

# NACHWUCHS- UND JUGENDFÖRDERUNG SVB SKI

Saison 2013/2014



## Ziele Nachwuchs- und Jugendförderung SVB SKI



- Ziel der Nachwuchs- und Jugendförderung ist es Mädchen & Jungen aller Altersklassen für den Skisport zu begeistern und zu fördern.
- Aktive Freizeitgestaltung, Spaß und Freude stehen im Vordergrund
- Einbindung der Eltern bzw Familien erwünscht > gemeinsame Ausflüge
- Förderung sportlicher Betätigung mit „Trockentraining“ & Skiausfahrten
- Teilnahme an Rennen (Bezirk/ DSV etc.)
- Förderung im Rennbereich mit Ziel Mannschaft Bezirkskader
- Aufbau/ Gewinnung neuer Mitglieder für SVB SKI und Skischule
- Stärkung der Sparte SKI im Skirennsport und Skischule des SVB
- Förderungsendziel U18: „der TOP-Skifahrer“

# Maßnahmen Nachwuchs- und Jugendförderung SVB SKI



- Bewegungstraining U13 Paladion Halle und BWL Dienstags 18:00-19:00h
- Konditionstraining U16/U18 AEG Halle Donnerstags 18:45-20:00h
- Sportabzeichen Abnahme jährlich
- Fun & Racecamp Herbstferien (inkl. Trainingslager Renngruppe)
- 2 Tagesausfahrten im Dez für U13+U16/U18
  - freies fahren/ Technik/ Stangentraining
- Tagesausfahrt „Freifahrttag“
- Jugendfreizeit Churwalden
- Südwestbank Cup > 9 Bezirksrennen (RSL/SL) + 1 Kondiwettkampf
- Stadtmeisterschaften (RSL)
- 2 Tagesausfahrten im Feb/ April für U13+U16/U18
  - freies fahren/ Technik/ Stangentraining

# Trainingsaufbau Nachwuchs- und Jugendförderung SVB SKI



- Training orientiert sich an Leitbildern des DSV / ÖSV / SSV sowohl im Bereich “Trockentraining“ Kondition wie auch der in der SKI Praxis für die Skitechnik (siehe Folie 5-9)
- U13 Hauptziele:
  - Bewegungslernen, koordinative Fähigkeiten, Spaß und Freude mit Sport und Spiel.
  - Gruppen- und Teamgedanke fördern
  - Einstieg in den Skirensport, erlernen korrekter Skitechnik
  - Aufbau/ Vorbereitung für fortgeschr. Könnnerstufen
- U16/U18 Hauptziele:
  - Ausbau der sportlichen Leistungsfähigkeit, Konditionsaufbau
  - Skitechnische Verbesserungen allgemein und f.d. Rennsport
  - Gruppen- und Teamgedanke fördern
  - Grundlagen für Trainer- oder Skilehrerausbildung schaffen
  - „fertiger“ Skifahrer als finales Ziel



