



# Leichtathletik Rhein-Neckar



## Fördergruppe RNK MW12/13

Um eine Lücke im Fördersystem im Altersbereich der MW12/13 zwischen der „Kinderleichtathletik“ und dem späteren Kadersystem der „Leichtathletik BW“ zu schließen, hat die „Leichtathletik Rhein-Neckar“ in Zusammenarbeit mit dem BLV und dem OSP Mannheim eine Fördergruppe ins Leben gerufen. Das Konzept hat sich in 2020 bewährt und das gemeinsame Training wird in der Saison 20/21 fortgeführt.

Zielsetzung für 2021 ist hierbei möglichst wieder die Durchführung einiger gemeinsamer Wettkämpfe, die mit einem Blockwettkampf Sprint / Sprung (75m, 60mH, Weit, Hoch, Speer) abgeschlossen werden.

---

|                     |  |
|---------------------|--|
| Zielgruppe?         | <p><b>Athleten/innen der Jahrgänge 2008-2009 aus den Vereinen der Leichtathletik Rhein-Neckar</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wettkampforientierung</li><li>• Leichtathletische Grundausbildung wird vorausgesetzt</li><li>• Leistungsniveau der Badischen Bestenliste</li></ul> <p>Bitte habt Verständnis, dass vor allem talentierte Sportlerinnen und Sportler teilnehmen sollten, die in der Lage sind, auch mittelfristig Kaderniveau zu erreichen.</p> <p>Im Hürdensprint, Hochsprung und im Speerwurf werden altersgemäße Technik-Grundlagen vorausgesetzt, um sinnvolle und möglichst homogene Gruppen bilden zu können, mit denen auch qualitatives Training möglich ist.</p> <p>Das Trainerteam behält sich eine „Sichtung“ vor.</p> |
| Was wird trainiert? | <p>Zuerst einmal die Schwerpunktdisziplinen der U14:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Weitsprung</li><li>• Hürdensprint</li><li>• Hochsprung</li><li>• Speerwurf</li></ul>  |
| Wo?                 | <p>Leichtathletikhalle Olympiastützpunkt Rhein-Neckar<br/>Im Pfeifferswörth 13, 68167 Mannheim</p>   |
| Wann?               | <p><b>Wir haben vorsorglich folgende Termine gebucht, bitte merkt sie vor:</b></p> <p><b>2020: 05.12. 14-17h / 19.12. 14-17h</b></p> <p><b>2021: 03.01. 12-16h / 17.01. 12-16h / 24.01. 12-16h</b></p> <p><b>In der derzeitigen Situation ist aber noch unklar, ob wir die Termine überhaupt und wenn ja mit welcher Gruppenstärke wahrnehmen können. Hierzu werden wir euch dann immer kurzfristig informieren.</b></p> <p>Weitere Trainingstermine 2021. Terminierung folgt.</p>   |
| Trainerteam?        | <p>Koordination: Rolf Bader (BLV Vizepräsident Bildung) / Axel Emmerich (TVE)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Khalid Alqawati</li><li>• Rolf Bader</li><li>• Birgit Clarius</li><li>• Axel Emmerich</li><li>• Michael Marschall</li><li>• Lisa Münzer</li></ul>  |

---

Bitte weiter auf Seite 2.



# Leichtathletik Rhein-Neckar



## Fördergruppe RNK MW12/13

---

|                        |   |
|------------------------|---|
| Anmeldung?             | <p>Die Heimtrainer nominieren ihre <b>neuen</b> Teilnehmer (Jg. 2009) bis zum <b>30.11.2020 per e-Mail</b> an: <a href="mailto:foerdergruppe-rnk-la@web.de">foerdergruppe-rnk-la@web.de</a></p> <p>Sofern Athletinnen und Athleten des Jahrgangs 2008 nicht mehr teilnehmen, bitten wir um Benachrichtigung.</p> <p>Die Anmeldung muss enthalten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vorname, Name, Jahrgang</li><li>• Heimverein</li><li>• Athletennummer oder Startpassnummer, wenn vorhanden</li><li>• Heimtrainer (Name Vorname, e-Mailadresse)</li><li>• Telefonnummer zur Kontaktaufnahme für Notfälle</li></ul> <p>Das Trainerteam kommuniziert über den Heimtrainer.</p> |
| Trainingsdokumentation | <p>Für die Saison 20/21 werden wir mithilfe der App „Spond“ eine elektronische Trainingsdokumentation vornehmen. Dies dient folgenden Zwecken:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teilnahmedokumentation für Behörden (Ordnungsamt etc.) zur Verfolgung etwaiger Infektionsketten</li><li>• Steuerung des Trainings für die Teilnehmer, damit gewährleistet ist, dass am Ende der Saison alle Disziplinen absolviert worden sind</li></ul> <p>Hierzu verteilen wir eine neue kombinierte Einverständniserklärung, die beim ersten Training unterschrieben abgegeben werden muss.</p> <p>Weitere Infos gibt es unter <a href="http://www.spond.com">www.spond.com</a>.</p>        |
| Trainingsaufgaben      | <p>Weil derzeit unklar ist, in welchen Gruppengrößen trainiert werden kann, werden wir von Zeit zu Zeit Trainingsaufgaben stellen, die über die Heimtrainer verteilt werden und deren Ergebnisse dann einzureichen sind.</p>  |
| Sonstiges              | <p>Bei Rückfragen bitte eine Mail an <a href="mailto:foerdergruppe-rnk-la@web.de">foerdergruppe-rnk-la@web.de</a> senden.</p>   |

---