Tore & leistungsgerechte Teams & keine Positionen

# Altersgerechte Ausdauerentwicklung im Grundlagentraining (U14 & U16)

*Wie kann ich ein Ausdauertalent fördern, auch wenn ich nur zwei oder drei Einheiten pro Woche für meine sehr heterogene Gruppe anbieten kann?*

- Ausdauer spielerisch und altersgerecht in 1 bis 2 Einheiten für 20 bis 30 Minuten nach dem Techniktraining & Schnelligkeitstraining integrieren
- spielerisches Einlaufen
- Animation zum Training in anderen Sportgruppen, Sportarten oder Freizeitaktivitäten
- auch „schnelle“ Kinder durch freudbetontes Ausdauertraining zum Ausdauertraining motivieren

# Altersgerechte Ausdauerentwicklung im Grundlagentraining (U14 & U16)

*Wie kann ich ein Ausdauertalent fördern, auch wenn ich nur zwei oder drei Einheiten pro Woche für meine sehr heterogene Gruppe anbieten kann*

- Fertigkeitstraining mit Ausdauertraining kombinieren oder Gruppen nutzen  
(Spielgruppe + Technikgruppe)
- spielen, spielen, spielen... und dabei Bewegungszeit sicherstellen

Motivation für das ausdauernde Laufen schafft man NICHT durch Runden zählen!

# Beispiele Spielformen Dauermethode (GA1): Orientierungslauf & Schnitzeljagd

- Spieleranzahl: unbegrenzt; eine oder mehrere Gruppen
- Zusatzmaterial: Fotos der Posten; Buchstabenkärtchen für die Mannschaften (jeweils farblich verschieden); pro Mannschaft einen Stift und einen Laufzettel
- Beschreibung: jeweils an den Orten, die auf den Fotos abgebildet sind, wird für jede Mannschaft ein farblich unterschiedliches Buchstabenkärtchen hinterlegt >> Mannschaften haben die Aufgabe, Stationen auf Laufzettel abzulaufen (auch als Run & Bike) und das Buchstabenkärtchen ihrer Farbe zu sammeln >> Buchstaben ergeben am Ende das Lösungswort

# Beispiele Spielformen Dauermethode (GA1): kleine Spiele ohne Anforderung an Techniken

*zum Beispiel: Parteiball, Frisbee, Touch-Rugby, Turmball, Jokeiba, (Schlappen-) Hockey, Zombieball, ...*

