

ARGE
Leichtathletik-Verband Pfalz
Leichtathletik-Verband Rheinhessen-Rheinland



Nachwuchs-Förderkonzept
U16 und U14
für den Disziplinblock Lauf

Stand: August 2026

Einleitung

Zur Förderung der talentierten Läuferinnen und Läufer wurde im Frühjahr 2022 in Zusammenarbeit mit dem Innenministerium des Landes Rheinland-Pfalz, dem rheinland-pfälzischen Sportbund und den drei Leichtathletik-Landesverbänden in Rheinland-Pfalz das Projekt „Ticket nach Paris“ gestartet.

Ziel des Projektes ist es, Läuferinnen und Läufern aus Rheinland-Pfälzischen Vereinen zu den Olympischen Spielen zu führen und perspektivisch Nachwuchs zu entwickeln, die dieses Ziel für die nachfolgenden Spiele erreichen können.

Im Leichtathletik-Verband Rheinland besteht seit 2013 die Struktur einer gezielten Läufer-Förderung, die durch die Teilnahme am Crosslauf-Vergleichskampf mit Luxemburg im Rahmen des Eurocross in Diekirch entstanden ist. Diese Struktur wird nun auf das gesamte Bundesland übertragen.

Im Sommer 2025 haben wir die Nachricht bekommen, dass das Projekt fortgeführt werden kann. Das Projekt wurde vom Landessportbund Rheinland-Pfalz verlängert und bis zu den Olympischen Spielen 2028 Los Angeles als „Ticket nach Los Angeles“ verlängert

Struktur des Talent-Förder-Gruppe Lauf

Leitung:

Carlos Verez, Leiter Projekt LA 2028 LV Rheinhessen-Rheinland => Sportfachliche Leitung

Jörg Klein, Beauftragter Talentförderung LV Rheinhessen-Rheinland => Projektleiter

Jennifer Jüngling, LVRR-Geschäftsstelle => Organisatorische Leitung

Altersklassen:

männliche und weibliche Jugend M/W 14 und 15

männliche und weibliche Jugend M/W 12 und 13

Gruppengröße:

ergibt sich aus der Anzahl der Athleten mit erreichten Qualifikationsleistungen.

Trainer:

Aus den Landesverbänden werden die Gruppen übernehmen:

Pfalz: Andreas Schäfer (1. FC Kaiserslautern)

Rheinhessen-Rheinland: Carlos Verez (TSV Schott Mainz)

Rheinhessen-Rheinland: Jörg Klein (Athletic-Team Wittlich)

Aufnahmekriterien für den Bereich Lauf:

a) Sportliche Leistung:

- Nachweis der Qualifikationsnorm nach der Liste dieses Konzeptes auf einer Laufstrecke von 800 bis 3.000 Meter (Bahnwettbewerb in Verbindung mit einer weiteren Leistung in einer Disziplin, die nicht zum Disziplinblock Lauf gehört. Der Mehrkampf sollte dabei favorisiert werden)
- Ab 2024 werden Leistungen über 300 Meter nicht mehr als Zusatzleistung anerkannt.

b) Zielbildende Voraussetzungen:

- Ausgefüllter Talent-Erfassungsbogen (TEB)
- Perspektive als Ergebnis der Auswertung des TEB
- Zustimmung des Heimtrainers
- Die Leitung der Fördergruppe kann, wenn die maximale Gruppengröße nicht erreicht ist, bis zu drei Athleten benennen, die diese Kriterien nicht erfüllen, von denen sie aber glauben, dass sie durch ihre Fähigkeiten für eine Förderung geeignet sind.
- Ein/e Athlet/in kann nur Mitglied in einem Kader in Rheinland-Pfalz sein

Ende der Leistungsnachweismöglichkeit für die neue Saison:

2. Sonntag im Oktober des laufenden Jahres

Benennungszeitpunkt:

Spätestens ca. 15. Oktober des laufenden Jahres für die neue Saison, beziehungsweise nach Erfüllung der kompletten Normen und Vorlage der angeforderten Dokumente der Aufnahmekriterien

Training:

Es sind fünf Trainingstage im Winterhalbjahr geplant.

Die Trainingstage sollen zur Hälfte gemeinsam stattfinden, die zweite Hälfte soll dezentral in den einzelnen Landesverbänden.

Zusammenstellung:

Die Leitung und die Stützpunkttrainer des entsprechenden Landesverbandes schlagen die Athleten für das Lauf-Team vor und beraten gemeinsam diesen Vorschlag.

Trainingsinhalte:

- Training nach dem Rahmentrainingsplan Grundlagentraining
- das Training findet jahreszeitbezogen statt
- Jokerelemente aus anderen Sportarten werden eingebunden
- DLV-Kader-Test (nur U16)
- Die Trainer teilen die Trainingsinhalte ca. zwei Wochen vor der Maßnahme den Heimtrainern mit.

