



# Trainingskonzept Jugend U14

Vielseitigkeit in einem  
Lafsport-Verein



# Hamburg Running

## ❖ Erwachsenen Hobbylauf (Mo + Mi)

## ❖ U20 und Hauptklasse (Leistungssport)

Mo + Mi + Do + nach Absprache

→ Bahn: 400m/800m, 1.500m/5.000m-10.000m, Hindernis | Straße: 10km – Marathon; Cross

## ❖ U16 / U18

Mo + Do + nach Absprache, sowie U18 nach Absprache Mi mit U20+

→ LA-Training mit Fokus auf Lauf (= Langsprint und Mittel/Langstrecke, aber auch Sprint, Hürde, Mehrkampf (Block Lauf) ; sowie große Anteile des Trainings allg. koordinativ und allg. konditionell

## ❖ U14

Mo + Mi, perspektivisch ggf. auch Do (sowie nach Absprache Do mit U16)

→ “Vielseitiges Grundlagentraining zur Befähigung auf eine Lauf-Fokussierung”



# Hamburg Running › U14

## Trainingstage und Ansprechpartner

- ❖ **Montag (Janina Eimann, Peter Bult)**  
16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
- ❖ **Mittwoch (Christian Krause, Bjarne Techert)**  
17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

**Als weitere Übungsleiterin an Bord:** Heidi Grieß

**Inhaltliche Beratung/Konzeption:** Andreas Grieß

Das Training findet auf der Jahnkampfbahn und den angrenzenden Nebenanlagen statt. Im Winter wird ggf. eine der Einheiten in einer Turnhalle absolviert.

# U14 › Inhalte

## **“Vielseitiges Grundlagentraining zur Befähigung auf eine Lauf-Fokussierung”: Was heißt das?**

Die Kinder werden so trainiert, dass die Grundlagen gelegt werden, um darauf ab der U16 schrittweise eine Orientierung auf Langsprint, Mittelstrecke und Langstrecke folgen lassen zu *können*.

Dies ist in weiten Teilen deckungsgleich mit den Grundlagen, die für eine spätere Orientierung in den anderen leichtathletischen Disziplinen oder sogar anderen Sportarten nötig sind.

Aber: Als Laufsport-Verein legen wir gezielt ein Augenmerk darauf, dass die für den Lauf nötigen Grundlagen tatsächlich gelegt werden, da dies aufgrund zu großer Disziplinspezifität oder “Angst vor ausdauernder Bewegung” in U14 bis U16 oft versäumt wird.

Das Training zeichnet sich durch hohe Abwechslung, Spaß und auffordernden Charakter aus. Es ermöglicht späteren Leistungssport, adressiert aber vor allem eine gesunde körperliche Entwicklung in der frühen Jugend!

# U14 > Inhalte

## allgemein koordinativ

Training der koordinativen Fähigkeiten (bzw. koordinativer Drucksituationen)

- all. koordinative Übungen
- Spiele mit koordinativen Fokus
- Rhythmusarbeit
- ...

## allgemein konditionell

Training der konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und deren Mischformen)

- Spiele mit Kraft, Ausdauer- oder Schnelligkeits-Fokus
- allgemeine Sprünge, Würfe, Athletik, etc.
- Gesamtbewegungsumfang

## spezifisch

Training für die Wettkampfdisziplinen des Block Lauf und in Abstufung der weiteren LA-Disziplinen

