

RADSPORT - MTB DH

LEBENSZYKLUS



ÜBERGEORDNETE EBENEN	ALTER	FUN-damentals		Learn to Train		Train to Train		Train to Compete		Train to Win
		0 - 5 Jahre	3 - 10 Jahre	8 - 12 Jahre	U13 / 11-12 Jahre	U15 / 13-14 Jahre	U17 / 15-16 Jahre	JUN / 17-18 Jahre	ELITE / 23 Jahre & älter	
RADSORTLER:innen IM VEREIN WK-ORIENTIERTE RADSORTLER:innen LIZENZSPORT VERBANDESEBENE PROFIEBENE	LTAD	Erster Berührungspunkt zum Zweirad		Erster Kontakt zum Radsport		Erster Kontakt zum Radsport		Erster Kontakt zum Radsport		Erster Kontakt zum Radsport
	VEREIN & VERBAND	Erster Berührungspunkt zum Zweirad		Erster Kontakt zum Radsport		Erster Kontakt zum Radsport		Erster Kontakt zum Radsport		Erster Kontakt zum Radsport
	VEREIN & VERBAND	Erster Berührungspunkt zum Zweirad		Erster Kontakt zum Radsport		Erster Kontakt zum Radsport		Erster Kontakt zum Radsport		Erster Kontakt zum Radsport
ZENTRALE SCHNITTSTELLE SCHNITTSTELLE IM VERBAND GEOGRAPHISCHER RAHMEN	ZENTRALE SCHNITTSTELLE	Familie, Kindergarten		Verein, Schule, Familie		Verein, Schule, Familie		Verein, LRV		Verein, LRV
	SCHNITTSTELLE IM VERBAND	Familie, Kindergarten		Verein, Schule, Familie		Verein, Schule, Familie		Verein, LRV		Verein, LRV
ATHLET:IN VEREIN & VERBAND	ATHLET:IN	• Spaß auf zwei Rädern • Motorik • polysportive Vielseitigkeit		• Spaß auf zwei Rädern • Rad im Alltag etablieren • Motorik & Technik • polysportive Vielseitigkeit • Vereinstraining & -events		• Spaß, Motorik & Technik • polysportive Vielseitigkeit • Trainings- & Entwicklungsehrgeiz • Vereinstraining • regionale WK & Events		• Spaß, Motorik & Technik • polysportive Vielseitigkeit • Trainings- & Entwicklungsehrgeiz • Vereinstraining • regionale WK & Events		• Spaß, Motorik & Technik • polysportive Vielseitigkeit • Trainings- & Entwicklungsehrgeiz • Vereinstraining • regionale WK & Events
	VEREIN & VERBAND	• Spaß auf zwei Rädern • Motorik • polysportive Vielseitigkeit		• Spaß auf zwei Rädern • Rad im Alltag etablieren • Motorik & Technik • polysportive Vielseitigkeit • Vereinstraining & -events		• Spaß, Motorik & Technik • polysportive Vielseitigkeit • Trainings- & Entwicklungsehrgeiz • Vereinstraining • regionale WK & Events		• Spaß, Motorik & Technik • polysportive Vielseitigkeit • Trainings- & Entwicklungsehrgeiz • Vereinstraining • regionale WK & Events		• Spaß, Motorik & Technik • polysportive Vielseitigkeit • Trainings- & Entwicklungsehrgeiz • Vereinstraining • regionale WK & Events
SPARTEN- & DISZIPLINENFOKUS ORGANISATION & DIAGNOSTIK	SPARTEN- & DISZIPLINENFOKUS	Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad		Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad		Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad		Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad		Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad
	ORGANISATION & DIAGNOSTIK	Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad		Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad		Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad		Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad		Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad
AUSDAUER KRAFT KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT TECHNIK SETUP WETTKAMPF-TAKTIK REGENERATION	AUSDAUER	+		+		+		+		+
