

# Athletiktraining im Altersbereich U14

Deine saisonbegleitende Praxisfortbildung  
August 2023 bis August 2024

SCREENING  
PRIORISIERUNG  
PLANUNG  
ANWENDUNG

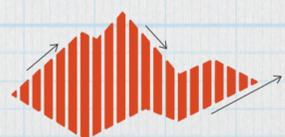


**Jürgen Maaßmann**  
(M.A. Sportwissenschaftler)

**Christian Steinberg**  
(Dipl. Sportwissenschaftler)



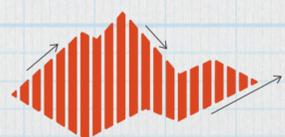
INSTITUT  
FÜR SPIELANALYSE



**Jürgen Maaßmann**  
Sportwissenschaftler M.A.

# Die Zielgruppe

- \* **Trainer:innen,  
die in der Saison  
2023/24 eine U14  
Mannschaft betreuen  
(männlich oder weiblich)**
- \* **alle Trainer:innen  
mit Interesse an einer  
Athletikausbildung  
speziell für Jugendliche**



# Zum Hintergrund

Der Altersbereich U14 ist in den von uns betreuten **Mannschaftssportarten** der Einstieg in den leistungsorientierten Wettkampfbetrieb.

Die Trainingsumfänge werden höher und die Kids befinden sich in einer wichtigen körperlichen **Entwicklungsphase**.

Häufig ist es den Klubs nicht möglich, diesen Altersbereich mit athletischem Fachpersonal zu betreuen und so die Kids körperlich auf die Anforderungen im **Jugendleistungssport** vorzubereiten.

Mit dieser Fortbildung möchten wir sowohl Mannschaftstrainer\*innen als auch interessierte Athletiktrainer\*innen dazu befähigen, im Rahmen des Mannschaftstrainings ein möglichst **individualisiertes altersspezifisches Athletiktraining** anzubieten.

Dabei wollen wir die Trainer\*innen über die Saison begleiten und Stück für Stück mit wichtigen Informationen versorgen, die direkt in der **Praxis** angewendet und ausprobiert werden sollen.

# Die Besonderheiten

- \* **Altersgruppenspezifisch:  
Jungs und Mädchen im  
Alter von 12 bis 14 Jahren**
- \* **Begleitung über eine  
komplette Saison**
- \* **Fragen zur Progression &  
Anpassung werden  
kontinuierlich im Verlauf  
der Ausbildung  
berücksichtigt**
- \* **kleines Materialpaket**



# Der Ablauf

- \* Start mit einer Präsenzfortbildung 26. - 27.08.2023 (Ort: n.n.) 16 UE
- \* kontinuierlicher begleitender Austausch via Slack
- \* 3 Online-Termine (alle 8 Wochen) je 8 UE
- \* weiterführender Präsenztermin (hybrid) 17. - 18.02.2024 (Ort: n.n.) 16 UE
- \* Abschlussveranstaltung im August 2024 (Ort: n.n.) 4 UE



# Die Anmeldung

Die Anmeldung ist ab sofort möglich.

Die verbindliche Anmeldung erfolgt via Mail an [steinberg@spielanalyse.org](mailto:steinberg@spielanalyse.org)

Zur Anmeldung erforderlich sind:

- \* Dein vollständiger Name
- \* Deine Rechnungsadresse
- \* Dein Verein
- \* Deine Sportart

Wenn Du möchtest, sende uns gerne ein paar Informationen zu Deiner Rolle im Verein und zu Deinen bisherigen Erfahrungen im Bereich Athletik.

1.449,- Euro