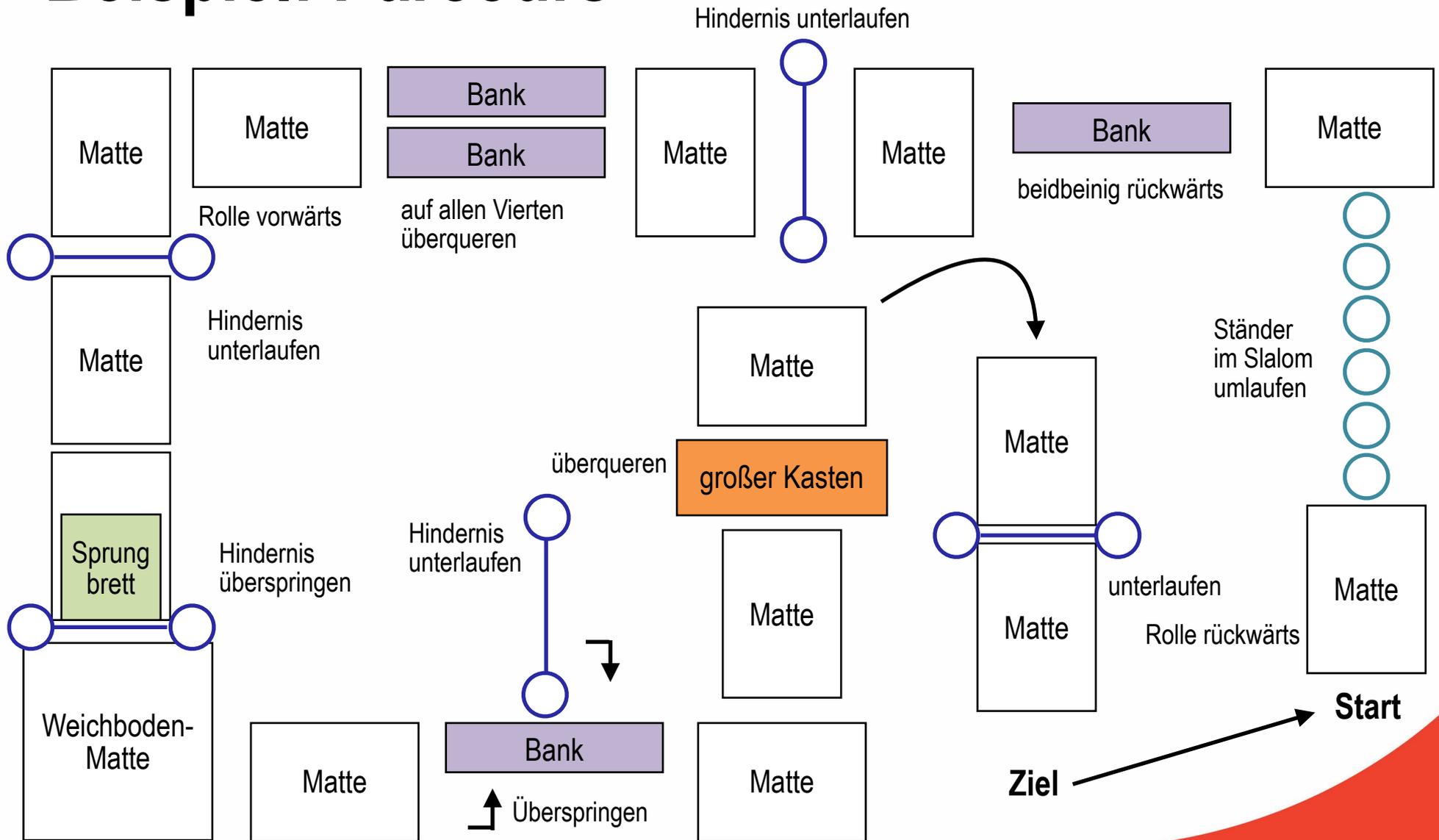
- Spieleranzahl: unbegrenzt; gleichgroße Mannschaften; zwei oder mehrere Mannschaften
- Zusatzmaterial: Spielfeldmarkierungen; Ball, Frisbee oder Rugby
- Beschreibung: 30 bis 120 Minuten & kleinere Teams (3 bis 4 Spieler) & kleine Felder & Rotationsprinzip & mehrere Tore bzw. Zielfelder & leistungsgerechte Teams & keine Positionen & Turnierform mit mehreren Mannschaften & Pausen kurz halten

# Beispiele Spielformen Dauermethode (GA1):

*weitere Spiele:*

- *Parcours*
- „*Laufschleife*“ ([https://www.persen.de/media/ntx/persen/sample/23375DA2\\_Musterseite.pdf](https://www.persen.de/media/ntx/persen/sample/23375DA2_Musterseite.pdf))
- „*Rhythmusfangnis*“ & *Laufen nach Musik* (<https://www.sportunterricht.ch/lektion/LSW/lsw5.php>)
- „*Postboote*“ ([https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Kinder/Ausdauerfoerderung/PH\\_2017\\_Kinder\\_Ausdauerfoerderung\\_Einsammelspiele\\_Sortierspiele\\_05.2017.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Ausdauerfoerderung/PH_2017_Kinder_Ausdauerfoerderung_Einsammelspiele_Sortierspiele_05.2017.pdf))
- „*6-Tage-Rennen*“ ([https://www.persen.de/media/ntx/persen/sample/23375DA2\\_Musterseite.pdf](https://www.persen.de/media/ntx/persen/sample/23375DA2_Musterseite.pdf))

