

## Inhalte im langfristigen Aufbau

<u>Alter</u>	<u>Trainingsstufe</u>	<u>Hauptziel</u>	<u>Trainingsschwerpunkte</u>
25 24 23 22	Hochleistungs- Training	Spezialisierung und Individualisierung fördern	Ausprägung und Individualisierung der speziellen Trainingsformen
21 20 19 18	Leistungs- Training	Neue konditionelle Schwerpunkte setzen! Selbständigkeit fördern! Leistungssteigerungen planen!	Spezialisiertes Krafttraining, individualisiertes Techniktraining Mentales Training
17 16 15	Aufbau- Training	Bewegungsqualität und konditionelle Fähigkeiten verbessern!	Allg. zielgerichtetes Krafttraining Aufbau von spez. Ausdauerfähigkeiten
14 13 12	Grundlagen- Training	Technik-Kernpunkte berücksichtigen! stufengerechte Wettkämpfe anbieten!	Schnellkrafttraining mit eigenem Körpergewicht Schnelligkeitstraining (Technik, Frequenz)
11 10	Allg. Grundlagen	Erste Grundbewegungsmuster vermitteln, stufengerechte Wettkämpfe anbieten	Training der koordinativen Fähigkeiten
09 08	Spiel-Leichtathletik	Bewegungsdrang stillen	Training der koordinativen Fähigkeiten