

Informationen zur Kaderförderung im BLV-Sprungteam

Liebe Athletinnen und Athleten,

neben dem allgemeinen Anschreiben zur Kaderberufung möchten wir Dir und Deinem Heimtrainer Informationen zur Leistungsförderung im Disziplinblock Sprung geben.

Dem Trainerteam im Disziplinblock Sprung (Hoch, Weit, Drei) gehören folgende Personen an:

- | | |
|---------------------------|--|
| Sebastian Kneifel | Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Mail: kneifel@blv-sport.de
Tel: 01577-1568395
Teamleiter Sprung, Disziplintrainer und Stützpunktrainer <i>München</i> ,
Hochsprung |
| Richard Kick | Xaver – Weismor - Str. 48, 81829 München
Mail: fenderkick@aol.com
Tel: 089-421791 / 0160-7211753
Disziplintrainer Dreisprung und Stützpunktrainer <i>München</i> , Sprung |
| Ludwig Franz | Berthold-Brecht-Schule, Berthold-Brecht-Strasse 39, 90471 Nürnberg
Tel: 0172-8126650
Mail: LFranz@ospbayern.de
Stützpunktrainerin <i>Fürth</i> , Sprung |
| Rebecca Singer | Heckenweg 11, 91080 Uttenreuth
Tel: 0176-64858759
Mail: singer@blv-sport.de
Stützpunktrainerin <i>Fürth</i> , Sprung |
| Otmar Seehorsch | Pater-Hofmann-Strasse 10, 96215 Lichtenfels
Mail: otmarseehorsch@gmail.com
Tel: 0170-7386656
Stützpunktrainer <i>Fürth</i> , Hochsprung |
| Bernhard Schäfers | Miltenbergerstr. 43, 63785 Obernburg
Mail: bernhardschaefers@web.de
Tel: 06022-8988 / 0160-96500268
Stützpunktrainer <i>Nordbayern</i> , Nachwuchs Sprint/Sprung |
| Hans Merkl | Nürnberger Strasse 310a, 93059 Regensburg
Tel: 0171-8739741
Mail: merkl@prisma-werbung.com
Stützpunktrainer <i>Regensburg</i> , Nachwuchs Sprint/Sprung |
| Walter Kurzbuch | Klaus – Honauer – Str. 12, 83512 Wasserburg
Mail: Kurzbuch@t-online.de
Tel: 08071-4248 / 0170-6875419
Stützpunktrainer <i>Wasserburg</i> , Nachwuchs Sprint/Sprung |
| Roland Fleischmann | Feldstr. 9a, 94121 Salzweg
Mail: Fleischmann@blv-sport.de
Tel: 0851-45451 / 01520-3247132
Stützpunktrainer <i>Ostbayern</i> , Nachwuchs Sprint/Sprung |

1. Stützpunkttraining

Das Stützpunkttraining hat sich als eine *sehr wirksame Fördermöglichkeit* erwiesen und stellt einen Schwerpunkt in der Leistungsförderung des bayerischen Leichtathletikverbands dar. Durch die hohe Dichte der Trainingszusammenkünfte (in der Regel *wöchentlich*) können durch die Stützpunkttrainer fortlaufend beratende Informationen an Dich und Deinen Trainer hinsichtlich Technik- und Konditionstraining ergehen. Die Übungsinhalte sind dem Saisonverlauf angepasst und sollen möglichst an Deine disziplinspezifischen Ansprüche ausgerichtet sein. Die Stützpunkttrainer erstellen für die jeweiligen Einheiten *Trainingspläne* mit den inhaltlichen Schwerpunkten, um diese wirksam in den Wochenverlauf einpassen zu können. Dafür ist eine regelmäßige Abstimmung mit den Heimtrainern notwendig. Das Stützpunkttraining in einer überschaubaren leistungsstarken Gruppe ist ein Angebot, welches ihr zusätzlich und in Abstimmung mit dem Heimtraining wahrnehmen könnt.

Die vorgesehene Zuordnung zu den Stützpunkten ist am Ende des Dokuments beigefügt, ebenso wie die Stützpunkteorte und Trainingszeiten. Falls ihr Fragen zu eurer Zuordnung haben, dann meldet euch bitte beim zuständigen Disziplinstrainer.

