

GLT (U13 - U14 - U15)	Übergangsperiode	Vorbereitungsperiode I			Vorbereitungsperiode II		Vorbereitungsperiode III		Wettkampfperiode					
	Wo 14 - 17	Wo 18 - 30			Wo 31 - 39		Wo 40 - 48		Wo 49 - 13					
13 bis 15 Jahre *	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März		
Ziel	Koordination, Spielformen, Ausdauer				Technik-Lerntraining + Ausdauer		Ausbau von koordinativen und konditionellen Fähigkeiten		Anwenden in Spezifik		Teilnahme an Wettkämpfen			
Bedeutung - Schwerpunkte - Funktionssysteme - Fähigkeitskomplexe	Schaffung allgemein athletischer Leistungsvoraussetzungen, "unbewusste" Ausdauererschulung, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen				Entwicklung grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten durch spielerische, freudbetonte Trainingsformen → "unbewusste" Ausdauerentwicklung, Schaffung allgemein athletischer Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen		Vielseitige Ausbildung, Schaffung allgemein athletischer Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen		Transfer der erlernten Bewegungs- und Technikabläufe auf den Ski → Fokus Techniktraining, freudbetont		Anwenden der Techniken unter Wettkampfsituationen → erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen			
Methode Ausdauertraining	DM (locker, Fahrtspiel)				DM (locker, schnell, Fahrtspiel)		DM (locker, schnell, Fahrtspiel) & IM (schnell), Technikeinheiten		DM (locker, schnell, Fahrtspiel) & IM (schnell), Technikeinheiten & WK					
Charakteristische Anforderungen an das Training	3-4 TE/Woche organisiertes Training - 1 lange TE/Woche mit 1-1,5h Dauer (sehr locker) - motorische Elemente und Schnelligkeit finden in Spielformen Ausdruck - Athletiktraining 1-2mal/Woche													
empfohlene Trainingsmittel und -methoden	Ausdauertraining	Ski	VSA (SLL- und Alpinski), Schnee nutzen								Skigewöhnung, VSA, Technik		erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen	
		Methode									DM (locker, Fahrtspiel)	IM (schnell)	WK	
		Roller	Technik - VSA, Entwickeln spez. Fähigkeiten und Fertigkeiten (Beherrschen aller SLL- und Abfahrtstechniken)											
		Methode	DM (locker, Fahrtspiel)				IM (schnell)		WK					
		Cross	Wanderungen, Touren, Fahrtspiele (freudbetont)		Erlernen Skigang-Technik, Heranführen an die Intensitätssteuerung "locker" und "schnell", Entwicklung der GA			GA-Niveau weiter ausbauen, freudbetont z.B. Fahrtspiele mit Schwerpunkt auf motor. Anforderungen, statt auf Intensität						
		Methode	DM (locker, Fahrtspiel, schnell)				IM (schnell)		WK					
	Alternatives Ausdauertraining	Rad	MTB, moderates Gelände											
		Methode	DM (locker, Fahrtspiel)											
		Schwimmen	Erlernen der Grundtechniken im Schwimmen (Brust/Kraul)											
		Methode	DM (locker)											
	Athletik	Kajak	Erlernung Paddeltechnik, Touren											
		Methode	DM (locker)											
Stabi		Funktionelles Krafttraining → spielerisch												
Athletik	AK-KA	Kraftkreise mit dem eigenen Körpergewicht												
	MK	Erlernen der Langhanteltechniken (Besenstiel) in Kombination mit Stabi & AK (z.B. als Erwärmungsformen)												
ET	Gymnastik, Lauf-ABC + Koordination, Turnen, Inliner (VSA - Geschicklichkeit, unterschiedliche Formen des Schnelligkeitstrainings, Spiele)													

* Alter das in dem Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) erreicht wird, in dem die aktuelle Wettkampfsaison (1.Juli – 30.Juni) endet.