

## Inhalte und Progression des Athletiktrainings bei der BG Bonn 92 e.V.

	U12	U14	U16	U18
<b>Bewegungs- und Technikschiung</b>	<b>Wichtigstes Element in U12 und U14!</b> Es geht zum einen um das motorische Lernen und die Feinmotorik und zum anderen um ein wichtiges Element i.S.d. Verletzungsprvention. Gewährleistung der Achsenparallelität und <b>Vermeidung von Valgusstress im Kniegelenk</b> (Minibands, Ausfallschritte etc.), Abrollen d. Fußes beim Hüpfen/Landen usw.		Vgl. U12/U14; komplexere Übungen i.d. versch. Bereichen sowie Freihandeltraining.	
<b>Sensomotorisches Training</b>	<b>Essenzieller und obligatorischer Trainingsbestandteil in allen Altersstufen!</b> Jumps in place, Jump Matrix, Multiple hops and jumps, Koordinationsleiter, Hurdle Drill, BlockX, Balance Pad, Jumper, Challenge Disc etc. <i>(Hinweis: Auch im sensomotorischen Training müssen das Prinzip des trainingswirksamen Reizes sowie das Prinzip der variierenden Belastung stets berücksichtigt werden!)</i>			
<b>Perturbationstraining</b>	Leichte <i>Instabilitäten</i> und <i>Störungen</i> (Antippen, Ballwurf, Kopf- und Armbewegungen, Flexi-Bar), Gegendruck, Quick Release, <i>Stabi-Ball</i> etc.		Erhöhung der <i>Störungsintensität</i> bei komplexeren Übungen (z.B. kräftige <i>Schubser</i> ) sowie TRX, Gymnastikball, Ballkissen etc.	<i>Störungen</i> im Freihandeltraining (z.B. Stump Straps)
<b>Koordinationstraining</b>	Sowohl i.S.v. <i>die Übungen koordinativ beherrschen</i> als auch das explizite Training aller sieben koordinativen Fähigkeiten (Jonglieren, Koordinationsleiter, Seilsprünge, Turnübungen usw.). [„Koordinative Fähigkeiten beeinflussen alle anderen motorischen Fähigkeiten.“]			
<b>Krafttraining</b>	<b>Grundlegende Übungen m.d. eigenen Körpergewicht;</b> Stabis, Liegestütze, Squat-Varianten usw.; Rumpfstabilität, Antirotation etc.	Festigen und Variieren der bekannten Übungen; weitere Übungen wie Wall Drills, Lungen, Dips, Crunches, Klimmzüge etc.). Minibands, Resistance Bands, Medizinball, Gymnastikball u.Ä.;	Geräte- und Freihandeltraining (auch Kettlebells, Medizinbälle, Slam Balls u.Ä.). Wenige Übungen mit geringer Intensität und <b>Schwerpunkt Technikschiung.</b>	Erweiterung und Variation des Übungsrepertoires und sofern Erfahrung und Trainingsalter es zulassen: Olympischen Gewichtheben und Powerlifting.
<b>Plyometrisches Training</b>	<b>Nur Grundlagen!</b> Koordinationsleiter, Seilsprünge, Jumps in place, Jump Matrix, Multiple hops and jumps, Box drills (max. kleiner Turnkasten).		Erhöhung von Häufigkeit und Umfang <u>oder</u> Intensität (Sprunghöhe). Squat Jumps mit Resistance Bands u.Ä.	Depth jumps mit mehrteiligen Kästen. (Cave! <i>Shin splints</i> und <i>jumper's knee!</i> )
<b>Beweglichkeitstraining</b>	Dynamische Mobilisationsübungen (Ausfallschritte, <i>Skorpion</i> etc.) und isolierte Dehnübungen (statisches vs. dynamisches Dehnen).			
<b>Agilitätstraining</b>	Grundlagen im Bereich Sprint und <i>Antrittsschnelligkeit.</i>		Vielfältige Richtungs- und Geschwindigkeitswechsel.	

Anmerkungen: Diese Tabelle erhebt nicht den Anspruch eines umfassenden Athletikkonzepts oder gar einer detaillierten Periodisierung, sondern soll lediglich einen ersten Überblick über die Inhalte und die Progression in den verschiedenen Trainingsaltersstufen des Athletiktrainings geben. Des Weiteren lassen sich sowohl die Inhalte in den einzelnen Trainingsbereichen als auch in den Altersstufen nicht exakt voneinander abgrenzen und weisen Schnittmengen auf. Darüber hinaus handelt es sich bei den aufgeführten Übungen/Materialien nur um Auszüge und stellen keinen vollständigen Übungskatalog dar.