



# **Rahmentrainingsplan 2017 / 2018**

## **Block Wurf**



# Traineranschriften:

## Leitender Landestrainer

### **Edgar Eisenkolb**

Sportleistungszentrum Hannover  
Ferdinand- Wilhelm- Fricke- Weg 2a  
30169 Hannover

Tel.: 0511 / 16747431

E - mail: edgar.eisenkolb@kabelmail.de

## Blocktrainer Wurf

### **Thorsten Frey**

Sportleistungszentrum Hannover  
Ferdinand- Wilhelm- Fricke- Weg.2a  
30169 Hannover

Tel.: 0511 / 16747433

Mobil: 0175 / 794 09 09

E -mail: frey@osp-niedersachsen.de

## Disziplintrainer Hammerwurf

### **Peter Grajek**

Buchenweg.40  
37581 Bad Gandersheim

Tel.: 05382 / 6353

E-mail: petergrajek@yahoo.de

## NLV Geschäftsstelle

Ferdinand- Wilhelm- Fricke- Weg 10  
30169 Hannover

0511 / 338900

E -mail: info@nlv-la.de

## Landeskader 2017 / 2018

Mikhailov	Alexej	1996 Hannover 96	Hammerwurf
van Amerom	Cathinca	1996 Hannover 96	Hammerwurf
Klisch	Josefine	2001 LG Peiner LAnd	Kugelstoß
Winkelvoss	Raphael	2002 Einbecker SV	Hammerwurf
Hilbig	Sören	2002 VfR Evesen	Hammerwurf
Ahnfeldt	John - Friedemann	2002 TWG Nienstädt	Kugelstoß
Ringe	Alyssa	2002 TSV Gnarrenburg	Diskuswurf
Ringe	Celine	2002 TSV Gnarrenburg	Kugelstoß
Dresp	Neele	2001 TV Norden	Diskuswurf
Leigers	Nadine	2002 SC Osterbrock	Kugelstoß
Frankenberg	Paulina	1999 TV Georgsmarienhütte	Kugelstoß
Gül	Meryem	2002 TV Norden	Diskuswurf
Heidelberg	Julius	2001 LG Osterode	Speerwurf
Heinichen	Henriette	2001 TuRa Braunschweig	Hammerwurf
Götting	Marie	2002 SV Molbergen	Kugelstoß
Bruer	Jeremy	2002 MTV Schöningen	Speerwurf
Jensen	Annegret	2002 TSV Lelm	Hammerwurf
Kruse	Tobias	2000 GW Bad Gandersheim	Hammerwurf
Willant	Tamino	2002 MTV Soltau	Speerwurf
Waterhölter	Mira	1999 LG Nordheide	Diskuswurf
Mollowitz	Moritz	1999 GW Bad Gandersheim	Hammerwurf
Schaper	Torben	2002 VfL Eintracht Hannover	Diskuswurf
Zierau	Cathleen	2001 SV Gartow	Hammerwurf

**Rahmenterminplan 2017 / 2018 Block Wurf**

21.10.2017	Eröffnungslehrgang (für alle Blöcke)	Hannover
25. - 26.11.2017	Kaderlehrgang (nur eintägig, nach Disziplinen getrennt)	Hannover
02.12.2018	Tag der offenen Tür Sportinternat Hannover	Hannover
14.01.2017	Winterwurfmeisterschaften	Misburg
20. - 21.01.2018	Mä, Fr. und U 18	Hannover
27. - 28.01.2018	U 20 und U 18	Hannover
03. - 04.02.2018	Nddt. Mä, Fr und U 20	Hamburg
10. - 11.02.2018	Nddt. Winterwurf Mä, Fr, U 20, U 18, U 16	Berlin
24. - 25.02.2018	DJHM U 20	Halle / Saale
24. - 25.02.2018	DM Winterwurf U 20 und U 18	Halle / Saale
17.03. - 05.04.2018	Trainingslager (nur ausgesuchte Kaderathleten)	Kienbaum
19. - 21.5.2018	Int. Sparkassen Hammerwurf Meeting	Fränkisch Crumbach
26. - 27.05.2018	Hallesche Werfertage	Halle / Saale
01. - 02.06.2018	Intern. Volksbankmeeting	Osterode
16. - 17.06.2018	Niedersächsische Meisterschaften Mä, Fr und U 18	Papenburg
16.06.2018	DLV U 18 Gala	Schweinfurt
23. - 24.06.18	Bauhaus Junioren Gala	Mannheim
30.06. - 01.07.2018	DM U 23	Heilbronn
05. - 08.07.2018	EM U 18	Győr / Ungarn
10. - 15.07.2018	WM U 20	Tampere / Finnland
21. - 22.07.2018	DM Mä, Fr	Nürnberg
27. - 29.07.2018	DM U 20 und U 18	Rostock
07. - 12.08.2018	EM Mä, Fr	Berlin
18. - 19.08.2018	DM U 16	???
25. - 26.08.2018	Niedersächsische Meisterschaften U 20 und U 16	Oldenburg
01.09.2018	Schüler Vgl. Kampf	???