	KRAFT	+		+		+		+		+
AUSDAUER KRAFT	AUSDAUER	• als automatischer Nebeneffekt vom Techniktraining • mit viel Spiel und Spaß • über komplementäre Sportarten/Aktivitäten		• als automatischer Nebeneffekt vom Techniktraining • mit viel Spiel und Spaß • über komplementäre Sportarten/Aktivitäten		• über Techniktraining & komplementäre Sportarten		• Gefühl für indiv. Beanspruchung aufbauen RPE & HF kennen lernen (3 Zonen), • Start selbstständiges Training		• Gefühl ausbauen • Training nach RPE & HF (5 Zonen)
	KRAFT	• motorische Vielseitigkeit • koordinative Fähigkeiten • Schnelligkeit		• spielerisch • Bewegungsqualität		• spielerisch • Bewegungsqualität • LH-Technikschulung		• spielerisch • Bewegungsqualität • LH-Technikschulung		• spielerisch • Bewegungsqualität • LH-Technikschulung
KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT TECHNIK	KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT	• motorische Vielseitigkeit, koordinative Fähigkeiten & Schnelligkeit • Beweglichkeit über Bewegungsqualität und Krafttraining im FROM		• motorische Vielseitigkeit, koordinative Fähigkeiten & Schnelligkeit • Beweglichkeit über Bewegungsqualität und Krafttraining im FROM		• motorische Vielseitigkeit, koordinative Fähigkeiten & Schnelligkeit • Beweglichkeit über Bewegungsqualität und Krafttraining im FROM		• motorische Vielseitigkeit, koordinative Fähigkeiten & Schnelligkeit • Beweglichkeit über Bewegungsqualität und Krafttraining im FROM		• motorische Vielseitigkeit, koordinative Fähigkeiten & Schnelligkeit • Beweglichkeit über Bewegungsqualität und Krafttraining im FROM
	TECHNIK	• spielerisch & vielseitig		• spielerisch & vielseitig • Aufbau und Festigung einer soliden Basistechnik • Pumptrack • Skill Book Radsport		• spielerisch & vielseitig • Perfektionierung der Basistechnik • Pumptrack • Aufbau Master Skills • aktives Fahrverhalten • Fahren in der Gruppe & im Windschatten • Skill Book Radsport U13		• spielerisch & vielseitig • Perfektionierung der Basistechnik • Pumptrack • Festigung Master Skills • Linien sehen und bewusst wählen • dynamisches Fahrverhalten & Fahren im anspruchsvollen Gelände unter herausfordernden Bedingungen • vielseitige MTB-Disziplinen • Aufbau Race Skills (MTB) • Erfahrung unter Druckbedingungen sammeln (speziell Zeit- & Belastungsdruck) • Skill Book MTB Gravity U15		• spielerisch & vielseitig • Perfektionierung der Basistechnik • Pumptrack • Festigung Master Skills • Linien sehen und bewusst wählen • dynamisches Fahrverhalten & Fahren im anspruchsvollen Gelände unter herausfordernden Bedingungen • vielseitige MTB-Disziplinen • Aufbau Race Skills (MTB) • Erfahrung unter Druckbedingungen sammeln (speziell Zeit- & Belastungsdruck) • Skill Book MTB Gravity U15
SETUP WETTKAMPF-TAKTIK	SETUP	• Setup nach Vorgaben selbst einstellen können (Fahrwerk, Reifendruck)		• Setup nach Vorgaben selbst einstellen können (Fahrwerk, Reifendruck)		• Setup nach Vorgaben selbst einstellen können (Fahrwerk, Reifendruck)		• Setup nach Vorgaben selbst einstellen können (Fahrwerk, Reifendruck)		• Setup nach Vorgaben selbst einstellen können (Fahrwerk, Reifendruck)