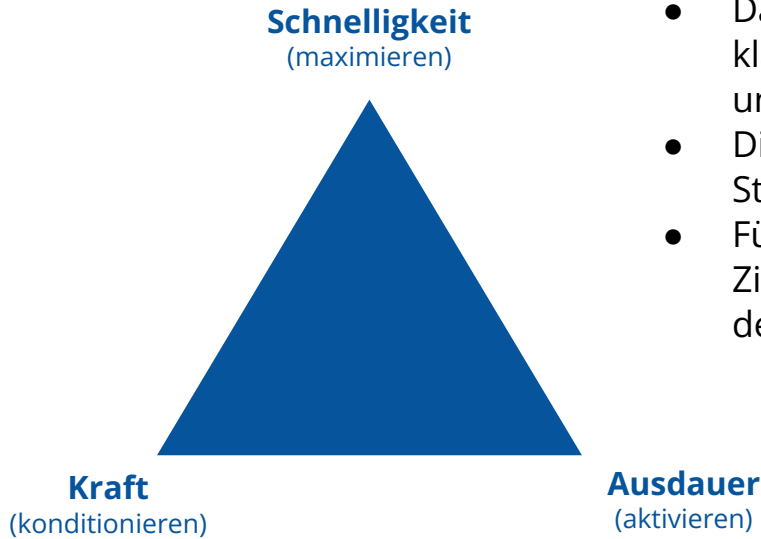
- Starts aus Startblock
- Weitsprung aus Anlauf
- Hürde WK-Abstand/Höhe
- Ballwurf, etc.
- "GKDL" (= "ganz kurzer Dauerlauf")



# U14 > Inhalte > allgemein koordinativ

- Das koordinative Training reicht von disziplinnah (z. B. Hürdengehen) bis hin zu völlig davon losgelösten Spielen/Aufgaben nach dem Schema:
  - Bewegung + motorische Druckbedingung (z.B. Zeit- oder Präzisionsdruck)  
+ Wahrnehmungsreiz (z.B. akustisches oder visuelles Signal)
- Letztgenannte Formel ermöglicht abwechslungsreiches und damit wirksames und spaßbetontes koordinatives Training
- Sie ermöglicht zudem, koordinatives Training mit hohem Bewegungsanteil zu verwirklichen (siehe nachfolgend Gesamtumfang bei *allg. konditionell*)
- Eine gut geschulte Motorik / all. Koordination ist die Basis für u.a.:
  - Verletzungsprävention, hohe Umfänge in späteren Jahren, besseres Technik-Lernen, höhere Laufökonomie, Kraft und Schnelligkeit, etc.
  - Aber auch für: Gesundheit allgemein (Beweglichkeit im Alter, kognitive Fitness)

# U14 > Inhalte > allgemein konditionell



- Das allgemein-konditionelle Training orientiert sich an den klassischen konditionellen Fähigkeiten Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft, sowie deren Mischformen
- Diese werden vielseitig geschult, z.B. über Sprünge, Spiele, Staffeln oder Parcours
- Für jede elementare konditionelle Fähigkeit gibt es dabei eine Zielsetzung, die sich an der späteren Schwerpunktlegerung für den Disziplinblock Lauf orientiert:
  - **Schnelligkeit maximieren**, d.h.: Förderung der “schnell zuckenden Muskelfasern” durch Antritte, kurze Sprints, etc.
  - **Kraft konditionieren**, d.h. mögliche Dysbalancen ausgleichen, allgemeine Athletik fördern, Technikerwerb für später nötiges spezifisches Krafttraining (inkl. Sprünge) sicherstellen
  - **Ausdauer aktivieren**, d.h. die Adaption von Ausdauer triggern (Herz-Kreislauf, Lunge, Mitochondrien) durch a) die Summe an Gesamtbewegung, b) Trainingsgestaltung sprich Spiele bzw. koordinatives Training mit kontinuierlicher Bewegung

# U14 › Inhalte › Disziplinspezifik

- Ziel-Wettkampf ist der Blockwettkampf Lauf (= Sprint, Hürde, Weitsprung, Ballwurf, 800 Meter) bzw. alle dessen Einzeldisziplinen, ggf. mit reduziertem Fokus im Wurf.
- Auch die Befähigung für den Block Sprint/Sprung wird gelegt (= gelegentlich Hochsprung- und Wurftraining derart, dass in der U16 statt Ball im Mehrkampf Speer geworfen werden kann).
- Für die weiteren Disziplinen (z.B. Diskus, Kugel, Stab) gilt: Auch hier werden die disziplinspezifischen Grundlagen gelegentlich vermittelt. Wird hier Talent vermutet, wird dies zunächst weiter durch entsprechendes Training geprüft. Wenn sich der Verdacht bestätigt, wird dem Athleten geraten bzw. der Athlet – wenn gewünscht – in eine Trainingsgruppe (Verein) vermittelt, wo der entsprechende Talent-Fokus gefördert werden kann.