**SV Böblingen  
Ski-Abteilung**

# Trainings-Guideline



	Kids Kindesalter 6-9 Jahre	Animation Schulkindalter 9-12 Jahre	U 12 Erste puberale Phase 12-15 Jahre*	U 14 Zweite puberale Phase 15-19 Jahre*	U 16 Frühes Erwachsenenalter 19-24 Jahre*	U 21 Frühes Erwachsenenalter 19-24 Jahre*	Ü 21	
<b>Skitraining</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geführtes Technitraining/ Vermachien-Zeigen</li> <li>Geführtes, freies Skifahren</li> <li>Kleine Wettbewerbe - Kombi-Race</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Technitraining in den Stangen IS (50%), SL (50%), CK (20%)</li> <li>Freies Skifahren im Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beherrschen der Racing Basics</li> <li>Technitraining in den Stangen</li> <li>Disziplinspezifische Technik (SL: 40%, IS: 40%, CK: 10% Grundlagen - Speed: 20%)</li> <li>Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben</li> <li>Freies Skifahren im Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fehlkorrekturen der „Racing Essentials“</li> <li>Technitraining in den Stangen</li> <li>Disziplinspezifische Technik</li> <li>er. Spezialisierung - Individualisierung</li> <li>Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben</li> <li>Freies Skifahren im Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fehlkorrekturen der „Racing Essentials“</li> <li>Technitraining in den Stangen</li> <li>Disziplinspezifische Technik</li> <li>er. Spezialisierung - Individualisierung</li> <li>Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben</li> <li>Freies Skifahren im Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fehlkorrekturen der „Racing Essentials“</li> <li>Technitraining in den Stangen</li> <li>Disziplinspezifische Technik</li> <li>er. Spezialisierung - Individualisierung</li> <li>Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben</li> <li>Freies Skifahren im Training</li> </ul>		
<b>Athletik (Kond. und Koord.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaerisches und gesamtethisches, geführtes Athletik- und Bewegungstraining</li> <li>→ Bemachserzabilität</li> <li>→ Rumpstabilität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gebütes Athletik- und Bewegungstraining</li> <li>→ Schnellkraft, Koordination, Krafttraining mit eigenem Körpergewicht</li> <li>Grundlagenausdauer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kraft, Schnellkraft, Explosivkraft</li> <li>Kraftausbau, Sprünge</li> <li>Schnelligkeit, Gewandtheit</li> <li>Erweiterte Sportarten</li> <li>und Bewegungsmöglichkeiten</li> <li>→ Laufschiule, Sprungschule</li> <li>→ Koordination → Gleichgewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kraft, Schnellkraft, Explosivkraft</li> <li>Kraftausbau</li> <li>Schnelligkeit, Gewandtheit</li> <li>Spezifische Ausdauer, Intervalle</li> <li>Grundlagenausdauer</li> <li>Ausgleichsportarten, Koordination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kraft, Schnellkraft, Explosivkraft</li> <li>Kraftausbau</li> <li>Schnelligkeit, Gewandtheit</li> <li>Spezifische Ausdauer, Intervalle</li> <li>Grundlagenausdauer</li> <li>Ausgleichsportarten, Koordination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kraft, Schnellkraft, Explosivkraft</li> <li>Kraftausbau</li> <li>Schnelligkeit, Gewandtheit</li> <li>Spezifische Ausdauer, Intervalle</li> <li>Grundlagenausdauer</li> <li>Ausgleichsportarten, Koordination</li> </ul>		
<b>Personalität/Mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaer an Bewegung wecken</li> <li>Fokus auf Freude am Tun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Freude an der Leistung</li> <li>→ Zielsetzung, Wettkampfsplele, Identifikation mit Idolen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wille/Trainingshärte</li> <li>Durchsetzungsvermögen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umgang mit Motivationsdefizits</li> <li>Selbständigkeit</li> <li>Wettkampfsinn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eigenmotivaton</li> <li>Eigenverantwortung</li> <li>Mentale Stärke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eigenmotivaton</li> <li>Eigenverantwortung</li> <li>Mentale Stärke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eigenmotivaton</li> <li>Eigenverantwortung</li> <li>Mentale Stärke</li> </ul>	
<b>Allgemeinwissen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einführung in den Ablauf einer Trainingslektion</li> <li>- Aufwärmen</li> <li>- Training</li> <li>- Cool Down</li> <li>- Verhalten auf der Piste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verletzungsprävention</li> <li>- Basics der Ernährung</li> <li>- Biomechanische Grundlagen zu den „Racing Basics“</li> <li>- Pflege des Materials</li> <li>- Trainingszettelbuch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erholungsfindende Massnahmen</li> <li>- Sporternährung</li> <li>- Biomechanik des Skifahrens</li> <li>- Aerodynamik</li> <li>- Kraftparallelogramm</li> <li>- „Racing Updatz“</li> <li>- Basis → Trainingslehre</li> <li>- Material → Rennvorbereitung</li> <li>- Grundlagen der Leistungsdiagnostik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Supplementierung</li> <li>- Doping und Vorbeugung</li> <li>- Biomechanik des Skifahrens</li> <li>- Trainingslehre/Trainingsplanung</li> <li>- Materialkunde</li> <li>- Individuelle Leistungsdiagnostik</li> <li>- Sponsoring/Marketing</li> <li>- Grundlagen des Sportunterrichts</li> <li>- Lebenszubildung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Supplementierung</li> <li>- Doping und Vorbeugung</li> <li>- Biomechanik des Skifahrens</li> <li>- Trainingslehre/Trainingsplanung</li> <li>- Materialkunde</li> <li>- Individuelle Leistungsdiagnostik</li> <li>- Sponsoring/Marketing</li> <li>- Grundlagen des Sportunterrichts</li> <li>- Lebenszubildung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Supplementierung</li> <li>- Doping und Vorbeugung</li> <li>- Biomechanik des Skifahrens</li> <li>- Trainingslehre/Trainingsplanung</li> <li>- Materialkunde</li> <li>- Individuelle Leistungsdiagnostik</li> <li>- Sponsoring/Marketing</li> <li>- Grundlagen des Sportunterrichts</li> <li>- Lebenszubildung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Supplementierung</li> <li>- Doping und Vorbeugung</li> <li>- Biomechanik des Skifahrens</li> <li>- Trainingslehre/Trainingsplanung</li> <li>- Materialkunde</li> <li>- Individuelle Leistungsdiagnostik</li> <li>- Sponsoring/Marketing</li> <li>- Grundlagen des Sportunterrichts</li> <li>- Lebenszubildung</li> </ul>	

\* Diese Phasen werden von den Mädchen jeweils um ca. 1-2 Jahren früher erreicht.