2. Lehrgänge 2017/18:

Zu folgenden **Terminen/Zeiträumen** sind 2017/18 Lehrgangsmaßnahmen geplant:

20. – 22.10.2017	Oberhaching
17./18.11.2017	Fürth (nur Hochsprung / inkl. Kadertest)
09./10.12.2017 17.12.2017	München (nur Weit-/Dreisprung / inkl. Kadertest) Fürth oder München (Techniklehrgang)
02. – 04.01.2018 03. – 06.01.2018	Oberhaching (nur Weit-/Dreisprung) Essing (nur Hochsprung / in Verbindung mit dem int. Hochsprungmeeting)
13. – 15.02.2018	Oberhaching
April 2018	<i>Ostertrainingslager</i>
27. – 30.05.2018	Oberhaching

Sollte sich an diesen Terminen noch etwas ändern wirst Du natürlich rechtzeitig in Kenntnis gesetzt. Zu den Kaderlehrgängen unter der Leitung der Disziplinstrainer lädt der BLV ca. 3-4 Wochen vorher ein. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass aus der Kaderzugehörigkeit **kein Anspruch auf Teilnahme an allen Lehrgängen** besteht.

Der in die Novembermaßnahmen eingebaute **Kadertest** wird aus folgenden Übungen bestehen: 30 m - Sprint fliegend, Differenzsprung (Jump and Reach), Kugelschocken beidhändig vorwärts (männlich 4 kg - weiblich 3 kg - Kugel) und Fünfersprunglauf aus dem Stand sowie dem Cooper - Test (12 Minuten - Lauf). Hinzu kommt das Feststellen von Körpergröße und -gewicht sowie weiterer Daten zur Trainingsgestaltung. Die Ergebnisse des Tests bieten objektive Aussagen zum aktuellen konditionellen Leistungsstand und belegen rückblickend Fortschritte oder möglicherweise auch Stagnationen in wichtigen Zubringerleistungen. Wir sind bemüht, die Tests in regelmäßigen Abständen auch am Stützpunkt durchzuführen, um das Training noch besser abstimmen zu können.

3. Meisterschaften/Vergleichskämpfe/Förderwettkämpfe

Vorrangige Ziele für Kaderathleten müssen die **Teilnahme sowie das erfolgreiche Abschneiden bei deutschen Meisterschaften** sein. Alle weiteren Wettkämpfe dienen der Vorbereitung darauf. Neben dem Sichern einer hohen Trainingsqualität ist somit auch eine **zielorientierte Wettkampfplanung** erforderlich.

Wir bitten darum, die Termine der Meisterschaften in eurer *Jahresplanung* (Schule, Urlaube, Familienfeiern, usw.) entsprechend zu berücksichtigen.

Meisterschaften 2018:

27. / 28. Januar 2018	Bayerische Hallenmeisterschaften U18, München
03. Februar 2018	Bayerische Hallenmeisterschaften U20, Fürth
24. / 25. Februar 2018	Deutsche Jugendhallenmeisterschaften, Halle (Saale)
16. Juni 2018	DLV -Jugend Gala U18, Schweinfurt
07. / 08. Juli 2018	Bayerische Meisterschaften U18 und U20, Erding
27. – 29. Juli 2018	Deutsche Jugendmeisterschaften, Rostock

Förderwettkämpfe stellen eine gute Möglichkeit dar, sich vor den BLV - Meisterschaften mit den leistungsstärksten Athleten seiner Disziplin zu messen und sich somit auf die Wettkampfsituation bei nationalen Meisterschaften vorzubereiten. Die Teilnahme an einem der angebotenen Förderwettkämpfe ist für Kaderathleten *Pflicht* und sollte daher in der Wettkampfplanung entsprechend Berücksichtigung finden.

Hochsprung

06.01.2018 int. Hochsprungmeeting, Essing
27.05.2018 Hochsprungmeeting, Aschheim
10.06. Touch-the-Clouds Festival, Gräfelfing

Weitsprung

13.05.2018 Rolf-Watter-Sportfest, Regensburg
19.05.2018 Ludwig-Jall-Sportfest, München

Dreisprung

19.05.2018 Ludwig-Jall-Sportfest, München
01.06.2018 Meet-IN, Ingolstadt

Für die **Vergleichskämpfe** schlagen die Teamleiter und Disziplintrainer entsprechend der erbrachten Wettkampfergebnisse die Starter vor. Für nominierte Kaderathleten ist die **Teilnahme verpflichtend**.

