



Trainingskonzept Leichtathletik – TG Nürtingen

November 2022

Grundidee

Die Leichtathletik-Abteilung der TG Nürtingen bietet ein vielfältiges Sportangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

Unser Konzept ermöglicht jungen Athlet*innen eine Entwicklung innerhalb der Abteilung, vom anfangs bewegungsorientierten zum leistungsorientierten Sport und bietet zusätzlich ein gutes, soziales Umfeld und Miteinander in den einzelnen Trainingsgruppen.

Der Weg zur leistungsorientierten Leichtathletik baut auf dem breit aufgestellten, bewegungsorientierten Training in jungen Jahren auf und führt über mehr Umfang und Zieltechnikorientierung im Trainingsangebot, mit zunehmenden Athletenalter, zu der Möglichkeit, sich im Mehrkampf oder in Einzeldisziplinen, zu bewegen.

Grundidee

bewegungsorientiert

leistungsorientiert

U16 - Aktive

Breitensport ab U16
Angebot für alle, die
Leichtathletik auch ohne starke
Leistungsorientierung betreiben
möchten

U16 - Aktive
Leistungsorientiertes Training
zur Weiterentwicklung im
Mehrkampf oder
Spezialdisziplinen

U12 – U14

Erweiterung der Bewegungserfahrungen und Aufbau von
leichtathletischen Grundfähigkeiten

U8 – U10

Vielfältige Bewegungs-
erfahrungen als Grundlage für
eine spätere Leistungs-
entwicklung und zur Förderung
der Freude an der Bewegung

Unser Anspruch

Die TG Nürtingen ist einer der wenigen Vereine in der Region, der seine Erfolge nicht durch den Zusammenschluss mit anderen Vereinen in einer Leichtathletikgemeinschaft erreicht. Dennoch wurden immer wieder sehr erfolgreiche Athleten hervorgebracht, die es bis zu deutschen Meistertiteln gebracht haben.

Auch in Zukunft wollen wir uns der leistungsorientierten Leichtathletik verschreiben und eine gute Anlaufstelle für Athleten in Nürtingen und der Region sein.

Mit der Teilnahme an Wettkämpfen, im Einzel, der Mannschaft und auch in Staffeln möchten wir den Athlet*innen gute Erlebnisse in ihrer Sportart ermöglichen und den Zusammenhalt stärken.

U8 - U10 (6 bis 9 Jahre)

Bewegungsorientiert

Kinderleichtathletik

Regelmäßig 1 x / Woche

Die Gruppe U8 und U10 richtet sich an alle leichtathletikinteressierten Kinder, die regelmäßig am Training teilnehmen wollen.

Die Kinderleichtathletik steht am Anfang der leichtathletischen Ausbildung. Hier stehen Spiel, Spaß und vielseitige Bewegungserfahrungen im Vordergrund.

Mit einer verpflichtenden Teilnahme an 2 Veranstaltungen in der Kinderleichtathletik pro Jahr wird eine Grundlage für die spätere leistungsorientierte Leichtathletik gefördert.

U12 - U14 (10 bis 13 Jahre)

Grundlagentraining

Leichtathletikwettkämpfe

Regelmäßig 2 x / Woche

Das Grundlagentraining in der Gruppe U12 und U14 ist nach der Kinderleichtathletik die erste Etappe hin zur leistungsorientierten Leichtathletik. Hier werden die jungen Athlet*innen mit weiterhin vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungserfahrung, aber auch durch mehr disziplinspezifische Trainingsinhalte, auf ein leistungsorientiertes Training und Leichtathletikwettkämpfe vorbereitet.

Die Athlet*innen sind bereit für eine zweimalige Trainingsteilnahme pro Woche und die Teilnahme an 3 Leichtathletikwettkämpfen pro Jahr.

U16 - Aktive (14+ Jahre)

Leistungsorientiert

Leichtathletikwettkämpfe

Regelmäßig 3-5 x / Woche

Die Gruppe U16 bis Aktive bietet den Athlet*innen, die im Aufbautraining eine Grundlage geschaffen haben das Umfeld und die weitere Förderung, um sich leistungsmäßig weiterzuentwickeln und entweder im Mehrkampf oder in Einzeldisziplinen erfolgreich zu werden.

Die Athlet*innen haben ein starkes Eigeninteresse sich zu entwickeln und ihre Leistung zu verbessern und sind zu mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche bereit. Die Teilnahme an vielen Wettkämpfen für sich und den Verein wird als selbstverständlich angesehen.

Breitensport ab U16 (14+ Jahre)

Bewegungsorientiert

Leichtathletikbezug

Sportabzeichen

Seniorenport

Die Gruppe Breitensport ab U16 bietet ein Angebot an alle, die gerne Sport mit Leichtathletikbezug treiben wollen, aber kein Interesse an Wettkämpfen haben oder nicht die Zeit für ein leistungsorientiertes Training aufbringen können oder wollen.

Die Teilnehmer*inner im Breitensport unterstützen gerne aktiv mindestens 2 mal im Jahr bei Veranstaltungen der Abteilung oder des Vereins.

Gruppeneinteilung

Die Zuordnung zu den einzelnen Altersklassen in der Leichtathletik sind in den Regeln der Leichtathletikordnung klar definiert und werden auch von uns für unser Gruppenkonzept entsprechend aufgegriffen.

Nicht alle jungen Athlet*innen sind in ihrer Entwicklung gleich schnell. Daher kann es Sinn machen, einzelne Athlet*innen etwas länger in einer Gruppe zu halten, oder andere etwas früher in die nächste Gruppe abzugeben.

Die Entscheidung über solche Ausnahmen in der Gruppenzuordnung behalten sich die Trainer*innen vor.

Miteinander für die Leichtathletik

Ein Verein kann nur durch die Mitwirkung von allen Beteiligten funktionieren.

Das Trainerteam der Leichtathletik-Abteilung übernimmt die Organisation der Abteilung und die sportliche Betreuung für die Athlet*innen.

Für alle weiteren Aufgaben in der Abteilung bringen sich die Eltern der jungen Athlet*innen und die älteren Athlet*innen ein.

Dies umfasst die aktive Beteiligung an Fahrgemeinschaften zu den Wettkämpfen und als Helfer bei diesen, als auch Unterstützung bei den Veranstaltungen der Abteilung.

Ehrenamtlich engagieren!

Wir sind uns sicher, dass wir gemeinsam noch viel mehr erreichen könnten, wenn wir noch weitere Leichtathletikbegeisterte finden, die sich engagieren möchten. Davon lebt unsere Abteilung!

Wir freuen uns daher über alle älteren Athlet*innen, wenn sie etwas von dem zurückgeben wollen, was ihre Trainer für sie ebenfalls investiert haben:

Etwas Zeit + Engagement und viel Begeisterung für den Sport und die Athlet*innen!

Auch Eltern, mit und ohne Leichtathletikerfahrung, sind zur Unterstützung in unseren Trainingsgruppen, jederzeit willkommen.