**Platzierungen U 18 Weltmeisterschaften**

Name	Vorname	Verein	Jg.	Disziplin	Leistung	Platz
------	---------	--------	-----	-----------	----------	-------

**Platzierung EYOF**

Name	Vorname	Verein	Jg.	Disziplin	Leistung	Platz
------	---------	--------	-----	-----------	----------	-------

**Platzierung U 23 Europameisterschaften**

Name	Vorname	Verein	Jg.	Disziplin	Leistung	Platz
------	---------	--------	-----	-----------	----------	-------

**Platzierungen Deutsche Meisterschaften**

Name	Vorname	Verein	Jg.	Disziplin	Leistung	Platz
------	---------	--------	-----	-----------	----------	-------

Mikhailov	Alexej	Hannover 96	96	Hammerwurf	68,03 m	7
-----------	--------	-------------	----	------------	---------	---

**Platzierungen Deutsche U 23 Meisterschaften**

Name	Vorname	Verein	Jg.	Disziplin	Leistung	Platz
------	---------	--------	-----	-----------	----------	-------

Mikhailov	Alexej	Hannover 96	96	Hammerwurf	70,58 m	1
-----------	--------	-------------	----	------------	---------	---

**Platzierungen Deutsche Jugendmeisterschaften**

Name	Vorname	Verein	Jg.	Disziplin	Leistung	Platz
------	---------	--------	-----	-----------	----------	-------

Winkelvoss	Raphael	Einbecker SV	2001	Hammerwurf	69,46 m	1
------------	---------	--------------	------	------------	---------	---

Westphal	Torben Clemens	Delmenhorster TV	1998	Speerwurf	61,83 m	4
----------	----------------	------------------	------	-----------	---------	---

Schulz	Marco	SG Rodenberg	1998	Speerwurf	55,08 m	9
--------	-------	--------------	------	-----------	---------	---

Frankenberg	Paulina	TV Georgsmarienhütte	1999	Kugelstoßen	14,06 m	8
-------------	---------	----------------------	------	-------------	---------	---

Klisch	Josephine	LG Peiner Land	2001	Kugelstoßen	15,77 m	5
--------	-----------	----------------	------	-------------	---------	---

Walter	Kathrin	BTB Oldenburg	2000	Kugelstoßen	15,61 m	6
--------	---------	---------------	------	-------------	---------	---

van Ohlen	Sara	SV Germania Leer	98	Diskuswurf	40,20 m	10
-----------	------	------------------	----	------------	---------	----

Zierau	Cathleen	SV Gatow	2001	Hammerwurf		12
--------	----------	----------	------	------------	--	----

Heinichen	Henriette	TuRa Braunschweig	2001	Hammerwurf		13
-----------	-----------	-------------------	------	------------	--	----

Weinhöfer	Otto	Hannover 96	99	Hammerwurf	50,60 m	15
-----------	------	-------------	----	------------	---------	----

Waterhölter	Mira	LG Nordheide	99	Diskuswurf	40,86 m	10
-------------	------	--------------	----	------------	---------	----

Mollowitz	Moritz	SV Bad Gandersheim	99	Hammerwurf	58,20 m	8
-----------	--------	--------------------	----	------------	---------	---

Kruse	Tobias	SV Bad Gandersheim	99	Hammerwurf	58,27 m	7
-------	--------	--------------------	----	------------	---------	---

