

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Trainingsinhalte:

Überblick über alle Bausteine

Grundlegende Leistungsvoraussetzungen entwickeln, heißt Voraussetzungen für die langfristige Leistungsentwicklung schaffen; das sind:

- Koordination/Technik (vielfältige Bewegungen)
- Schnelligkeit
- Athletik: Beweglichkeit, allgemeine Kraft, allgemeine Ausdauer
- Einstellung zu sportgerechter Lebensweise.

Voraussetzungen:

1. die Gesundheit & Belastbarkeit des Nachwuchsathleten
2. die Förderung des Sports durch das Umfeld (Eltern, Freunde, Schule, Trainer)
3. das Training als Einheit von Bildung & Erziehung

Prinzipien:

- **vielseitig** & abwechslungsreich, vielfältige Bewegungen, spielerischer Charakter
- Üben und Spielen in der **Gruppe**
- **Koordination** vor Kondition
- **Techniken** in mehreren Sportarten und Disziplinen lernen

Trainerin/Trainer sind wichtige Bezugsperson für den Nachwuchsathleten. Sie sind Vertrauensperson, Koordinator und Handwerker zugleich. Bedeutsam ist, das vielfach angesprochene magische Dreieck Eltern-Schule-Training auf einen Nenner zu bringen.