# Beispiel: Parcours



# Beispiele Spielformen

## Intervallmethode (GA2/VO2max): Biathlon

- Spieleranzahl: keine Begrenzung; 2er-/3er-Gruppen
- Zusatzmaterial: markierte Laufrunde; mehrere Tennisbälle; je nach Spieleranzahl (nicht zu wenige) Tonnen/Kisten/etc. zum Zielwerfen
- Beschreibung: Laufrunden so wählen, dass **2 bis 3 Minuten Laufzeit** >> paarweise (eine Person läuft und die andere Person realisiert die Zielwurfübung) >> Strafrunden entsprechend Fehlwürfe >> jede Person läuft 3 bis 5 mal (**Gesamtbelastungszeit ohne Pausen 8 bis 15 Minuten**)

# Beispiele Spielformen

## Intervallmethode (GA2/VO2max): 16er Lauf

- Spieleranzahl: maximal 6 pro Gruppe; 4 Gruppen
- Zusatzmaterial: Spielfeldmarkierungen; Würfel; Startmarkierungen für jede Gruppe
- Beschreibung: auf Signal rennt eine Person pro Team in die Kreismitte und würfelt >> anschließend begibt sich Person zurück zum Startpunkt >> ganze Gruppe läuft insgesamt 16 Runden (**Laufzeit sollte zwischen 1 bis 3 min sein**) >> Mannschaft ist freigestellt, wer wie viele Runden zurücklegt >> sobald eine Gruppe alle Runden absolviert hat erfolgt eine **Pause (1 bis 3 min)** >> nach der Pause würfelt die nächste Person der Gruppe >> Wiederholung bis jede Person einmal gewürfelt hat >> Wertung: pro Runde = 1 Punkt + Summe der gewürfelten Augenzahlen

# Beispiele Spielformen

## Intervallmethode (GA2/VO2max)

*weitere Spiele & Übungsformen:*

- Kraft-Motorik-Programme
- Pendelläufe mit Aufgaben (Stadt-Land-Fluss, Tic-Tac-Toe, Bingo-Würfeln, Puzzle, Lauf-Memory, Zahlenreihenfolge, Jenga-Turm, ...)
- Transportspiele (z.B.: Hütchenstehlen, Postboote, ...)
- „menschliche Uhr“ – während eine Mannschaft läuft, muss die andere eine Aufgabe (z.B.: Weltwanderball, Wurfübungen, Koordinationsaufgabe, ...) lösen
- Schwarzer Diamant (<https://youtu.be/yVWqaFpx5VY>)

# Beispiele Spielformen: Quellen für weitere Anregungen

- <http://nwls.sport-iat.de/faq/>
- <https://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/>
- <https://www.leichtathletik.de/jugend/praxis-fuer-schule-verein/laufen-springen-werfen>
- [https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Kinder/Ausdauerfoerderung/PH\\_2017\\_Kinder\\_Ausdauerfoerderung\\_Fangspiele\\_Laufspiele\\_05.2017.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Ausdauerfoerderung/PH_2017_Kinder_Ausdauerfoerderung_Fangspiele_Laufspiele_05.2017.pdf)
- [https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Kinder/Ausdauerfoerderung/PH\\_2017\\_Kinder\\_Ausdauerfoerderung\\_Einsammelspiele\\_Sortierspiele\\_05.2017.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Ausdauerfoerderung/PH_2017_Kinder_Ausdauerfoerderung_Einsammelspiele_Sortierspiele_05.2017.pdf)
- [https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Kinder/Ausdauerfoerderung/PH\\_2017\\_Kinder\\_Ausdauerfoerderung\\_Komplexe\\_Laufspiele\\_05.2017.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Ausdauerfoerderung/PH_2017_Kinder_Ausdauerfoerderung_Komplexe_Laufspiele_05.2017.pdf)
- <https://www.sportunterricht.ch/lektion/lektion.php#anchor3>
- [https://www.persen.de/media/ntx/persen/sample/23375DA2\\_Musterseite.pdf](https://www.persen.de/media/ntx/persen/sample/23375DA2_Musterseite.pdf)
- <http://www.schule.suedtirol.it/pi/tagung/download/AUSDAUER%20ABWECHSLUNGSREICH%20TRAINIEREN.pdf>
- [http://www.blv-sport.de/fileadmin/jugend/Kinder\\_LA/spielerisches\\_ausdauertraining.pdf](http://www.blv-sport.de/fileadmin/jugend/Kinder_LA/spielerisches_ausdauertraining.pdf)