**Platzierungen Deutsche Schüler Meisterschaften**

<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Verein</b>	<b>Jg.</b>	<b>Disziplin</b>	<b>Leistung</b>	<b>Platz</b>
Hilbig	Sören	VfR Evesen	2002	Hammerwurf		1
Jensen	Annegret	TSV Lelm	2002	Hammerwurf		1
Gül	Meryem	TV Norden	2002	Diskuswurf		
Gül	Meryem	TV Norden	2002	Kugelstoß		
Ahnefeldt	John - Friedemann	TV Nienstedt	2002	Kugelstoß		



## Inhalte Jahresrahmentrainingsplan 2017 / 2018

Abschnitt	Wochen	Datum	Trainingsinhalt	Wettkämpfe
<b>MEZ 1</b>	37 - 44	12.09.16 - 06.11.16	konditioneller Trainingsaufbau Spiel, Schwimmen, Turnen, Gymnastik, Radfahren  Stabilisationsübungen Koordinationsschulung Rhythmus, Gleichgewicht etc. Entwicklung der Rumpfkraft und allg. Athletik  Technikentwicklung über Imitationen mit und ohne Gerät  Technikschulung in den Maximalkraftübungen	<b>in den Herbstferien Trainingslager zur allg. Konditionierung mit dem Verein</b>
<b>MEZ 2</b>	45 - 51	07.11.16 - 23.12.16	Weiterentwicklung des allg. Trainings durch allg. Kraftübungen, an Kraftmaschinen und allg. Würfeln mit dem Medizinball  Intensivierung des Trainings mit der Scheibenhantel  Entwicklung der Maximalkraft Wochenspitzenwert Maximalkraft  Entwicklung und Festigung festgelegter technischer Schwerpunkte	
<b>MEZ 3</b>	52 - 02	27.12.16 - 15.01.17	Maximalkraftentwicklung Steigerung der Intensitäten  Festigen der Technikscherpunkte, Umsetzen in die Gesamtbewegung  Entwicklung spezieller Krafftfähigkeiten spezielle Kraftübungen	<b>NLV Winterwurf</b>
Abschnitt	Wochen	Datum	Trainingsinhalt	Wettkämpfe
<b>MEZ 4</b>	03 - 08	16.01.17 - 26.02.17	Winterwettkampfsreihe kurzzeitige Formausprägung  Belastungs - und Erholungswechsel	<b>NLV Halle Mä, Fr, U20, U18, U16  Nddt. Winterwurf  Dt. Jugend Halle  Dt. Winterwurf</b>
<b>MEZ 5</b>	09 - 10	27.02.17 - 12.03.17	Beginn VP II  Allg. Training	
<b>MEZ 6</b>	11 - 14	13.03.17 - 09.04.17	Maximalkraftentwicklung Entwicklung und Intensitätserhöhung I 2 in der Maximalkraft	
<b>MEZ 7</b>	15 - 19	10.04.17 - 14.05.17	Entwicklung und Intensitätserhöhung I 2 in der Maximalkraft Entwicklung spezieller Krafftfähigkeiten, technikorientiert  Wochenspitzenwert Würfe / Stöße	<b>Trainingslager</b>
Abschnitt	Wochen	Datum	Trainingsinhalt	Wettkämpfe
<b>MEZ 8</b>	20 - 30	15.05.17 - 30.07.17	Wettkampfsreihe, Vorbereitungswettkämpfe, Normwettkämpfe, LM  Entwicklung der Finalbeschleunigung  Erhöhung der Intensitäten  Technikscherpunkte in der Wettkampftechnik festigen	<b>Hammerwurf Meeting Wurf Cup Hallesche Werfertage Volksbankmeeting NLV Meisterschaften</b>
<b>MEZ 9</b>	31 - 35	31.07.17 - 03.09.17	> Beginn der Vorbereitung auf die Dt. Jugendmeisterschaften > komprimierter Neuaufbau auf höherem Niveau > evt. ein Kontrollwettkampf	<b>Deutsche Jugend Meisterschaften  Deutsche Schüler Meisterschaften  NLV Meisterschaften U 20 + U 18</b>
<b>MEZ 10</b>	36 - 38	02.09.17 - 24.09.17	> Regenerationsmaßnahmen > aktive Erholung > freudbetontes Training (Spiele, Schwimmen, Tennis, Tischtennis)	



## Protokollierung

Alle Trainingsdaten in Form von Serien-, Wiederholungsanzahlen, Testergebnisse sowie die Intensitäten des tatsächlichen Trainings werden schriftlich festgehalten. Sie sichern ab, dass das Erreichen und Nichterreichen von Trainings- und Wettkampfleistungen nachvollziehbar und somit erklärbar sind und Leistungsvorhaben umgesetzt werden können.

