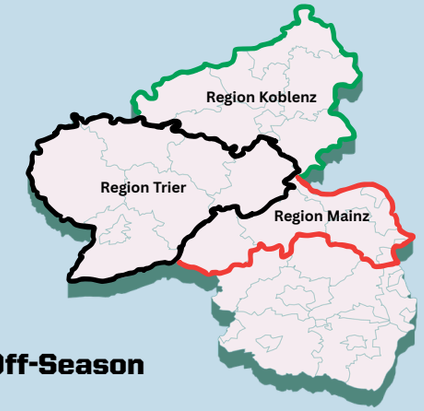
Struktur Regionalkader

Basis schaffen & Potenziale entwickeln

- Vorbereitung auf die Anforderungen des Leistungssports
- mentale Stärke, Technik/Koordination, Kraft im Fokus
- Untermauerung/Unterstützung des Heimtrainings
- Möglichkeiten der Fortbildung und des Networkings



"Erfolg ist nur das Nebenprodukt der Entwicklung von Leistung und Persönlichkeit sowie der Wahrung der Gesundheit"

LEICHTATHLETIK-VERBAND RHEINHESSEN-RHEINLAND

07.11.2026

In-Season | **Off-Season** | **In-Season**

September | Oktober | November | Dezember | Januar

AK 14 → 15
AK 13 → 14

Anmeldung Website LVRR: mit oder ohne Kader-Richtwert

Sichtung

Einladung

Pflichttermin
Überprüfung der Grundlagen Kraft, Koordination und Beweglichkeit

Sichtungsdiagnostik

Auswertung

Kaderberufung

Regionalkader I

- mind. 2x/Monat
- Athlet und Heimtrainer
- zentrale Maßnahmen
- individuelle Schwerpunktsetzung

Kadermaßnahmen

AK 12 → 13
AK 11 → 12

Anmeldung Website LVRR: mit oder ohne Kader-Richtwert

+ Empfehlung KiLa-Beauftragter

Pflichttermin
Überprüfung der Grundlagen Kraft, Koordination und Beweglichkeit

Regionalkader II

- mind. 1x/Monat
- Athlet und Heimtrainer
- zentrale Maßnahmen

Projektleitung:
Jennifer Jüngling (Geschäftsstelle LVRR)
info@LV-RR.de

Jörg Klein (Beauftragter Talentsichtung und Nachwuchsförderung)
joerg.klein@LV-RR.de

Linus Herzog (Talentsichtungs- und Stützpunkttrainer)
linus.herzog@LV-RR.de

Matthias Ströher (Leitung Landesleistungszentrum)
matthias.stroeher@LV-RR.de

Kader-Richtwerte (KR)

- mind. einen Richtwert für die AK erfüllen
- es gelten alle bestenlistenfähigen Werte

Antragstellung:

- für Athleten ohne erfüllten Richtwert, potenzielle Spätentwickler oder während der Saison verletzte Athleten, o. Ä.

Empfehlung KiLa-Beauftragter:

- der Kila-Beauftragte sichtet die Ergebnisse der KiLa-Wettkämpfe und empfiehlt Athleten der AK 11

Informationen + Fragebogen (FB) (Athletenverhalten und Rahmenbedingungen

Diagnostik vor Ort:

- "Meilensteine" der Leichtathletik (Kraft, Koordination) (MS)
- "Plus Prevention" (Beweglichkeit, Koordination) (PP)
- BioFinal (Biologische Entwicklung)

Gesamteindruck (GE):
Der Kadertrainer bringt die die Leistung des Athleten mit dem Fragebogen und der Diagnostik in einen Kontext und lässt das Trainerauge und seine Erfahrung einfließen. In der Einschätzung wird das Leistungsprofil der ladv-Datenbank berücksichtigt.

Die finale Entscheidung trifft der jeweilige Kadertrainer.

Die Kriterien für den Kader werden unterschiedlich stark gewichtet:

KR: 30%

FB: 25%

MS: 20%

PP: 9%

GE: 16%

BioFinal fließt indirekt in die KR und den GE ein.

Athletenvereinbarung:
Jeder Athlet (+Eltern), sowie der Heimtrainer, muss die Vereinbarung unterzeichnen, bevor er Mitglied des Kaders werden kann.

Früh- und Spätentwickler:

- Spätentwickler (mit BioFinal nachgewiesen) erhalten eine prozentuale Zurückstufung der Kader-Richtwerte.
- Frühentwickler der AK 13 können unter gewissen Voraussetzungen in den höheren Kader berufen werden. Die Entscheidung trifft der Kadertrainer in Rücksprache mit dem Heimtrainer und Athleten.

Fortbildung:
Hospitationen bei den Kadermaßnahmen werden mit LE zur Verlängerung der Übungsleiterlizenz (C, B) bescheinigt.

Kaderplätze:

- Die maximale Kadergröße wird individuell von jedem Kadertrainer festgelegt.
- Sind noch Plätze verfügbar, steht es dem Kadertrainer frei, weitere Athleten mit Potenzial zur Diagnostik einzuladen und zu nominieren
- Es können während der bereits laufenden Saison in Rücksprache mit den anderen Kadertrainern Athleten nachnominiert werden

800m - 3000m

TFG Lauf RLP

Weitere Informationen bzgl. der Kaderstruktur: Website LVRR, Kontakt Projektleitung