

| U14                                    | Kondition   |  |   |  | Koordination   | Technik  |
|--|---|--|---|--|--|--|
|  | Ausdauer  | Kraft  | Schnelligkeit   | Beweglichkeit  |  |  |
| Zu entwickelnde sportliche Kompetenzen | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aerobe Grundlagenausdauer mit effektiver Technik verbessern</li> <li>Längere TE mit geringer/mittlerer Intensität:<br/>Cross: 75 min<br/>Ski: 90 min<br/>Rad: 150 min</li> <li>4 – 6 TE pro Woche</li> <li>Lockere, mittlere und harte Belastungen einschätzen können</li> <li>Tempowechsel während einer Ausdauerinheit bewältigen</li> <li>1.000-Meter-Lauf:<br/>♀: min. 3:39 – 3:54 min<br/>♂: min. 3:27 – 3:42 min</li> <li>3.000-Meter-Lauf:<br/>♀: min. 12:06 – 12:51 min<br/>♂: min. 10:19 – 11:05 min</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Allgemeines Kraftniveau verbessern</li> <li>Spezifische Kraftfähigkeiten schulen</li> <li>Gute Rumpfstabilität aufbauen</li> <li>1 - 2 TE pro Woche</li> <li>Übungen technisch korrekt ausführen</li> <li>Kraftausdauer (alaktazid) entwickeln</li> <li>Innere Muskulatur durch Kraftübungen mit Gleichgewichtsanforderungen stärken</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Frequenz- und Sequenzschnelligkeit verbessern</li> <li>Allgemeine Schnelligkeitsfähigkeiten im Lauf erhalten</li> <li>Spezifische Schnelligkeitsleistungen auf Ski entwickeln</li> <li>Technik bei hohen Geschwindigkeiten und kurzer Dauer verbessern</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Optimale Beweglichkeit erhalten</li> <li>Regelmäßig unter Anleitung dehnen</li> <li>Grundlegende Übungsformen und Effekte von Beweglichkeitstraining kennen</li> <li>Dehnübungen korrekt ausführen und auf gesundheitliche Hinweise achten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinative Herausforderungen annehmen und schnellstmöglich bewältigen</li> <li>Allgemeine und sportartspezifische koordinative Fähigkeiten ohne/ mit Druckbedingungen verbessern</li> <li>Orientierungsfähigkeit schulen</li> <li>Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit erhalten</li> <li>Mind. 3 TE pro Woche</li> <li>Bewegungsschatz erweitern</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Allgemeine sportmotorische Fertigkeiten verbessern und erweitern</li> <li>Techniknotenpunkte kennen und erklären können</li> <li>Laufrythmus und Technikübergänge verbessern</li> <li>Technikrepertoire verbessern:<br/>Classic: Doppelstockschub mit und ohne Zwischenschritt, Diagonalschritt<br/>Skating: (Halb-) Schlittschuhschritt, 2:1 am Berg und mit aktivem Armschwung, 1:1 in der Ebene<br/>Sonstiges: Umtreten/ Bogentreten, Abfahrtstechniken, Grätenschritt</li> <li>Techniken von Crossimitation, Skigang und Schrittsprünge entwickeln</li> </ul> |
| Inhaltliche Gestaltung                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wanderungen, Orientierungsläufe, leichte Radtouren, Kanu, Schwimmen, Fußball, Volleyball, Hockey</li> <li>Zeitgefühläufe, Bike &amp; Run, Haschespiele, Parateiball, Staffeln, Jägerball, Biathlonvarianten</li> <li>Inliner, Ski</li> <li>Vielseitig, überwiegend allgemein, freudbetont</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zieh-/ Schiebekämpfe, Treibballspiel, Zielwürfe, Mehrfachsprünge, Sprünge mit Drehungen, Hindernisturnen</li> <li>Wackelbretter, kleine Hanteln, Physiobälle, Theraband, Medizinball, Sprossenwand-/ Langbankübungen</li> <li>Zirkeltraining</li> <li>Abwechslungsreich, spielerisch, risikolos</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sprint ABC, Sprints mit Selbsteinschätzung der Intensität/ Zeit, Treppenhänge, Läufe durch Leiter/ Reifen, Sprints mit unterschiedlichen Startpositionen/ Signalen (20-40m, 1-6min Pause), Hürdenlauf</li> <li>Nummernwettläufe, Hahnespiele, Slalom</li> <li>Staffeln/ Sprints mit Ski</li> <li>Vielfältig, technikorientiert, freudbetont</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mobility-Übungen als Teil der Erwärmung bzw. des Cool-Downs, einfache Yoga-Übungen</li> <li>Beweglichkeitsübungen für Wirbelsäule und Hüft- und Schultergelenk</li> <li>Abwechslungsreich, risikolos, lehrorientiert</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine Spiele, Turnen, Sportspiele, Jonglieren, Zweikampfsportarten, Trampolin-/ Wasserspringen, Hindernisläufe, Life Kinetik</li> <li>Balancieren auf untersch. Untergründen (Wackelbrett, Slackline)</li> <li>Anforderungen unter moderaten Druckbedingungen</li> <li>Übungskatalog von „mobilesport.ch“ oder „Koordinationsförderung“ von Klaus Balster unter „vibss.de“</li> <li>Variantenreich, freudbetont, fokussiert</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Imitationsübungen, Übungen ohne/ mit einem Stock, Spielformen auf Ski, Ski-Parcours, Tiefschneefahren, Ski Alpin, Geländesprünge auf Ski, Inliner/ Skiroller insbesondere zum Technik-erwerb nutzen, Skigang und Schrittsprünge</li> <li>Bewegungsvorstellung, Visualisierung, Videoanalysen, Feedback und Korrekturen von und für andere Sportler, Konditionsgebunden, qualitätsorientiert, bilateral</li> </ul>   |