	WETTKAMPF-TAKTIK	• Streckenbesichtigung mit Trainer:in • Reglement-Wissen • Pacing		• Streckenbesichtigung mit Trainer:in • Reglement-Wissen • Pacing		• Streckenbesichtigung mit Trainer:in • Reglement-Wissen • Pacing		• Streckenbesichtigung mit Trainer:in • Reglement-Wissen • Pacing		• Streckenbesichtigung mit Trainer:in • Reglement-Wissen • Pacing
ERNÄHRUNG REGENERATION	ERNÄHRUNG	• gesunde & ausgewogene Ernährung • ausreichende Energiezufuhr		• gesunde & ausgewogene Ernährung • ausreichende Energiezufuhr		• gesunde & ausgewogene Ernährung • ausreichende Energiezufuhr • Energiezufuhr vor, während & nach dem Training		• sinnvoll einkaufen • einfache Rezepte • Nährstoffbedarf & Nährstoffquellen (Food First) • Energiezufuhr vor, während & nach WK		• selber Kochen • Nährstoffbedarf & Nährstoffquellen (Food First) • Kohlehydratbedarf
	REGENERATION	• ausreichend Schlaf		• ausreichend Schlaf		• ausreichend Schlaf		• ausreichend Schlaf		• ausreichend Schlaf
GESAMTUMFANG (ohne Reg) [EH/w] AUSDAUER [EH/w] ATHLETIK (Kraft+Koordi+Bew) [EH/w] TECHNIK [EH/w] REGENERATION [EH/w]	GESAMTUMFANG (ohne Reg) [EH/w]	2 - 4, max. 90'/EH		2 - 4, max. 90'/EH		2 - 4, max. 90'/EH		2 - 4, max. 90'/EH		2 - 4, max. 90'/EH
	AUSDAUER [EH/w]	2 - 4, max. 90'/EH		2 - 4, max. 90'/EH		2 - 4, max. 90'/EH		2 - 4, max. 90'/EH		2 - 4, max. 90'/EH
WETTKAMPFFORMAT WETTKAMPFSYSTEM ANZAHL AN WETTKÄMPFEN [WK/]	WETTKAMPFFORMAT	im Training integriert, Vereinsinterne (WK)-Events		im Training integriert, Vereinsinterne (WK)-Events		im Training integriert, Vereinsinterne (WK)-Events		im Training integriert, Vereinsinterne (WK)-Events		im Training integriert, Vereinsinterne (WK)-Events
	WETTKAMPFSYSTEM	im Training integriert, Vereinsinterne (WK)-Events		im Training integriert, Vereinsinterne (WK)-Events		im Training integriert, Vereinsinterne (WK)-Events		im Training integriert, Vereinsinterne (WK)-Events		im Training integriert, Vereinsinterne (WK)-Events
WETTKAMPFZIELE	WETTKAMPFZIELE	• Spaß & Community • Fair Play		• Spaß & Community • Vorbilder beobachten & treffen • Reglement kennen lernen • Fair Play		• Spaß & Community • gelerntes Anwenden • Ehrgeiz spüren & miteinander trainieren • Abläufe entwickeln • Fair Play & Reglement • Umgang mit Gewinnen und Verlieren		• Spaß & Community • Ziele setzen (prozessorientiert) • Mind Set aufbauen • miteinander messen • Abläufe festigen und selbstständig handeln • Fair Play & Reglement • Umgang mit Gewinnen und Verlieren		• Spaß & Community • Ziele setzen (prozessorientiert) • Mind Set aufbauen • miteinander messen • Abläufe festigen und selbstständig handeln • Fair Play & Reglement • Umgang mit Gewinnen und Verlieren
	WETTKAMPFZIELE	• Spaß & Community • Fair Play		• Spaß & Community • Vorbilder beobachten & treffen • Reglement kennen lernen • Fair Play		• Spaß & Community • gelerntes Anwenden • Ehrgeiz spüren & miteinander trainieren • Abläufe entwickeln • Fair Play & Reglement • Umgang mit Gewinnen und Verlieren		• Spaß & Community • Ziele setzen (prozessorientiert) • Mind Set aufbauen • miteinander messen • Abläufe festigen und selbstständig handeln • Fair Play & Reglement • Umgang mit Gewinnen und Verlieren		• Spaß & Community • Ziele setzen (prozessorientiert) • Mind Set aufbauen • miteinander messen • Abläufe festigen und selbstständig handeln • Fair Play & Reglement • Umgang mit Gewinnen und Verlieren