



Nachwuchskonzept 2022

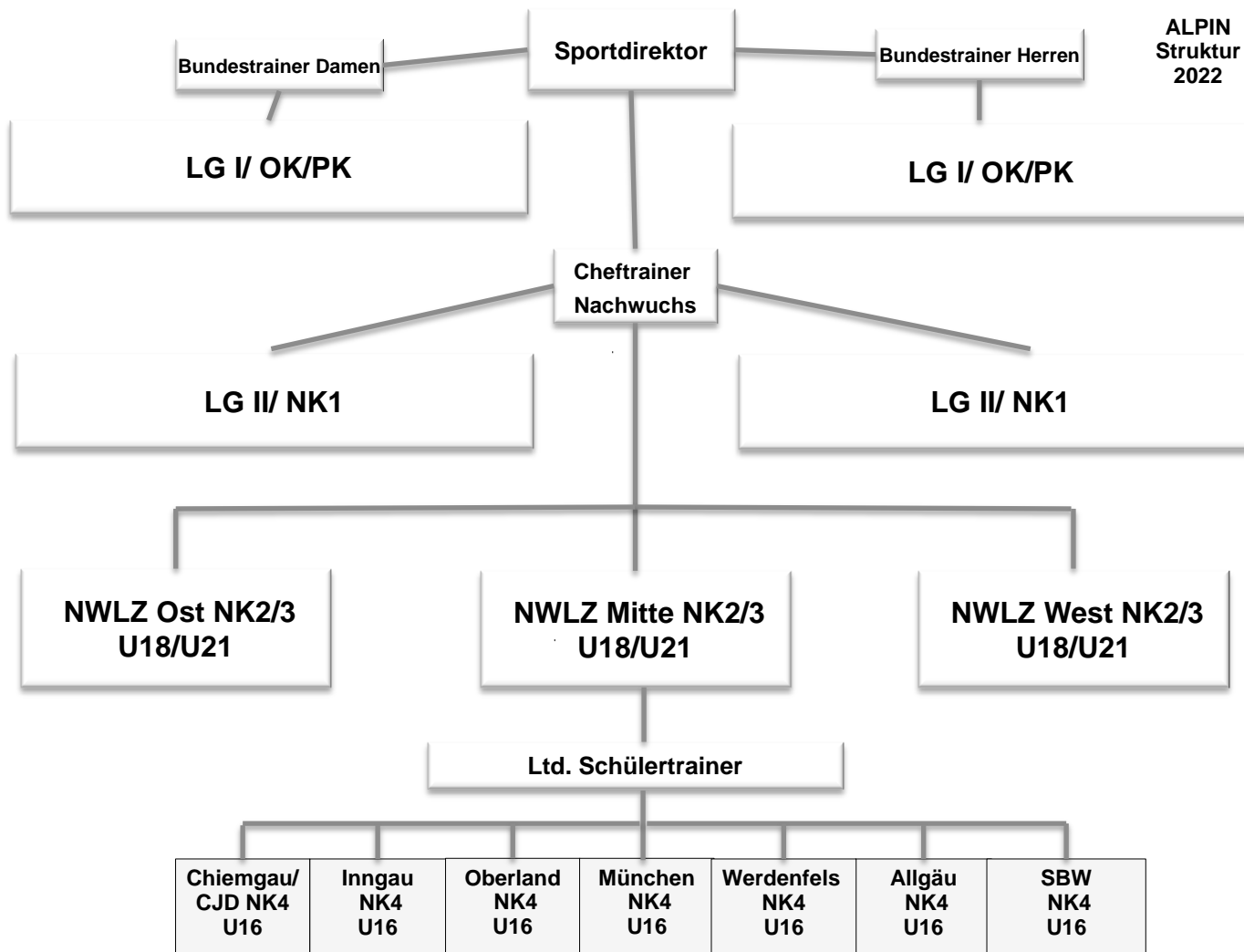
Ski Alpin

Inhalt

1. Ziele
2. Struktur
3. Aufgaben Nachwuchstrainer
4. Wettkämpfe
5. Skitechnik-und Taktikkonzept
6. Speedkonzept
7. DSV U10/U12 Nachwuchscamps
8. Talentpunkte