Gentlemen's Agreement:

Mit jedem Athleten sollten folgende Maßnahmen vereinbart werden:

- Antidoping-Erklärung,
- Führen eines Trainingstagebuchs

Steigerung der Attraktivität für Athleten und Heimtrainer:

- Die Heimtrainer werden gemeinsam mit den Athleten zu den Maßnahmen eingeladen. Den Heimtrainern wird auf Antrag die Teilnahme als Fortbildung für Ihre Übungsleiterlizenz anerkannt.
- Die Sensibilisierung der Heimtrainer für Grundlagen wie Beweglichkeit, mögliche Testserien, alternative Trainingsmethoden sind Ziele der Maßnahmen.
- Die Unterstützung bei der Teilnahme an Deutschen Meisterschaften wird den Athleten und Heimtrainern angeboten.
- Wenn möglich, sollen Förderwettkämpfe das Wettkampfprogramm ergänzen

Aufgaben der Leitung und der Trainer

- Planung der Maßnahmen (Termine festlegen, Hallen und/oder Stadien buchen, Essen)
- Einladung der Athleten
- Vorbereitung der Maßnahmen (Trainingsinhalte festlegen, Materialien besorgen)
- Festlegen der Programme und Mitteilung an die Heimtrainer möglichst 14 Tage im Voraus
- Durchführung der Maßnahmen
- Nachbereitung (Teilnehmerlisten Athleten und Trainer, Einschätzung der Athleten,...)
- Kontaktpflege zu den Heimtrainern
- Beobachten der Bestenlisten
- Beobachten der LVRR-Meisterschaften der entsprechenden Altersklassen
- Führen von Statistiken über die Athleten (Talent-Erfassungsbogen. Leistungsentwicklungen)
- Interner Austausch im Trainerteam
- Teilnahme an Trainersitzungen

Zeitliche Abläufe

Die Terminplanung aller Fördermaßnahmen ist dem Rahmenterminplan anzupassen, dass bedeutet, dass an Meisterschaftswochenenden keine Fördermaßnahmen stattfinden dürfen.

Die Trainingstage sollen hauptsächlich im Winter stattfinden, die letzte Maßnahme soll im Sommer stattfinden.

Inhalte der Trainingsmaßnahmen (Auswahl)

1. sportliche Inhalte

konditionelle und koordinative Tests
Inhalte des Rahmentrainingsplan GLT
Koordinatives Training
Kräftigungstraining
Grundtechnik der Disziplinen
Inhalte aus anderen Sportarten
Videoauswertung

2. überfachliche Inhalte

LVRR-Nachwuchskonzept
Verbandsstruktur
Ernährungsberatung
Anti-Doping
Körperlehre
Lerntechniken

3. interaktive Inhalte

Kennenlernen
Zielabsprachen
Wettkampfvorbesprechung
Wettkampfnachbesprechung

4. persönlichkeitsfördernde Inhalte

Motivation/Willenskraft
Interviews
Wettkampfvorbereitung

Qualifikationsnormen für die U16 und U14

Qualifikationsnormen für die Aufnahme in die Talent-Förder-Gruppe Lauf:					
Bereich Lauf männlich		800 m	2.000 m	3.000 m	
M14 => M15	Qualifikation TFG	2.18,00	6.52,00	10.45,00	
M13 => M14	Qualifikation TFG	2.28,00	7.20,00	11.30,00	
M12=> M13	Qualifikation TFG U14	2.37,00	7.45,00		
M11=> M12	Qualifikation TFG U14	2.45,00	8.05,00		
Bereich Lauf weiblich		800 m	2.000 m	3.000 m	
W14 => W15	Qualifikation TFG	2.33,00	7.40,00	12.00,00	
W13 => W14	Qualifikation TFG	2.38,00	8.00,00	12.30,00	
W12 => W13	Qualifikation TFG U14	2.42,00	8.20,00		
W11 => W12	Qualifikation TFG U14	2.50,00	8.35,00		

Alle Athletinnen und Athleten der TFG-Lauf benötigen zur Aufnahme einen Leistungsnachweis in einer Disziplin, die nicht dem Disziplinblock Lauf gehört.

Athleten der Fördergruppen

Du bist Mitglied unserer Fördergruppe? Herzlichen Glückwunsch!

Wir bieten dir einige Möglichkeiten, deine guten Leistungen weiter zu verbessern. Unsere Trainingsangebote sollen das Vereinstraining ergänzen.

Du hast in unserer Fördergruppe die Möglichkeit, mit den Besten deines Jahrgangs gemeinsam zu trainieren und sie besser kennen zu lernen.

Wir erwarten von dir, dass Du regelmäßig am Vereinstraining und an unseren Trainingseinheiten teilnimmst. Die Meisterschaften und Vergleichskämpfe des Landesverbandes haben für dich Priorität im Terminkalender. Du hast eine positive Einstellung und Bereitschaft zum Leistungssport und führst einen dementsprechenden Lebensstil.

Dein Ziel ist die erfolgreiche Teilnahme an Deutschen Meisterschaften der Jugendklassen und du trittst für einen sauberen Sport ohne illegal unterstützende Mittel und Methoden ein.

Heimtrainer der Athleten

Die Heimtrainer werden gemeinsam mit ihren Athleten zu den Maßnahmen der Talent-Förder-Gruppe Lauf eingeladen.

Wir möchten den Heimtrainern unsere Inhalte vorstellen und sicherstellen, dass die Trainer gemeinsam mit ihren Athleten diese in den Trainingseinheiten des Vereins weiterführen.

Die Zusammenarbeit mit den Heimtrainern ist uns wichtig, weil wir dort auch gemeinsame Inhalte und Wettkampfziele besprechen und festlegen können.

Natürlich greifen wir gerne Anregungen und Inhaltsvorschläge der Heimtrainer für unsere Maßnahmen auf.

Gleichzeitig bieten wir Heimtrainern die Möglichkeit, mit ihrer Teilnahme Fortbildungsstunden für die Verlängerung ihrer Lizenz zu sammeln.

Volle Tage belohnen wir mit 6 Lerneinheiten, halbe Tage mit 3 Lerneinheiten. Mit zweieinhalb Tagen (innerhalb von vier Jahren) kann man somit seine Lizenz komplett verlängern lassen.