



Nachwuchskonzept

Skisprung SC Willingen 2021



ELITESCHULE
DES SPORTS

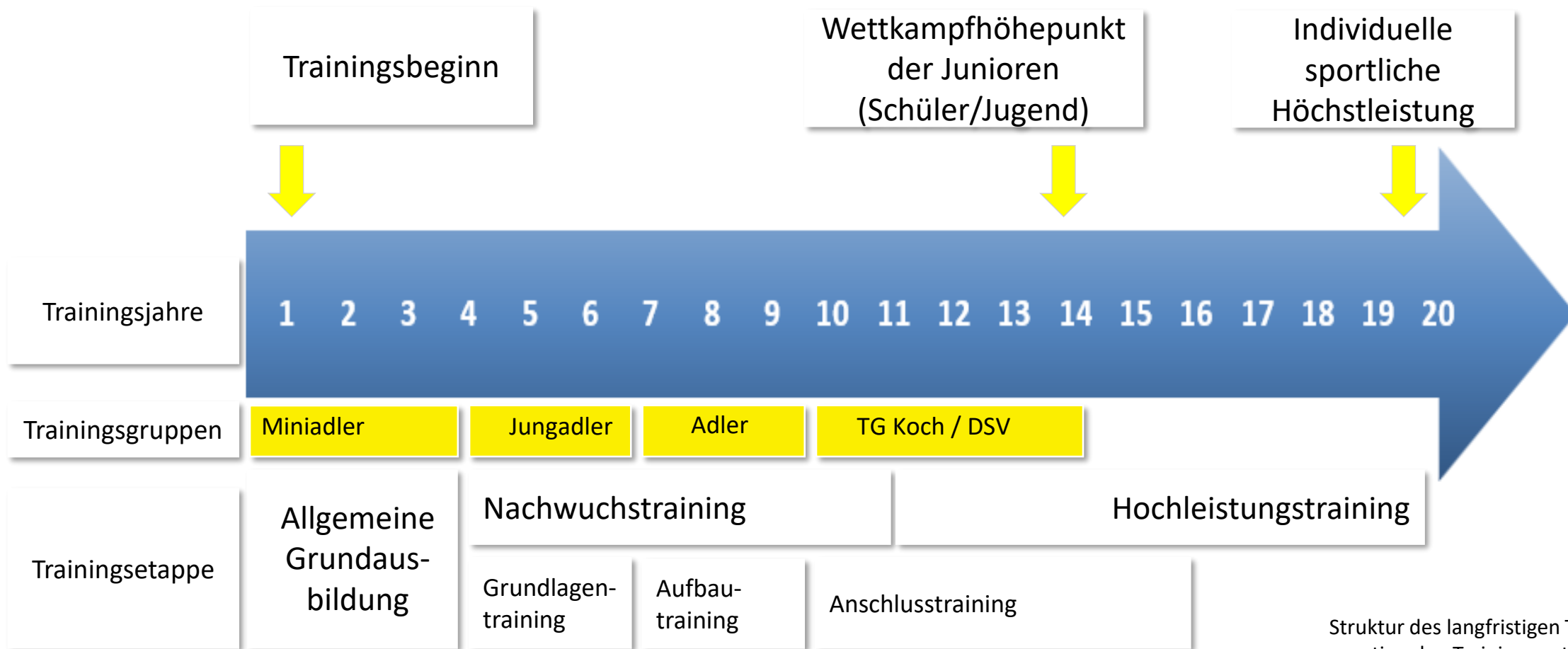
Inhalte



- Trainingsaufbau
- Trainingssteuerung
- Trainingsinhalte



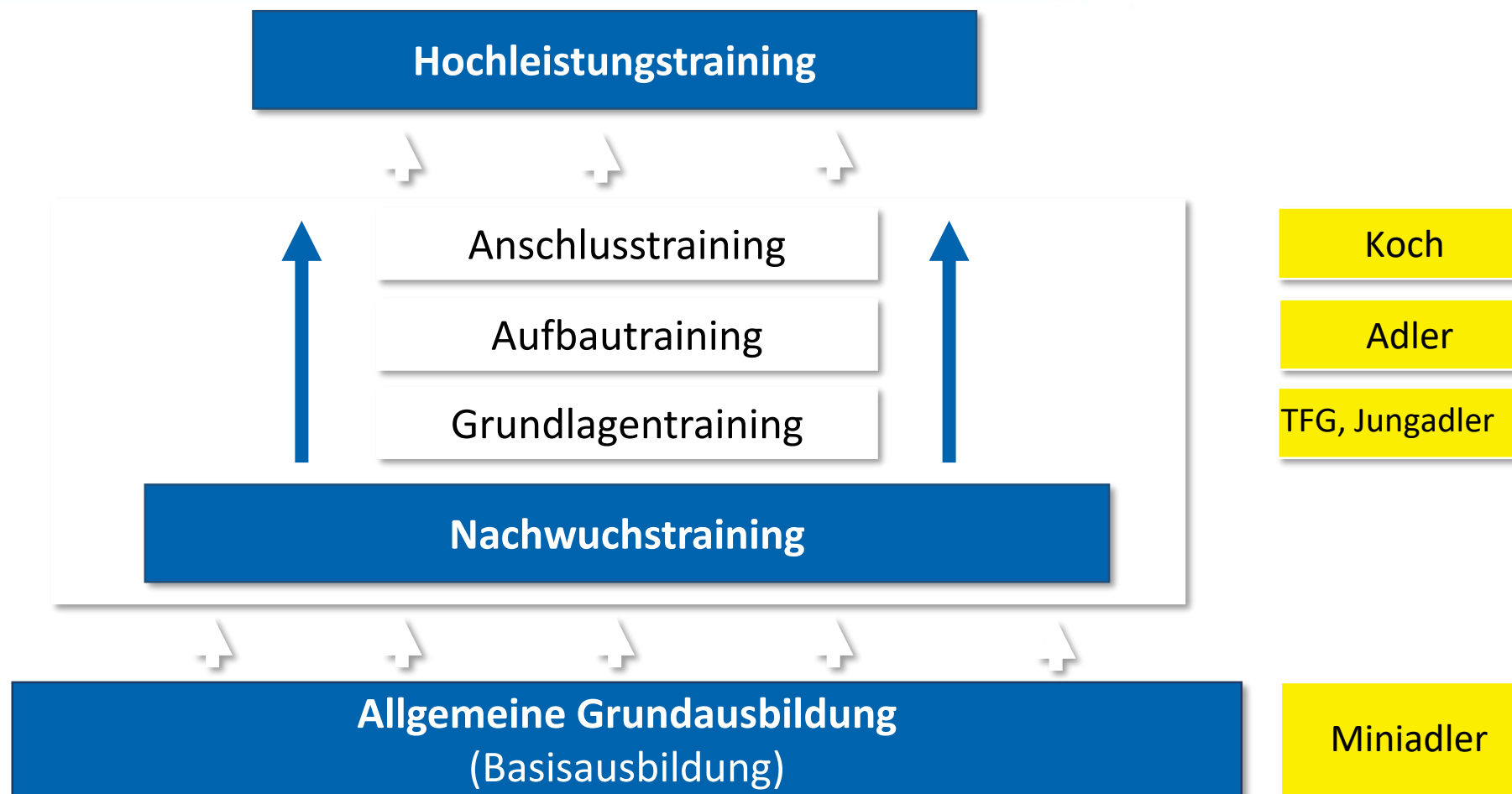
Trainingsaufbau



Struktur des langfristigen Trainingsaufbaus im nationalen Trainingssystem Deutschlands (Friedrich 2017 nach Homann et. al. 2007)



Trainingsaufbau





Trainingsaufbau

Die Nachwuchsathleten des Vereins werden in 4 Trainingsgruppen (Alter, individueller Leistungszustand) verteilt.

Miniadler

2 Trainingseinheit pro Woche (\pm 12 Std. im Monat)

TFG ,Jungadler

3 Trainingseinheiten pro Woche (\pm 20 Std. im Monat)

Adler

3-5 Trainingseinheiten pro Woche (\pm 30 Std. im Monat)

TG Koch

3-6 Trainingseinheiten pro Woche (\pm 40 Std. im Monat)

