



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

| Name | Vorname | Verein | Jg. | Disziplin | Leistung | Platz |
|-------------|-------------------|---------------|------------|------------------|-----------------|--------------|
| 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 |
|---------------|---------------|---------------------------|--|---|
| MEZ 1 | 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 | in den Herbstferien Trainingslager zur allg. Konditionierung mit dem Verein |
| MEZ 2 | 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 | |
| MEZ 3 | 52 - 02 | 27.12.16 - 15.01.17 | Maximalkraftentwicklung Steigerung der Intensitäten Festigen der Technikscherpunkte, Umsetzen in die Gesamtbewegung Entwicklung spezieller Krafftfähigkeiten spezielle Kraftübungen | NLV Winterwurf |
| Abschnitt | Wochen | Datum | Trainingsinhalt | Wettkämpfe |
| MEZ 4 | 03 - 08 | 16.01.17 - 26.02.17 | Winterwettkampfsreihe kurzzeitige Formausprägung Belastungs- und Erholungswechsel | NLV Halle Mä, Fr, U20, U18, U16 Nddt. Winterwurf Dt. Jugend Halle Dt. Winterwurf |
| MEZ 5 | 09 - 10 | 27.02.17 - 12.03.17 | Beginn VP II Allg. Training | |
| MEZ 6 | 11 - 14 | 13.03.17 - 09.04.17 | Maximalkraftentwicklung Entwicklung und Intensitätserhöhung I 2 in der Maximalkraft | |
| MEZ 7 | 15 - 19 | 10.04.17 - 14.05.17 | Entwicklung und Intensitätserhöhung I 2 in der Maximalkraft Entwicklung spezieller Krafftfähigkeiten, technikorientiert Wochenspitzenwert Würfe / Stöße | Trainingslager |
| Abschnitt | Wochen | Datum | Trainingsinhalt | Wettkämpfe |
| MEZ 8 | 20 - 30 | 15.05.17 - 30.07.17 | Wettkampfsreihe, Vorbereitungswettkämpfe, Normwettkämpfe, LM Entwicklung der Finalbeschleunigung Erhöhung der Intensitäten Technikscherpunkte in der Wettkampftechnik festigen | Hammerwurf Meeting Wurf Cup Hallesche Werfertage Volksbankmeeting NLV Meisterschaften |
| MEZ 9 | 31 - 35 | 31.07.17 - 03.09.17 | > Beginn der Vorbereitung auf die Dt. Jugendmeisterschaften > komprimierter Neuaufbau auf höherem Niveau > evt. ein Kontrollwettkampf | Deutsche Jugend Meisterschaften Deutsche Schüler Meisterschaften NLV Meisterschaften U 20 + U 18 |
| MEZ 10 | 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

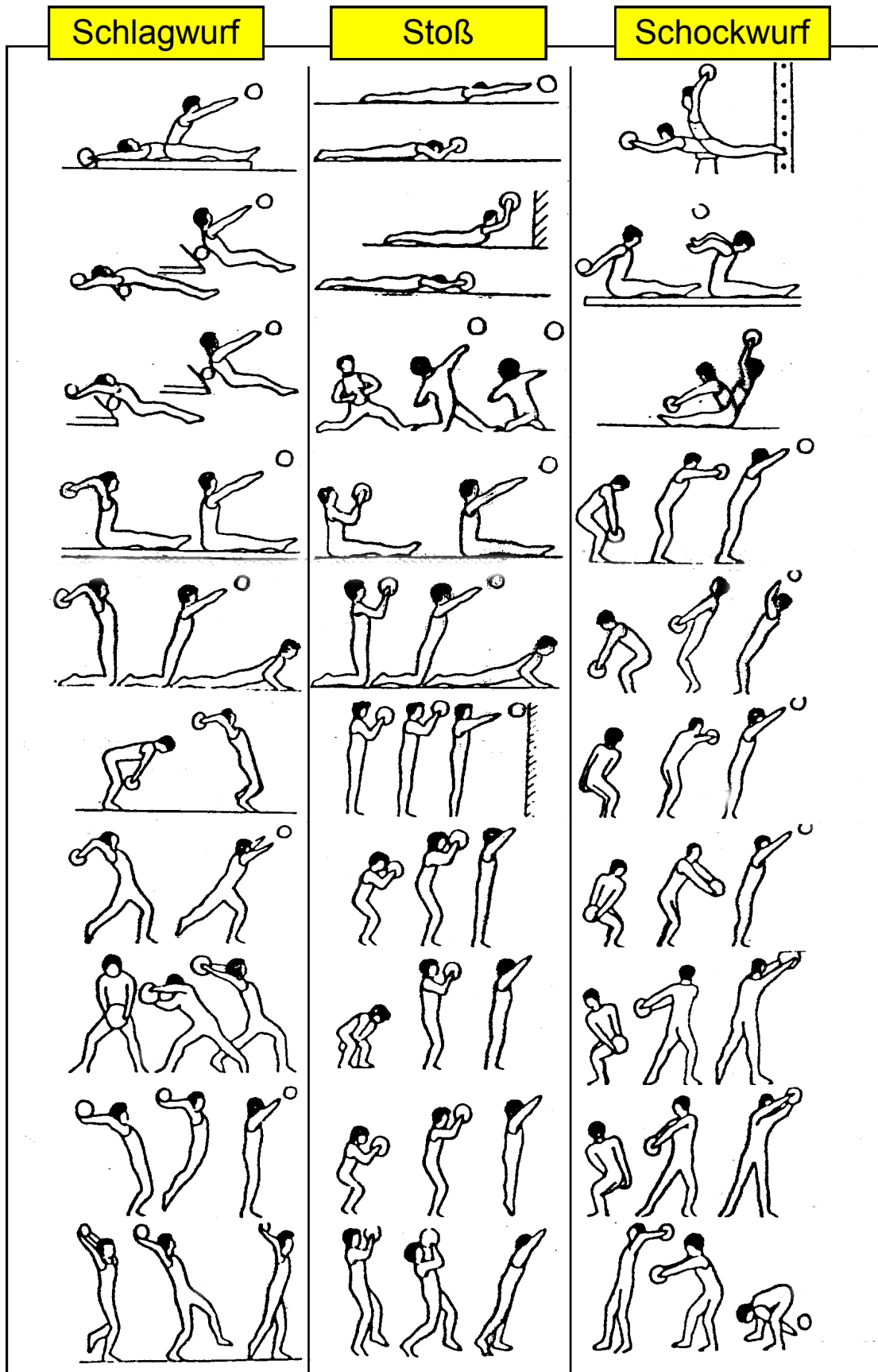
- konsequentes, kontinuierliches Training
- aktive und passive Regeneration (Vor- und Nachbereitung des Trainings)
- Bereitschaft zu Diagnosen, Testverfahren
- Entbehrungen
- Ziele, Konzentration, Motivation



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



Qualifikationsnormen Deutsche Jugendmeisterschaften vom 29. - 31.07.16 in Mönchengladbach

| | Kugel | Diskus | Hammer | Speer |
|---------------|---------------|-------------------|----------------|-------------------|
| 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.) |