



Rahmentrainingsplan 2018 / 2019

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

Winkelvoss	Raphael	2001
Hilbig	Sören	2002
Ahnefeldt	John - Friedemann	2002
Gül	Meryem	2002
Weinhöfer	Maria Viktoria	2003
Mekok	Apolline	2002
Stomberg	Jan	2002
Wedig	Inga	2003
Heinichen	Henriette	2001
Jensen	Annegret	2002
Scholz	Simon	2003
Mole	Jesko	2003
Schaper	Torben	2002
Zierau	Cathleen	2001
van Amerom	Cathinca	1996

Rahmenterminplan 2018 / 2019 Block Wurf

20.10.2018	Eröffnungslehrgang (für alle Blöcke)	Hannover
18.11.2018	Kaderlehrgang Speerwurf und Hammerwurf	Hannover
25.11.2018	Kaderlehrgang Kugelstoßen	Hannover
02.12.2018	Tag der offenen Tür Sportinternat Hannover	Hannover
12.01.2019	Winterwurfmeisterschaften	
19. - 20.01.2019	Mä, Fr. und U 18	Hannover
26. - 27.01.2019	U 20 und U 16	Hannover
02. 03.02.2019	Nddt. Mä, Fr und U 20	Neubrandenburg
09. - 10.02.2019	Nddt. Winterwurf Mä, Fr, U 20, U 18, U 16	u.V. Kienbaum
23. - 24.02.2019	DJHM U 20	
23. - 24.02.2019	DM Winterwurf U 20 und U 18	
	Trainingslager (nur ausgesuchte Kaderathleten)	Kienbaum
19.05.2019	Frankenberger Werfer Gala	Frankenberg
01. - 02.06.2019	Hallesche Werfertage	Halle / Saale
15. - 16.06.2019	DM U 23	Wetzlar
22. - 23.06.2019	Niedersächsische Meisterschaften Mä, Fr und U 18	Göttingen
29. - 30.06.2019	NDM U20 und U 16	
06. - 07.07.2019	DM U 16	Bremen
11. - 14.07.2019	EM U 23	Gävle / Schweden
18. - 21.07.2019	EM U 20	Boras / Schweden
20. - 21.07.2019	NDM Männer, Frauen und U 18	
20. - 28.07.2019	EYOF	Baku / AZE
26. - 28.07.2019	DM U20 und U 18	
03. - 04.08.2019	DM Mä, Fr	Berlin
31.08. - 01.09.2019	Niedersächsische Meisterschaften U 20 und U 16	
	Schüler Vgl. Kampf	Bremen
28.09. - 06.10.2019	WM Männer und Frauen	Doha / Qat
	Int. Sparkassen Hammerwurf Meeting Intern. Volksbankmeeting Hammerwurf Meeting DLV U 18 Gala Bauhaus Junioren Gala	Fränkisch Crumbach Osterode Rüningen Schweinfurt Mannheim

Platzierungen U 18 Europameisterschaften

Name	Vorname	Verein	Jg.	Disziplin	Leistung	Platz
Hilbig	Sören	VfR Evesen	2002	Hammer	74,03 m	6
Winkelvoss	Raphael	Einbecker SV	2001	Hammer	70,09 m	10
Klisch	Josefine	Hannover 96	2001	Kugel	14,96 m	10

Platzierungen Youth Olympic Games

Name	Vorname	Verein	Jg.	Disziplin	Leistung	Platz
Hilbig	Sören	VfR Evesen	2002	Hammer	139,09 m	10
Klisch	Josefine	Hannover 96	2001	Kugel	29,07 m	11

Platzierungen Deutsche Meisterschaften

Name	Vorname	Verein	Jg.	Disziplin	Leistung	Platz
van Amerom	Cathinca	Hannover 96	1996	Hammer	51,59 m	11