1. Ziele

- Dieses Konzept dient der kontinuierlichen Talententwicklung mit Einbeziehung der schulischen Anforderungen
- Das Konzept wird in den Kernpunkten über den Zeitraum von 4 Jahren Bestand haben und wird nur bei Bedarf in Teilbereichen optimiert und ergänzt



2.1 Betrachtung der Nachwuchsleistungszentren NK2/3



- Kompakte Teams, bessere Versorgung der Athleten
- Kurze Wege, Schule-Kondi-Ski
- Bessere Abstimmung auf das jeweilige Schulsystem (CJD, SIO, normale Schule GAP)
- Effektive Trainerauslastung
- Flexibilität in der Trainings- und Rennplanung
- Druckminderung Übergang Schüler - Jugend; sowie NK2 und NK3
- Klare Unterscheidung, DSV zu Nachwuchsleistungszentrum
- Kostenreduzierung wegen Regionalität
- Zweite Chance für DSV Athleten (U18/U21)

2.2 Struktur/Aufgaben innerhalb der NWLZ NK2/3



- 1 leitenden Trainer/ Organisation - sportfachliche Leitung im NWLZ
- Leistungsorientierte Gruppen
- Klare Zuweisung der Athleten zu den Trainern
- Regelmäßige Abstimmungsgespräche
 - Innerhalb der NWLZ
 - Zwischen den NWLZ
 - CT Nachwuchs
 - Konsequente Umsetzung der Absprachen
- Überblick über den Nachwuchs

2.3 Rahmenbedingungen NWLZ



- Kaderstatus:
 - Nachwuchskader 2: Top 3 U16 Athletenanalyse älterer Jahrgang
Top 6 U18 Athletenanalyse
Lehrgangsunterstützung durch DSV
 - Nachwuchskader 3: Punkteanzahl Athletenanalyse siehe Kader-richtlinien
Lehrgangsunterstützung durch LSV
- Einkleidung Athleten NK 2/3 alle LSV
- Einkleidung Trainer NK 2/3 alle DSV

2.4 Rahmenbedingungen Nachwuchskader 4 (NK4) U16

- Jeder hauptamtliche NK4 Trainer hat max. 7-8 Athleten (Ziel: intern. Konkurrenzfähigkeit durch indiv. Betreuung)
- Starke Verbände/Gaue die mehr als 7/8 Athleten mit Potenzial haben und diese fördern wollen müssen einen zusätzlichen Trainer stellen

2.4 Zentrale Maßnahmen U14/ U16



- Der lt. Schülertrainer leitet 5-6 zentrale Maßnahmen U16 (Sept/Okt/Nov/Dez/Feb)
- Speedausbildung März
- Der Zeitpunkt und die Inhalte werden im April/Mai bekannt gegeben
- Die Trainercrew besteht aus den Ltd. Trainer sowie den beiden zusätzlichen NK4 Trainern aus den NWLZ Ost und West. Zusätzlich geht immer ein Trainer aus den anderen Regionen mit.
- Es werden die derzeit ca. 15 stärksten Athleten teilnehmen.
- Der lt. Schülertrainer leitet 2 zentrale Maßnahmen U14 (Okt/Nov)

3.1 Aufgaben leitender Schülertrainer

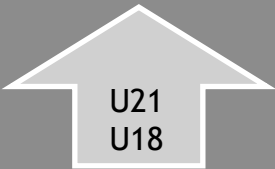


- Leitet die zentralen Maßnahmen U14/U16
- Organisiert den Schülercup U16 und die Techniktage
- Unterstützt die NK4 Trainer in der Umsetzung des Technikkonzeptes
- Leitet die Internationalen Schülerrennen (Nominierungsvorschlag, Entscheidung, Trainerauswahl)
- Stimmt sich mit den Regionstrainern NK 4 und dem CT Nachwuchs ab
- Ansprechpartner für die Themen und Belange des Schülerrennsports

