

## Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

### Trainingsziele:

Das Grundlagentraining schließt an die Grundausbildung an (Spieleleichtathletik, Spielturnen, ...) und orientiert sich an der Altersspanne 11 bis 14 Jahre (Schulklasse 5 bis 8).

Ab der Etappe des Grundlagentrainings erfolgt der langfristige Leistungsaufbau zunehmend sportart- und dann disziplingerichtet.

		bis 12 Jahre		12-14 Jahre		15-17 Jahre		18-19 Jahre		20-22 Jahre	
		Schüler C		Schüler A/B		Jugend B		Jugend A		U 23	
				E-Kader		D-/ DC-Kader		C-Kader		A-/B-Kader	
		LM		LM		DM, U18-WM		DM, JEM/JWM		U23-EM	
Weibl.	Halle (km)	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3
	Bahn (km)	1	2	2	3	3	5	5	5	5	5
	Straße (km)	3	3	3	5	5	10	10	20	20	20
männl.	Halle (km)	1	2	2	5	5	5	5	5	5	5
	Bahn (km)	1	2 bzw. 3	2 bzw. 3	5	5	10	10	10	10	10
	Straße (km)	3	3 bzw. 5	3 bzw. 5	10	10	10	10	20	20	20
		Grundlagen- ausbildung		Grundlagen- training		Aufbau- training I		Aufbau- training II		Anschluss- training	

### Ausbildungsziele:

- Entwicklung **grundlegender** koordinativer und konditioneller Fähigkeiten durch **vielseitiges** Training in allen leichtathletischen Disziplinen, anderen Sportarten, Spielformen (Kleine Spiele, Große Sportspiele) und Athletik
- Erlernen von Bewegungsfertigkeiten (z. B. Gehtechnik) einschließlich der Schaffung einer korrekten Bewegungsvorstellung und vielfältigen Bewegungserfahrungen

### Erziehungsziele:

- Ehrlichkeit, Freundschaft, Förderung der Kreativität und Mitarbeit, Pünktlichkeit
- Kenntnis der Wettkampfbestimmungen und Akzeptanz des Wettkampfrichters
- Erwerb von Kenntnissen zu leistungssportlichem Training und sportgerechter Lebensweise mit Hilfestellung
- zunehmende Selbstständigkeit mit Hilfestellung