# Meine Schule: LÄUFT!

*Das einzigartige Schullauf-Projekt der Leichtathletik Baden-Württemberg:*



1. Auftaktveranstaltung mit einem Verbandstrainer



2. Training im Schulsportunterricht



3. - Durchführung eines Laufwettbewerb  
- Teilnahme an einer regionalen Laufveranstaltung

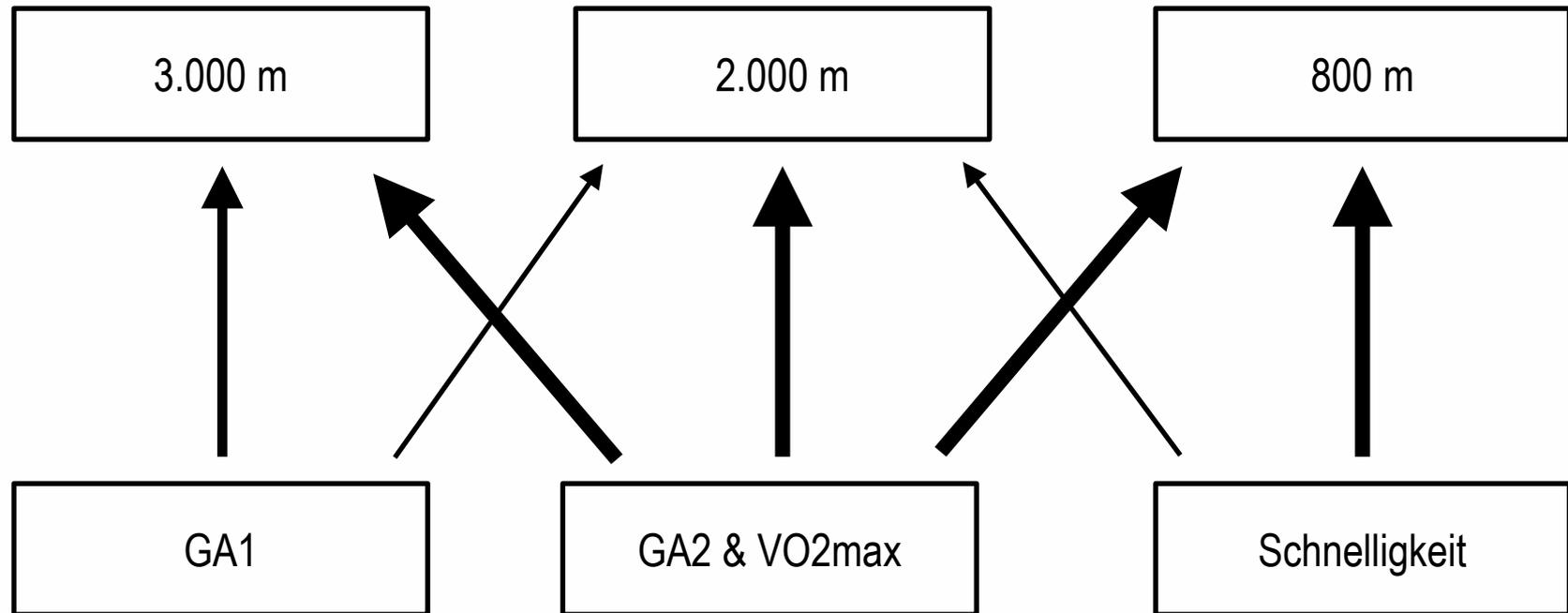


4. Optimal weiterführendes Training im Leichtathletikverein

- Kinder & Jugendliche für das ausdauernde Laufen begeistern
- Handreichung mit vielen wertvollen Tipps zur Herangehensweise mit Laufanfängern sowie einer Vielzahl von Übungen und Laufspielen
- [www.bwleichtathletik.de/laufprojekt](http://www.bwleichtathletik.de/laufprojekt)