Eine gewissenhafte und detaillierte Dokumentation ermöglicht einen direkten Soll-Ist Vergleich des Trainingsumfanges sowie der einzelnen Belastungsgrößen und ermöglicht so eine Steuerung des Trainings.

Die Trainingsdokumentation erfolgt während des Trainings schriftlich in ein Trainingstagebuch (Kalenderbuch Tag/Seite), das in der Sporttasche mitgeführt wird.

**Alle Kaderathleten haben die Verpflichtung, ein Trainingstagebuch gewissenhaft und detailliert zu führen.**

**Bei allen Maßnahmen wie z. B. Lehrgängen und Trainingslagern des Niedersächsischen Leichtathletik Verbandes ist das Trainingstagebuch zur Einsichtnahme dem Blocktrainer vorzulegen.**



# Vorbereitung für den Wettkampf

Um einen reibungslosen Ablauf am Wettkampftag zu gewährleisten, solltest Du folgende Punkte am Vorabend und am Wettkampftag beachten:

1. Informiere Dich wann und wo die Abreise zum Wettkampfort erfolgt. Welche Besonderheiten gibt es dort z. B. Wettkampfanlage, Umkleiden, Aufwärmplatz, Unterstellmöglichkeiten, Ruhemöglichkeiten.
2. Wie sieht Dein persönlicher Zeitplan aus?  
Ort und Zeit des Stellplatzes und der Gerätekontrolle.
3. Wie viele Teilnehmer gehen an den Start?  
Mit welchem Leistungsstand rechnest Du bei Deinen wichtigsten Konkurrenten und bei Dir selber?
4. Welche Art von Wettkampf findet statt?  
(Aufbau-, Überprüfungs-, Qualifikations-, Meisterschaftswettkampf)
5. Packe Deine Sportausrüstung am Vorabend in Ruhe.
  - Trikot, Schuhe, Werferschuhe, Wechselkleidung
  - Regenkleidung, Trainingsanzug
  - Hilfsmaterial: Klebeband, Trockentuch, Lappen, Sicherheitsnadeln
  - Sportgeräte (beachte, dass Wettkampfgeräte einbehalten werden)
  - Transport der Geräte  
(Du bist für Deine Geräte verantwortlich, nicht Dein Trainer!)
  - Persönliches wie z. B. Pflaster, Salben, Bandagen, Maskottchen



## **Die Trainingstasche – das unbekannte Wesen oder einfach nur ein schwarzes, leeres Loch?**

Um ein Training unter allen Bedingungen drinnen und draußen durchführen zu können, bedarf es einer mit allen notwendigen Trainingsutensilien gepackten Trainingstasche.

- **Mütze:**  
gerade bei kalter Witterung verliert der Körper einen großen Teil seiner Körperwärme über den Kopf.
- **Handschuhe:**  
Wurftraining wird auch im Winter im Freien auf dem Werferplatz durchgeführt. Da ein Wurftraining mit blau gefrorenen Fingern nicht möglich ist, man aber mit Handschuhen nicht werfen kann, sollte zumindest zwischen den Wurfserien die Möglichkeit bestehen, sich die Hände aufzuwärmen. Dies gilt im besonderen bei den Winterwettkämpfen.
- **Trainingsanzug:**  
es versteht sich von selbst, dass ein Sportler sich in der kühleren Jahreszeit mit funktioneller Kleidung vor Auskühlung und somit vor Verletzungen und Erkältungskrankheiten zu schützen hat.
- **Pullover:**  
immer sinnvoll zum Drunterziehen.
- **Wechselkleidung: Sporthemd + Strümpfe**  
um den Körper vor Auskühlung zu schützen, muss das durchgeschwitzte Hemd gewechselt werden, besonders wenn der Trainingsort während einer Einheit von drinnen nach draußen gewechselt wird.
- **Regenjacke:**  
Leichtathletik ist eine Freiluftsportart. Training und Wettkämpfe finden auch bei Regen und Schnee statt. Zum Schutz vor äußerer Nässe ist eine Regenjacke unbedingt erforderlich.