# U14 > Inhalte > Persönlichkeitsentwicklung

- Ein wichtiger Aspekt des Trainings- und Wettkampfgeschehens ist stets auch die Persönlichkeitsentwicklung.
- Es geht nicht allein um sportliche Leistung!
- Was wir wollen:
  - gesunder Ehrgeiz
  - Teamgeist und gegenseitige Wertschätzung
  - Mut, Verantwortung zu übernehmen
  - Gewinnen und Verlieren lernen
  - Toleranz und Vielfalt
- Was wir nicht wollen:
  - Leistungsdruck
  - Verbissenheit
  - Egoismus



# U14 > Inhalte > Replik

- **“Das ist viel zu allgemein für einen Laufverein, mein Kind will/soll Läufe machen!” “Mein Kind will nur laufen und keinen Weitsprung machen”**
  - Das Kind darf und wird bei uns (altersgerechte) Läufe (Kinderläufe bei Straßenläufen, Bahnwettkämpfe, Crosswettkämpfe) machen, *wenn es will*. Wenn es daran Spaß hat, ist auch nichts gegen ergänzenden individuellen Dauerlauf einzuwenden. Die allgemeinen Inhalte und Inhalte der anderen Disziplinen werden dem Kind in der langfristigen Entwicklung enorm helfen!
- **“Das ist zu spielerisch / nicht spielerisch genug!”**
  - Unsere Trainerinnen und Trainer achten stets auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Spaß und Ernst und gehen dabei individuell auf die Bedürfnisse der Kinder ein!
- **“Mein Kind hat Lust auf Leichtathletik, aber scheut sich vor langen Läufen. Ist es bei euch dann überhaupt gut aufgehoben?”**
  - Das Training in der U14 ist *nicht* laufspezifisch! Wettkämpfe in allen leichtathletischen Disziplinen sind möglich. Stellt sich in der U16 oder später Talent oder der Wunsch zur Orientierung in Sprung, Wurf oder Mehrkampf heraus, vermitteln wird gerne in passende Trainingsangebote, auch anderer Vereine.



# U14 › Ziel

Unser Ziel ist simpel:

**Wir wollen mehr Kinder für mehr Bewegung begeistern**

und

Wir wollen es so tun, dass sie in späteren Jahren all das Rüstzeug haben, um ihr Talent voll zu entfalten – gerne bei uns, aber wenn es in einem anderen Verein oder sogar einer anderen Sportart ist, ist uns das tausendmal lieber, als wenn es gar nicht oder nur sehr eingeschränkt geschieht

# Expertise

Alle beteiligten Trainer:innen haben Erfahrungen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen. Janina Eimann beendet bald ihre Ausbildung zur B-Trainerin Lauf, Bjarne Techert in den letzten Zügen seines Lehramt-Studiums.

Mit Andreas Grieß ist ein A-Trainer Lauf (zugleich Landestrainer Lauf in Hamburg) maßgeblich an der inhaltlichen Konzeption beteiligt. Beruflich ist er Chefredakteur des Magazin "Leichtathletiktraining" und im permanenten Austausch mit verschiedenen Fachleuten aus der Trainingswissenschaft.

Das Trainingskonzept orientiert sich an den Rahmentrainingsplänen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und wurde im Vorfeld von vielen Fachleuten begutachtet und positiv bewertet.

Der Verein Hamburg Running verfügt darüber hinaus über einen engagierten, jungen Vorstand und ein großes, vielfältiges Trainerteam. Proaktiv hat der Verein mit den Martin Wams und Lola Hanisch zudem zwei ausgebildete Psychologen als Vertrauenspersonen integriert.