

Nachwuchskonzept Tri-Sport Schwerin

(Stand 12.07.2017)



1. Ziel:

a) Triathlon :

Kinder und Jugendliche bekommen die Möglichkeit, Triathlon Breitensportlich und/oder leistungsorientiert betreiben zu können und werden an Nachwuchswettkämpfe herangeführt. Die Kadernormen des TVMV sind dabei die besondere Herausforderung und sollen bei Landescups des TVMV nachgewiesen werden.

b) Wasserball:

Aufbau Jugendmannschaften der AK U11, U13 und U15 (gemischt) und Überführung Jugendlicher in die Männermannschaft.
Jeweils Spielbetrieb im Ligabetrieb MV/SH, Norddeutsche Meisterschaft
Spieler herausbilden, die die Kadernormen des DSV erfüllen

2. Voraussetzungen für einen Einstieg Triathlon/Wasserball:

- Alter ab 9-10 Jahre
- Beherrschen von **mindestens** einer Schwimmart
- Schwimmabzeichen **mindestens** in Bronze

3. Schwerpunkte der Ausbildung:

a) Triathlon:

- Freude am Vielseitigkeitssport
- gutes Kraulschwimmen
- 2./3. Schwimmphase entwickeln
- sicheres Schwimmen im Freiwasser (u.a. Orientierung)
- Start und Wende im Freiwasser
- Wechselfähigkeiten Schwimmen-Radfahren –Laufen
- Wettkampfsicherheit/-härte
- Voraussetzungen schaffen, um sicher und gut an Laufwettkämpfen teilnehmen zu können
- Sicheres Beherrschen des Rades
- Grundlagenausdauer

b) Wasserball:

- Spaß am Spiel
- Teamgedanke
- gutes Kraulschwimmen
- 2./3. Schwimmphase entwickeln

- Ballfertigkeiten
- Taktikverständnis
- Spritzigkeit
- Grundlagenausdauer

4. Voraussetzungen Umfeld:

a) Triathlon:

- Trainer
 - 3 Trainer Schwimmen
 - 2 Trainer Radfahren
 - 3 Trainer Laufen

- Trainingszeiten (Minimum) je Woche
 - 2 x 1,5 h Wasserzeiten in der Schwimmhalle
 - 1 x 1h Laufhalle
 - 1 x 1h Athletik in einer Halle
 - 1 x 1,5h Radtraining

b) Wasserball:

- Trainer
 - 3 Trainer Nachwuchs (plus 1 Trainer Männer mit Aufnahmemöglichkeit der Spieler ab 16 Jahre)

- Trainingszeiten je Woche
 - 2 x 1,5h Schwimmhalle (ganzes Becken für Toreinsatz)
 - 1 x 1h Athletik in einer Halle (ggf. mit Triathleten gemeinsam)