- **Spezialschuhe: (Werferschuhe)**  
erforderlich zum Erwerb und zur Anwendung der Technik
- **Gewichthebergürtel:**  
dient als Stütze und wird von jedem Athleten individuell genutzt.
- **Spikes:**  
für das Sprinttraining und für Sprinttests.
- **Sicherheitsnadeln:**  
Wer kennt nicht die Frage beim Wettkampf:“ Hast Du für mich vier Sicherheitsnadeln“? Reißzwecken halten schlecht auf der Haut.
- **1 x Rolle Tape**  
für Finger, Hände, Füße oder Hammerdrähte.
- **Trainingstagebuch**  
dient zur Protokollierung der Trainingsdaten! Bei einer Protokollierung der Trainingsdaten nach dem Training zu Hause werden oftmals Daten vergessen bzw. nicht aufgeschrieben.
- **Trinkflasche:**  
Am besten eine zum Nachfüllen, Sportler sollten 3 Liter Flüssigkeit (keine alkoholische Getränke!) zu sich nehmen. (siehe Trinkplan!)
- **Sportschuhe:**  
durch die „ heißgeliebten“ ausgetretenen Sportschuhe kann es zu Fehlbelastungen kommen. Sportschuhe sollten in regelmäßigen Abständen (mind. 1-2 x jährlich) erneuert werden.
- **Handtuch und Seife:**  
häufig gestellte Frage:“ Für was denn das?“ Zum Duschen natürlich, für was denn sonst! Körperhygiene gehört genauso zu einer Trainingseinheit. Häufig passiert es, dass sich Zuhause- Duscher auf dem Weg nach Hause erkälten. Durchgeschwitztes Sporthemd und kaltes Wetter draußen vertragen sich nicht gut.



## Trinkplan für Leistungssportler

- **vor dem Training / Wettkampf**  
morgens nach dem Aufstehen das Defizit der Nacht auffüllen  
3 Stunden vorher 500 ml
- **während dem Training / Wettkampf**  
wenn möglich 150 -300 ml, alle 15 – 20 min (kleine Schlucke)
- **nach dem Training / Wettkampf**  
sofort den Flüssigkeitsmangel ausgleichen  
bis 150% des Defizits durch die Belastung