Schülervergleich Bayern-Hessen-Württemberg AK 15:

15.09.2018

Brixia-Meeting, Ländervergleichskampf U18:

20.05.2018 Brixen, IT

ARGE-Alp Vergleichskampf U20/U23:

22./23.09.2018

4. Trainingsbegleitende Beratung

Im Rahmen von Kadermaßnahmen und Stützpunkttraining werden in regelmäßigen Abständen **Beratungsgespräche** seitens der zuständigen Trainer mit Dir und Deinem Heimtrainer geführt. Hierzu ist das **Führen und Vorlegen eines Trainingsbuches** erforderlich.

Deinem Heimtrainer werden zum fachlichen Austausch und zur Fortbildung **Trainerworkshops** angeboten. Neben der Trainingsberatung stehen die Disziplin- und Stützpunkttrainer auch in Sachen *Wettkampfplanung* beratend zur Seite.

5. Sportmedizinische Beratung und Betreuung

Ein zielgerichtetes Training in den Sprungdisziplinen setzt einen gesunden Körper voraus. Diesbezüglich gab es in den zurückliegenden Jahren immer wieder Probleme, vor allem aus orthopädischer Sicht. Seit mehreren Jahren stehen dem Sprungteam vier erfahrene Orthopäden als Berater und auch für sportmedizinische Untersuchungen zur Verfügung. Es sind dies **Dr. Josef Harrer (Neutraubling)**, **Dr. Michael Folk** und **Dr. Gerhard Röhrich (Markt Schwaben)** sowie **Dr. Alex Zuber (Naila)**. Bei Bedarf kann über den Teamleiter Sprung **kurzfristig ein Untersuchungstermin** vereinbart werden. Weitere Informationen über Ärzte und Sportphysiotherapeuten findest Du zudem auch im Internet unter folgender Adresse:

<http://www.blv-sport.de/index.php?id=179>

Für weitere Fragen stehen wir Dir, Deinem Heimtrainer sowie Deinen Eltern gern zur Verfügung. Alle genannten Informationen findet ihr auch zusammengefasst im Internet unter folgender Adresse:

www.sprung.blv-sport.de

Wir wünschen Dir alles Gute für den restlichen Saisonverlauf. Auf eine erfolgreiche und für Dich gewinnbringende Zusammenarbeit freuen wir uns.