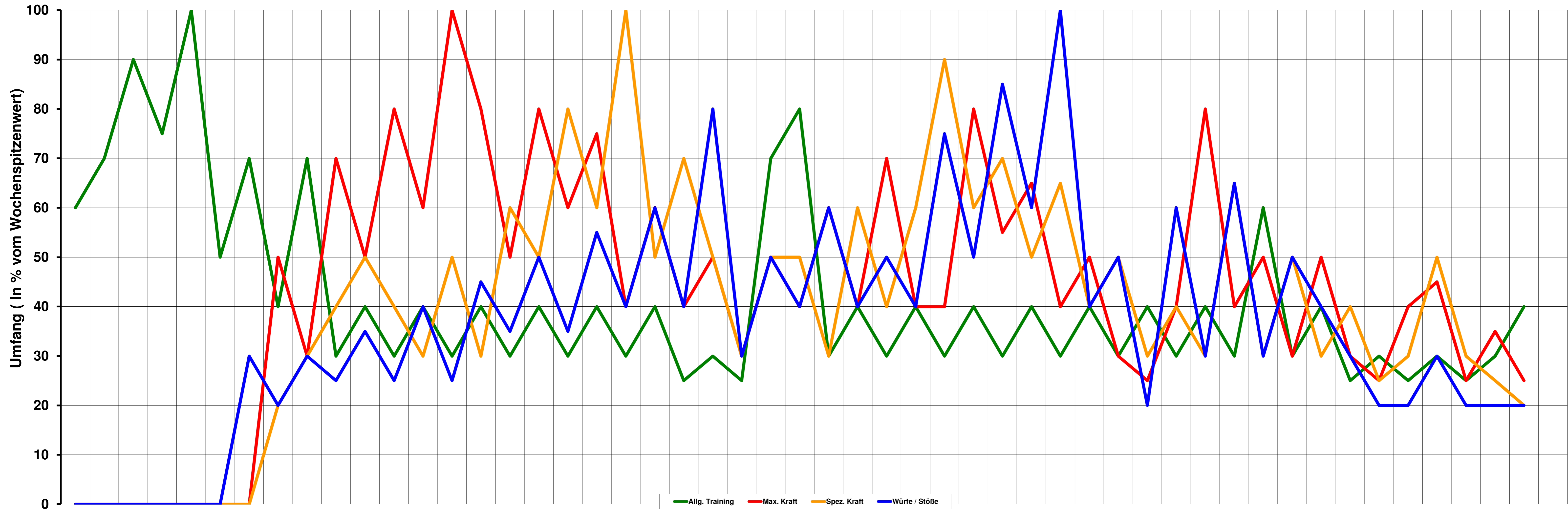
Platzierungen Deutsche U 23 Meisterschaften

Name	Vorname	Verein	Jg.	Disziplin	Leistung	Platz
van Amerom	Cathinca	Hannover 96	1996	Hammer	57,83 m	5

Platzierungen Deutsche Jugendmeisterschaften

Name	Vorname	Verein	Jg.	Disziplin	Leistung	Platz
Hilbig	Sören	VfR Evesen	2002	Hammer	75,43 m	1
Klisch	Josephine	LG Peiner Land	2001	Kugel	15,40 m	4
Heinichen	Henriette	TuRa Braunschweig	2001	Hammer	54,87 m	5
Gül	Meryem	TV Norden	2002	Diskus	40,91 m	5
Walter	Kathrin	BTB Oldenburg	2000	Speer	42,16 m	8
Kruse	Tobias	SV Bad Gandersheim	1999	Hammer	60,16 m	8
Matterne	Casimir	Hannover 96	1999	Speer	56,24 m	9
Jensen	Annegret	TSV Lelm	2002	Hammer	50,67 m	10
Zierau	Cathleen	SV Gatow	2001	Hammer	50,34 m	11
Terschüren	Lasse	SV Bad Gandersheim	1999	Hammer	53,73 m	11
Waterhölter	Mira	LG Nordheide	1999	Diskus	40,24 m	13
Ahnefeld	John-Friedemann	TV Nienstedt	2002	Kugel	15,30 m	15
Weinhöfer	Otto	Einbecker SV	1999	Hammer	45,09 m	16

Platzierungen Deutsche Schüler Meisterschaften						
Name	Vorname	Verein	Jg.	Disziplin	Leistung	Platz
Dehning	Marie	LG Celler Land	2003	Speer	44,62 m	2
Rieper	Henrike	LG Kreis Nord Stade	2003	Speer	44,18 m	3
Lennart	Jörn	SV Bad Gandersheim	2003	Hammer	54,67 m	6



Woche	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37		
Trainingsabschnitte	MEZ 1 allgemeines Training							MEZ 2 Max. Kraft							MEZ 3 spezielle Kraft							MEZ 4 WK - Serie							MEZ 5 Allg.Tr.		MEZ 6 Max. Kraft			MEZ 7 spez. Kraft / Würfe				MEZ 8 Wettkämpfe			MEZ 9 Vorbereitung Dt. Jugend							MEZ 8 Wettkämpfe							
Allg. Training	60	70	90	75	100	50	70	40	70	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	25	30	25	70	80	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	60	30	40	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	40
Max. Kraft	0	0	0	0	0	0	50	30	70	50	80	60	100	80	50	80	60	75	40	60	40	50	30	50	40	60	40	70	40	40	80	55	65	40	50	30	25	40	80	40	50	30	50	30	50	30	40	25	30	40	45	25	35	25	
Spez. Kraft	0	0	0	0	0	0	20	30	40	50	40	30	50	30	60	50	80	60	100	50	70	50	30	50	50	30	60	40	60	90	60	70	50	65	40	50	50	30	40	30	65	30	50	30	40	25	30	50	30	25	20				
Würfe / Stöße	0	0	0	0	0	30	20	30	25	35	25	40	25	45	35	50	35	55	40	60	40	80	30	50	40	60	40	50	40	75	50	85	60	100	40	50	20	60	30	65	30	50	40	30	20	20	30	20	20	20					

TL Allg. Konditionierung nur U 18

Herbstferien 01. - 12.10.2018

NLV Winterwurf

NLV Halle Mä, Fr und U 18

NLV Halle U 20 und U 16

Winterf. 31.01.-01.02.