# Einflußfaktoren auf die sportliche Leistung

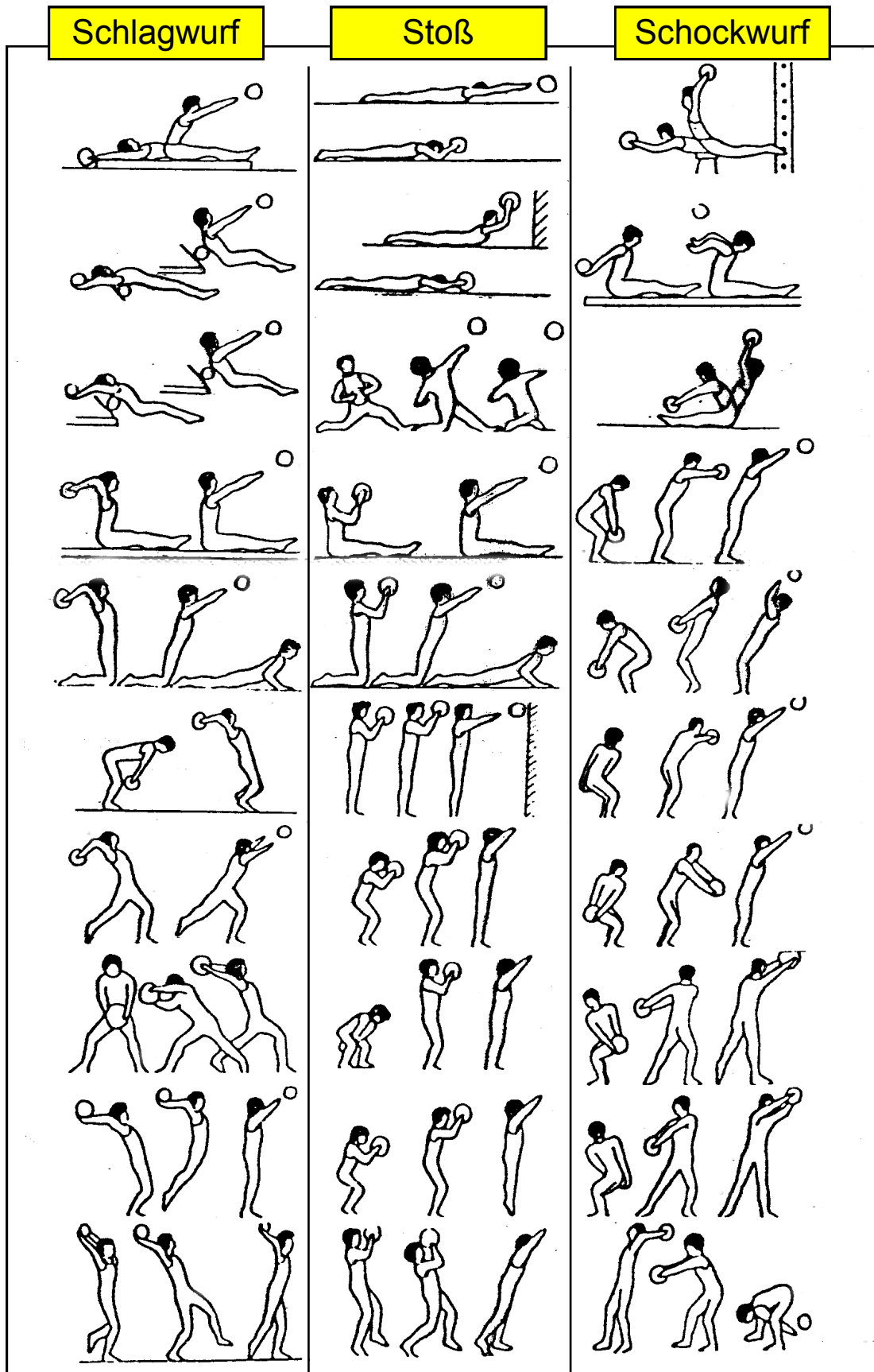
- konsequentes, kontinuierliches Training
- aktive und passive Regeneration (Vor- und Nachbereitung des Trainings)
- Bereitschaft zu Diagnosen, Testverfahren
- Entbehrungen
- Ziele, Konzentration, Motivation



- Regenerationskiller: wenig Schlaf!
- Alkohol (oft Ursache für Verletzungen!)
- gelegentliches Training nach dem Lustprinzip
- keine Vor- und Nachbereitung des Trainings (kein Ausdehnen, kein Auslaufen)
- kein Antrieb, keine Ziele, zu viel Freizeitvergnügen
- ungesunde Ernährung

# Allgemeine WURF - und STOSSKRAFT - Übungen

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1. <b>Verschiedene Ausführungsformen:</b>  | beid- und einarmig, rechts und links |
| 2. <b>Verschiedene Geräteformen:</b>       | Bälle, Kugeln, Sandsäcke usw.        |
| 3. <b>Verschiedene Ausgangsstellungen:</b> | Liegen, Sitzen, Knien, Stehen        |
| 4. <b>Verschiedene Abwurfarten:</b>        | Schlagwurf, Stoß, Schockwurf         |



## Qualifikationsnormen Deutsche Jugendmeisterschaften vom 29. - 31.07.16 in Mönchengladbach

	<b>Kugel</b>	<b>Diskus</b>	<b>Hammer</b>	<b>Speer</b>
U 20 männlich	16,00 m (6kg)	47,00 m (1,75 kg)	50,00 m (6 kg)	58,00 m (800 gr.)
U 18 männlich	15,90 m (5kg)	48,50 m (1,5 kg)	53,00 m (5 kg)	58,00 m (700 gr.)
U 20 weiblich	12,20 m (4kg)	40,00 m (1,0kg)	42,00 m (4 kg)	44,00 m (600 gr.)
U 18 weiblich	14,00 m (3kg)	39,00 m (1kg)	47,00 m (3kg)	44,00 m (500 gr.)