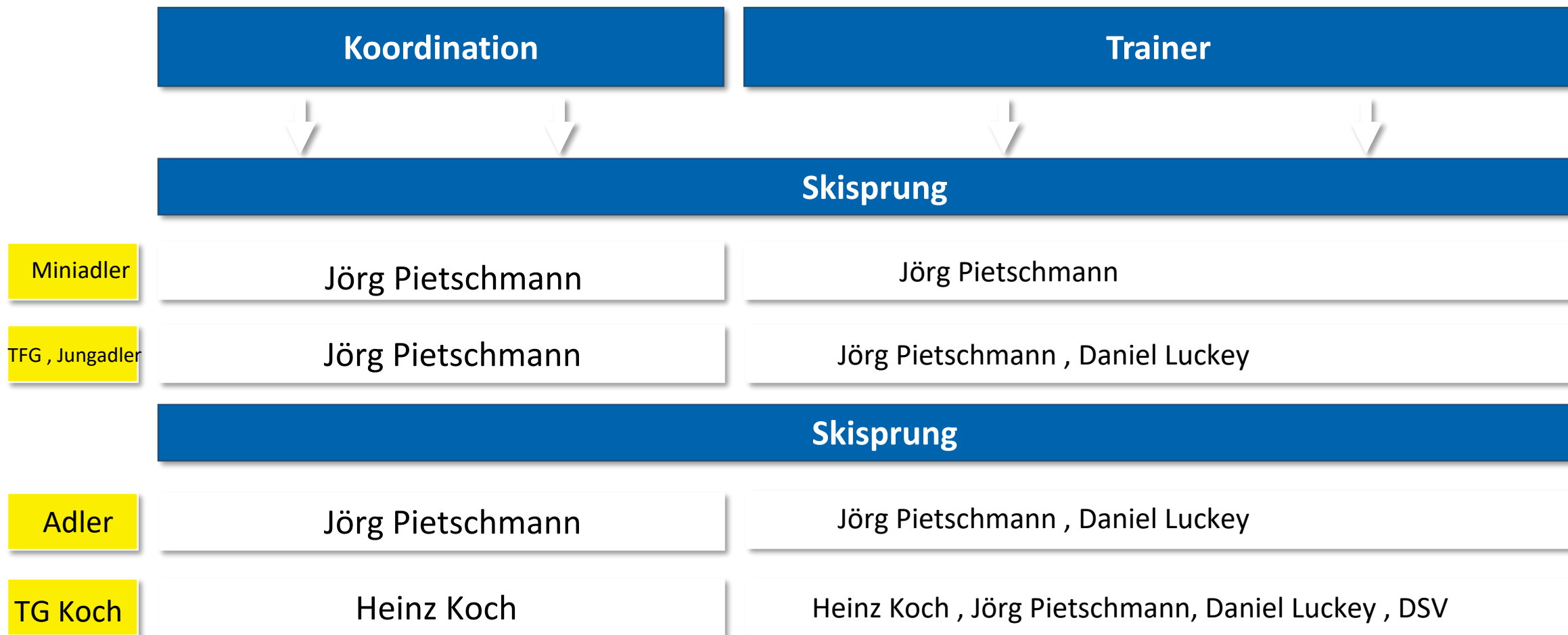


Trainingssteuerung

- Der Trainingsprozess erfolgt unter der Berücksichtigung des Technikleitfaden Skispringen des Deutschen Skiverbandes (DSV-Trainerschule 2015). Der Leitfaden ist eine Verbindung zwischen neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen und trainings-praktischen Erfahrungen der Verantwortlichen.
- Ziel des Leitfadens ist es die Anforderung der Weltspitze (z.B. neue technische Entwicklungen) in einem Konzept in das Kinder-, Schüler-, und Jugendtraining einzubauen und umzusetzen.
- Inhalte der jährlichen ARGE Nachwuchssitzung des DSV im Skisprung werden im **langfristigen Leistungsaufbau** einbezogen; sowie Technikleitbilder, Trainingsdokumentation, Trainingskonzepte aktualisiert



Trainingssteuerung





Trainingssteuerung

- Trainingseinheiten jeden Werktag und ausgewählte Sonntage
- Die Trainingseinheit für die Miniadler erfolgt immer Dienstag und Donnerstag um 15:30 Uhr, dieses dient ebenfalls als Schnuppertraining für neu interessierte Skispringer
- Die Trainingseinheit für die Jungadler erfolgt immer Montags um 15:30 Uhr über die Schul - AG TFG, Mittwoch und Freitags um 15:30 Uhr
- Die Trainingsplanung für die Adler und TG Koch ist Montag , Mittwoch und Freitag + selbständiges wöchentliches Trainingsprogramm
- Die Trainingspläne werden pro Woche erstellt und via Mail verteilt



Trainingssteuerung

- Die Trainingseinheiten werden bei den Jungadlern und Adlern gemeinsam durchgeführt, lediglich zusätzliche Krafteinheiten werden den Adlern angeboten.
- Die Trainingsteuerung werden jeweils an den Wettkampfplänen angepasst.
- Das Athletiktraining bei der TG Koch werden durch Dynamometrische Plattentests alle 2 Wochen angepasst.



Trainingsinhalte

Miniadler

Sportliche Erfahrungen sammeln; Erziehung durch und zum Sport; spielerische Heranführung an die Sprungtechnik, Vielseitiges Grundlagentraining, Koordination, Skitechnik

Jungadler

Vermittlung der Sportart in Technikgrundlagen; Entwicklung für die sportartrelevanten Fähigkeiten (z. B. Gleichgewichtsfähigkeit) Ausprägung schnelligkeitsmotorische Leistungsvoraussetzungen (Schnelligkeit);

Adler

Anwenden der Technik (Athletik, Technik); Ausbildung Grundlagenniveau für die Anforderungen im langfristigen Trainingsaufbau (Schnellkraft und Kraft); Ausprägung Wettkämpfbeständigkeit

**Ski-Club
WILLINGEN e.V.**