# Zusammenfassung

*Bedeutung der Trainingsbereiche für die Wettkampfstrecken in der U14 & U16*



Elementare Trainingsbereiche als Basis („Zubringerleistung“) für Wettkampfleistung zielführend und effektiv! **Falsch für eine langfristige Entwicklung wäre: ich trainiere nur oder bevorzugt Wettkampfgeschwindigkeiten!!**

# Zusammenfassung

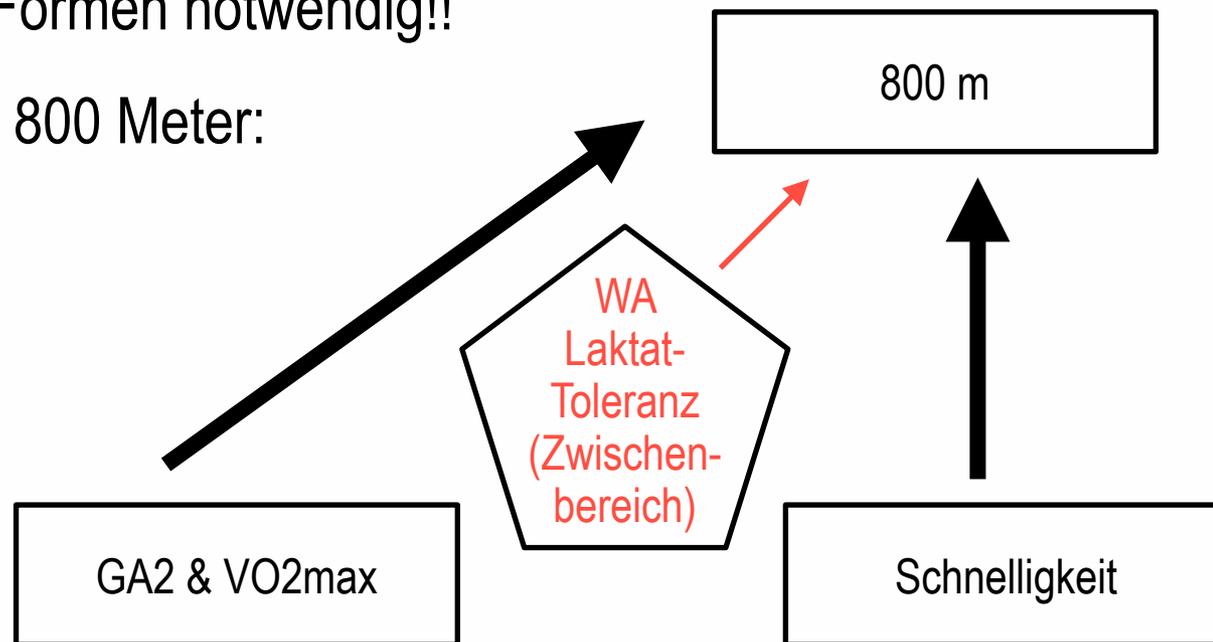
*Wettkampfähnliche Lauf- & Spielformen – ja, aber dosiert und altersgerecht ...*

- Fokussierung auf 3 Haupt-Trainingsbereiche ist das A und O
- neben Wettkämpfen sind auch sehr vereinzelt wettkampfähnliche Belastungen „WA-Formen“ (z.B. 1 bis 2 x in der Hallensaison & 1 bis 2 x in der Freiluftsaison) hin und wieder möglich ...
  - ... **vor allem** wettkampfnaher Spielformen (z.B.: Biathlon)
  - ... **oder** „Laufen im Team“: 10 Kilometer-Weltrekord-Staffel (5 Sportler je 20 x 100 m; 10 Sportler je 10 x 100 m)
  - ... **selten**: 5 bis 6 x 200 m 90 - 100 % RT 800 m (P: 90 s bis 3 min) oder 10 bis 12 x 100 m 100 % RT 800 m (P: 60 s bis 2 min)