# Maßnahmen Nachwuchs- und Jugendförderung SVB SKI



## • Technikleitbild DSV in der SKI Praxis für die SVB Renngruppe

### Technikleitbild – Zieltechnik

Ein [Technikleitbild](#) dient als Orientierung für die [Trainingspraxis](#). Um ein [Technikleitbild](#) richtig in die praktische Arbeit einzuordnen, ist zunächst eine Unterscheidung zwischen [Technikleitbild](#) und der Zieltechnik notwendig:

Das [Technikleitbild](#) bezeichnet die nach dem derzeitigen (wissenschaftlichen und praktischen) Erkenntnisstand optimale, personenunabhängige Bewegungsfolge zur Lösung einer sportlichen Aufgabe (Hohmann, Lames, Letzelter: 2002)

Die Zieltechnik bezeichnet die angestrebte Bewegung eines konkreten Techniktrainings. Sie kann als Abstimmung des Technikleitbildes auf das trainierende Individuum verstanden werden (Hohmann, Lames, Letzelter: 2002)

Die Ableitung der konkreten Zieltechnik aus dem [Technikleitbild](#) erfolgt unter Berücksichtigung von:

Anthropometrischen Merkmalen (Körpergröße, Körperbau ...)

Entwicklungsstand (Trainingsalter ...)

Konditioneller Leistungsfähigkeit (Kraftfähigkeiten, Ausdauerleistungsfähigkeit ...)

Koordinativer Leistungsfähigkeit (Gleichgewichtsfähigkeit.....)

Aufgabenstellung und Umweltbedingungen (Kurssetzung, Schnee, Gelände ...)

In der Praxisarbeit ist jeder Trainer aufgefordert, das

[Technikleitbild](#) situativ und individuell in der Zieltechnik umzusetzen.

# Maßnahmen Nachwuchs- und Jugendförderung SVB SKI



## **Renn-Basis-Technik**

Das Ziel des Technikleitbildes ist schnellst mögliches und wettkampfstabiles Skifahren, die Technik ist Mittel zum Zweck. Um möglichst schnell einen Lauf zu bewältigen, müssen die Ski immer in einer optimalen Gleit- und Kantposition sein. Voraussetzung hierfür ist eine variable Technik in allen Situationen, eine bewegungsbereite Körperposition sowie eine laufende Gleichgewichtsregulation.

## **Zentrale, regulierende Grundposition**

Wie bereits beschrieben ist eine Grundvoraussetzung für einen schnellen Schwung und vor allem für wettkampfstabiles Skifahren die zentrale und regulierende Grundposition. Diese kann anhand folgender Merkmale beschrieben werden:

Mittige, regulierende Körperposition in vor-rück Richtung in Verbindung mit einer Bewegung nach vorne zum Wechsel

Angepasste Ausgleichsbewegung des Oberkörpers mit dem Ziel der vermehrten Außenskibelastung. Beidbeiniger Schneekontakt über den gesamten Schwung

Mittlere Beugstellung, ausgewogen verteilt auf Sprung-, Knie- und Hüftgelenk.

Annähernd parallele Achsen (Hüft-, Schulterachse in Verbindung mit der Skistellung), stabiles Rotationsverhalten, Spannung der Rumpfmuskulatur (Körperlängsachse)

Arme (seitlich) vor dem Körper

Offene Kniestellung, Ski möglichst gleich aufgekantet

Ziel: Ski sollen möglichst wenig bremsen

# Maßnahmen Nachwuchs- und Jugendförderung SVB SKI



## **Schwungeinleitung**

Aus der Mittellage Aufkanten und Druckaufbau über die Bewegungskombination Sprunggelenksbewegung, Kniebewegung, Beckenpositionierung und Kurvenlage, beginnend von unten:

Becken (Körperschwerpunkt) bewegt sich dem Radius und dem Tempo angepasst nach innen (keine extremen Verdrehungen).

Stabiler hoher Kniewinkel des Außenbeins

Druckaufbau erfolgt über dem Außenski bei beidbeinigem Schneekontakt.

## **Schwungmitte**

Mit dem Verlauf des Druckaufbaus, das Becken ohne extreme Verdrehungen nach innen verschieben und dabei mit dem Oberkörper ausgleichen. (Stellung tal-offen)

Beine, Becken und Oberkörper stabilisieren (dem Druck nicht ausweichen).

Das Zusammenspiel Kurvenlage und Bewegungstiming bewirkt eine optimale Kraftlinie in Richtung Skikante.

Dadurch kann ein optimaler Druck im Ski zum richtigen Zeitpunkt aufgebaut werden.

## **Schwungende**

Situationsangepasstes, aktives Aufrichten nach vorne in die Mittellage

Übergang in eine situativ angepasste Gleitphase

# Maßnahmen Nachwuchs- und Jugendförderung SVB SKI



Technik-  
leitbild:  
Phasen  
eines  
Schwungs

Nachwuchs- und Jugendförderung SVB SKI ist zielgerichtet: „fertiger“ Skifahrer als finales Ziel



Kommt zu uns und habt  
**SPASS im SCHNEE**  
beim SVB....



*Vielen Dank und SKI HEIL für  
die SAISON 2013/14*