DDT. Mä, Fr und U 20

DDT. Winterwurf Mä, Fr, U20, U18, U 16

DJHM und dt. Winterwurf

Trainingslager Kienbaum 06.04. - 15.04.2019

15.04. - 24.04.2019

Osterferien 08.04.-23.04.19

Werfer Gala Frankenberg

Hallesche Werfertage

Deutsche Meisterschaften U 23

NLV Mä, Fr und U 18

NDDT. U 20 und U 16

U 20 Europameisterschaften, NDDT. Mä, Fr. und U 18

Deutsche Meisterschaften U 20 und U 18

Deutsche Meisterschaften Mä, Fr

EYOF Sommerferien 04.07.-14.08.19

NLV U 20 und U 16

Inhalte Jahresrahmentrainingsplan 2018 / 2019

Abschnitt	Wochen	Datum	Trainingsinhalt	Wettkämpfe
MEZ 1	37	10.09.18	konditioneller Trainingsaufbau Spiel, Schwimmen, Turnen, Gymnastik, Radfahren	
	44	03.11.18	Stabilisationsübungen Koordinationsschulung Rhythmus, Gleichgewicht etc. Entwicklung der Rumpfkraft und allg. Athletik Rumpfkraftprogr. Zirkeltraining, Medizinballübungen Technikentwicklung über Imitationen mit und ohne Gerät Technikschulung in den Maximalkraftübungen, Hebetekniken	
MEZ 2	45	05.11.18	Weiterentwicklung des allg. Trainings durch allg. Kraftübungen, an Kraftmaschinen und allg. Würfeln mit dem Medizinball	Lehrgänge in Hannover
	50	15.12.18	Intensivierung des Trainings mit der Scheibenhantel Entwicklung der Maximalkraft Wochenspitzenwert Maximalkraft in der Maximalkraft Entwicklung und Festigung festgelegter Technikscherpunkte	
MEZ 3	51	16.12.18	Maximalkraftentwicklung Steigerung der Intensitäten	NLV Winterwurf
	02	13.01.19	Festigen der Technikscherpunkte, Umsetzen in die Entwicklung spezieller Krafftfähigkeiten spezielle Kraftübungen	
Abschnitt	Wochen	Datum	Trainingsinhalt	Wettkämpfe
MEZ 4	03 - 08	14.01.19	Winterwettkampfsrie kurzzeitige Formausprägung	NLV Mä, Fr und U18 NLV U20 und U16 NDM Mä, Fr und U20 NDM Wi Wu alle Klassen
		24.02.19	Belastungs - und Erholungswechsel	
MEZ 5	09 - 10	25.02.19	Beginn VP II	
		10.03.19	Allg. Training auf höherem Ausgangsniveau	
MEZ 6	11 - 14	11.03.19	Maximalkraftentwicklung	Ostertrainingslager
		07.04.19	Entwicklung und Intensitätserhöhung 1 2 in der Maximalkraft	
MEZ 7	15 - 19	08.04.19	Entwicklung und Intensitätserhöhung 1 2 in der Maximalkraft	Ostertrainingslager
		12.05.19	Entwicklung spezieller Krafftfähigkeiten, technikorientiert Wochenspitzenwert Würfe / Stöße	
Abschnitt	Wochen	Datum	Trainingsinhalt	Wettkämpfe
MEZ 8	20 - 24	13.05.19	Wettkampfsrie, Vorbereitungswettkämpfe, Normwettkämpfe, LM	Werfer Gala Frankenberg Hallesche Werfertage DM U 23
		16.06.19	Entwicklung der Finalbeschleunigung Erhöhung der Intensitäten Technikscherpunkte in der Wettkampftechnik festigen	
MEZ 9	25 - 31	31.07.19	Beginn Vorbereitung der Deutschen Jugendmeisterschaften	NLV Mä, Fr und U18 DM U16 NDM U20 und U16 DM U20 und U16 NDM Mä, Fr und U18
		03.09.19	komprimierter Neuaufbau auf höherem Niveau evt. ein Kontrollwettkampf	
MEZ 10	31 - 35	29.08.19		NLV U20 und U 16 Schüler Vgl. Kampf
		31.09.19	ab KW 36 Regenerationsmaßnahmen aktive Erholung freundbetontes Training (Spiele, Schwimmen, Tischtennis etc.)	

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), dass 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 Darunterziehen.





- **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.



- **Schokolade, Schokoriegel:**

Für den kleinen Hunger zwischendurch



- **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: „ Zum Duschen sonst! Körperhygiene Trainingseinheit.



© Can Stock Photo

sich Zuhause- Duscher auf dem Weg nach Hause erkälten.

Durchgeschwitztes Sporthemd und kaltes Wetter draußen vertragen sich nicht gut.

Frage:“ Für was denn natürlich, für was denn gehört genauso zu einer Häufig passiert es, dass



Einflußfaktoren auf die sportliche Leistung

- konsequentes, kontinuierliches Training
- aktive und passive Regeneration
(Vor- und Nachbereitung des Trainings,
Black Roll, Massage, Eisbad, Auslaufen)
- Bereitschaft zu Diagnosen, Testverfahren
- Entbehrungen
- Ziele, Konzentration, Motivation
- Richtige und ausreichende Ernährung



- Regenerationskiller Nr.1:
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