Mit freundlichen Grüßen



Sebastian Kneifel
Teamleiter Sprung

Name	Vorname	Disziplin	Block	STP	STP Trainer	Trainingsort Herbst/Winter	Trainingsort Frühjahr/Sommer	Trainingszeit
Barwitzki	Mara	WEIT	Sprung	Fürth	Singer/Franz	bis November: Berthold-Brecht-Schule ab November: Halle LAC-Quelle, Finkenschlag 47, 90766 Fürth	Stadion TV 1860 Fürth, Coubertinstrasse, 90768 Fürth	Singer: montags 17 - 19 Uhr Franz: mittwochs 17 - 19 Uhr
Birzi	Jenny	HOCH	Sprung	München	S. Kneifel	Linde-Halle	Linde-Halle	montags, 18 - 19:30 Uhr
Englisch	Madeleine	HOCH	Nachwuchs	Regensburg	H. Merkl	Sporthalle Goethe Gymnasium, Goethestrasse 1, 93049 Regensburg	Städtische Sportanlage am Weinweg, Weinweg 32, 93049 Regensburg	freitags, 17:30 - 19:30 Uhr
Gerstmann	Hanna	DREI	Sprung	Regensburg	Merkl	Regensburg, nach Absprache		
Hangen	Jakob	HOCH	Sprung	München	S. Kneifel	Linde-Halle	Linde-Halle	montags, 18 - 19:30 Uhr
Heid	Lilian	WEIT	Nachwuchs	Nordbayern	B. Schäfers	Untermainhalle, Dammsfeldstraße 11, 63820 Eisenfeld Erwin-Ammann-Sportzentrum, Bodelschwinghstraße, 97753 Karlstadt	Spessart-Stadion, Dammsfeldstraße 2, 63820 Eisenfeld Erwin-Ammann-Sportzentrum, Bodelschwinghstraße, 97753 Karlstadt	mittwochs, 18:30 - 20:30 Uhr Eisenfeld donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr Karlstadt
Hochwimmer	Hannah	DREI	Sprung	Ostbayern	R. Fleischmann	Dreifachturnhalle, Von-Fraunhofer-Straße 7, 84347 Pfarrkirchen (zusätzliches Angebot nach Absprache in Passau oder Plattling möglich)		montags, 17:30 - 19:30 Uhr
Holtmann	Lea	HOCH	Nachwuchs	München	S. Kneifel	Linde-Halle	Linde-Halle	montags, 18 - 19:30 Uhr
Jürgens	Lavinja	HOCH	Sprung		S. Kneifel	Linde-Halle	Stadion Rettenberg	nach Absprache
Kupsch	Carolin	WEIT	Nachwuchs	Fürth	Singer/Franz	bis November: Berthold-Brecht-Schule ab November: Halle LAC-Quelle, Finkenschlag 47, 90766 Fürth	Stadion TV 1860 Fürth, Coubertinstrasse, 90768 Fürth	Singer: montags 17 - 19 Uhr Franz: mittwochs 17 - 19 Uhr
Luzius	Timur	DREI	Sprung	München	R. Kick	Linde-Halle	TSV München Ost, Sieboldstrasse 4, 81669 München	dienstags und freitags, 17:30 - 19:30 Uhr
Malic	Ibrahim	HOCH	Sprung	Wasserburg	W. Kurzbuch	Realschulhalle Wasserburg, Landwehrstraße 18, 83512 Wasserburg	Badria Stadion, Alkorstraße 18, 83512 Wasserburg	samstags, 10:30 - 12:30 Uhr
Maxbauer	Jasmin	DREI	Sprung	Fürth	Singer/Franz	bis November: Berthold-Brecht-Schule ab November: Halle LAC-Quelle, Finkenschlag 47, 90766 Fürth	Stadion TV 1860 Fürth, Coubertinstrasse, 90768 Fürth	Singer: montags 17 - 19 Uhr Franz: mittwochs 17 - 19 Uhr
Mihota	Lucas	HOCH	Sprung	München	S. Kneifel	Linde-Halle	Linde-Halle	montags, 18 - 19:30 Uhr
Neubauer	Vanessa	DREI	Sprung	München	R. Kick	Linde-Halle	Linde-Halle	dienstags und freitags, 17:30 - 19:30 Uhr
Pompino	Paula	HOCH	Sprung	München	S. Kneifel	Linde-Halle	Linde-Halle	montags, 18 - 19:30 Uhr
Reiser	Semira	HOCH	Sprung	München	S. Kneifel	Linde-Halle	Linde-Halle	montags, 18 - 19:30 Uhr
Schreier	Maxim	WEIT	Sprung	Fürth	Singer/Franz	bis November: Berthold-Brecht-Schule ab November: Halle LAC-Quelle, Finkenschlag 47, 90766 Fürth	Stadion TV 1860 Fürth, Coubertinstrasse, 90768 Fürth	Singer: montags 17 - 19 Uhr Franz: mittwochs 17 - 19 Uhr
Sirch	Lisa	HOCH	Sprung	München	S. Kneifel	Linde-Halle	Linde-Halle	montags, 18 - 19:30 Uhr
Sörgel	Antonia	HOCH	Sprung	Fürth	O. Seehorsch	LAC-Quelle Halle, Finkenschlag 47, 90766 Fürth	Stadion TV 1860 Fürth, Coubertinstrasse, 90768 Fürth	donnerstags, 17:30 - 19 Uhr
Tremel	Luisa	HOCH	Sprung					
v. Hardenberg	Benedikt	HOCH	Sprung	Fürth	O. Seehorsch	LAC-Quelle Halle, Finkenschlag 47, 90766 Fürth	Stadion TV 1860 Fürth, Coubertinstrasse, 90768 Fürth	donnerstags, 17:30 - 19 Uhr
Warmuth	Sara	WEIT	Sprung	Forchheim	J. Schindzielorz	Sportinsel, An der Regnitzbrücke 3, 91301 Forchheim		dienstags, 17:30 - 19:30 Uhr
Wiesinger	Johannes	WEIT	Nachwuchs	Ostbayern	T. Brilka	Dreiflüssestadion, Danziger Strasse 42, 94036 Passau		dienstags, 16 - 17:30 Uhr donnerstags, 18 - 20 Uhr
Wolf	Yannick	WEIT	Sprung	München	R. Kick	Linde-Halle	TSV München Ost, Sieboldstrasse 4, 81669 München	dienstags und freitags, 17:30 - 19:30 Uhr
Wörlein	Hannah	HOCH	Nachwuchs	Fürth	O. Seehorsch	LAC-Quelle Halle, Finkenschlag 47, 90766 Fürth	Stadion TV 1860 Fürth, Coubertinstrasse, 90768 Fürth	donnerstags, 17:30 - 19 Uhr