# Zusammenfassung

*Wettkampfähnliche Lauf- & Spielformen – ja, aber dosiert und altersgerecht ...*

- „Die Dosis macht das Gift ...“  
... v.a. bei hoher Wettkampftätigkeit sind keine zusätzlichen WA-Formen notwendig!!
- Beispiel 800 Meter:



# Zusammenfassung

*Wettkampfähnliche Lauf- & Spielformen – ja, aber dosiert und altersgerecht ...*

- Ja, hochintensives, wettkampfnahes Training führt im Grundlagentraining zu starken Leistungssprüngen ...
- ... aber: Je mehr ich eine Leistungsentwicklung über hochintensive, wettkampfnaher Trainingsprogramme provoziere, **desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit einer positiven und optimalen Leistungsentwicklung in den nachfolgenden Trainingsphasen** des langfristigen Leistungsaufbaus, da die physiologische Grundlage (GA1 & VO2max) fehlt!

# Zusammenfassung

## *Anforderungen U14 (Lauf)*

- Hohe Qualität in der Lauf- und Sprungschule
- Schnelligkeits- und technikorientiertes, vielseitiges Training
- Spielerisch/vielseitiges Ausdauertraining (siehe Beispiele)
- Laufen im wechselnden Umfeld
- Beginnendes Lernen (Technikaneignung) von semispezifischen Trainingsmitteln

## *Anforderungen U16 (Lauf)*

- Vervollkommnung der Technik von semispezifischen Trainingsmitteln
- Kennenlernen von spezifischen Trainingsmitteln
- Festigung und weiterer Ausbau der allgemeinen athletischen Ausbildung
- Übergang vom GLT zum ABT garantieren

# Zusammenfassung

Übergangsleistungen vom Grundlagentraining zum Aufbautraining bei *nicht erhöhter* Trainingsintensität und *gemäßigem* Trainingsumfang:

	300 m	800 m	1.000 m 2.000 m	3.000 m	Hindernis	3 km Gehen
m	39,00 sec	2:07,00 min	3:00,00 min	9:45,00 min	4:50,00 min	16:00 min
w	43,50 sec	2:21,00 min	6:55,00 min	10:45,00 min	5:20,00 min	18:00 min
	30 m fliegend		60 m Hochstart		5er Sprunglauf	
m	3,20 bis 3,70 sec		8,20 bis 8,70 sec		11,50 bis 12,20 m	
w	3,60 bis 3,99 sec		8,50 bis 9,00 sec		11,20 bis 11,90 m	

Reserven für nächsten Entwicklungsabschnitt lassen!

# Kontakt & Ansprechpartner

Jens Boyde

*Landestrainer Lauf/Gehen*

Leichtathletik Baden-Württemberg

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Mobil: 0171 950 08 36

E-Mail: [boyde@bwleichtathletik.de](mailto:boyde@bwleichtathletik.de)

Christoph Thürkow

*Landestrainer Lauf (Nachwuchs)*

Badischer Leichtathletik-Verband

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

Mobil: 0174 202 47 26

E-Mail: [thuerkow@bwleichtathletik.de](mailto:thuerkow@bwleichtathletik.de)

# Kontakt & Ansprechpartner

Nico Walter

*Fachgruppenleiter*

*Lauf/Gehen*

Fachbereich Ausdauer

Institut für Angewandte

Trainingswissenschaft

Marschnerstraße 29

04109 Leipzig

E-Mail: [walter@iat.uni-leipzig.de](mailto:walter@iat.uni-leipzig.de)

Daniel Fleckenstein

*Wissenschaftlicher Mitarbeiter der*

*Fachgruppe Lauf/Gehen*

Fachbereich Ausdauer

Institut für Angewandte

Trainingswissenschaft

Marschnerstraße 29

04109 Leipzig

E-Mail: [fleckenstein@iat.uni-leipzig.de](mailto:fleckenstein@iat.uni-leipzig.de)