3.2 Aufgaben NK4 Trainer - hauptamtlicher Schülertrainer

- Skitechnische, konditionelle und persönliche Weiterentwicklung der besten Athleten U16 (U14) der Region
- Umsetzung von mind. 2 U14/U12 Camps in der Region mit den verantwortlichen U14-Trainern (Technik SL/RS)
- Aktive Mitgestaltung an der leistungssportlichen Struktur in der Region (U8-U16)
- Weiterentwicklung der Regionstrainer. (Fortbildungen, Akquise)
- Umsetzung des Nachwuchskonzeptes
- Sportliche Weiterentwicklung der Region

4. Wettkämpfe



U21
U18

FIS: Juniorenweltmeisterschaft, European Youth Olympic Festival, Youth Olympic Games

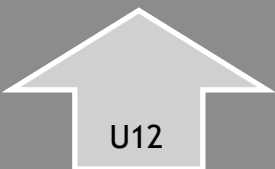
- DSV international: intern. Deutsche Meisterschaften, FIS - Rennen, NJR - Fis - Rennen
- DSV national: Deutschlandpokal, DSV Punkterennen, Skiliga



U16
U14

Intern. Schülerwettkämpfe: Alpe Cimbra, OPA, Abetone, Pokal Loka, Val`disere, Kitzrace, BTS

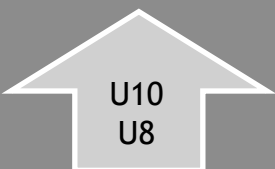
- DSV Kat 1: Dt. Schülercup, Dt. Schülermeisterschaft (SL, RS, SG)
- DSV Kat 2: ARGE Meisterschaften
- DSV Kat 3: Regionale Wettkämpfe



U12

DSV: DSC U12 Finale (Racecross, SL-Cross, Team)

- Qualifikation für DSC U12 Finale: 2 Wochenende Kidscross (Racecross, SL-Cross)
- Regionale Wettkämpfe in SL und RS Radien



U10
U8

Wettkämpfe in den regionalen Verbänden

- Vielseitige variable Wettkämpfe
- Motivierendes Rahmenprogramm (Teamwertungen, Siegerehrung, Kurssetzung, Zusätzliche Möglichkeiten zum Skifahren, kurzweilig)

5. Skitechnik und -taktik Nachwuchs

Ziel:

- altersgemäße skitechnische Entwicklung zur intern. Konkurrenzfähigkeit
- Nachhaltigkeit und Konsequenz in der Durchführung

Umsetzung:

- Übungskatalog: angelehnt an die Rennbasistechnik (Dynamic, Taillierung, Geschwindigkeit, Grundposition) und angepasst an die Altersstufen U12 - U18
- Techniktage: regelmäßige Ausbildung und Überprüfung der Technikübungen aus dem Katalog z.T. in Kombination mit Training. Vor Schülercup- Wochenende/ Nach Fis-Rennen
- Intelligentes Coaching durch Aufgabenstellung aus dem Übungskatalog

5.1 Skitechnik und -taktik U12

- Übungsauswahl zur Unterstützung und Orientierung der Trainer in den Regionen. Hinweise schriftlich und per Video
- Keine Überprüfung beim Schülercup
- Der Technikkatalog soll den Trainern helfen die Kids auf das nächste Level (U14) optimal vorzubereiten
- Alle Übungen sind natürlich mit weiteren Variationen kombinierbar
- Technikübungen mit Spaß und Freude vermitteln

Nr./Dis	Übung	Beschreibung	Ausführungshinweis
1. RS	Fahren ohne Skistöcke	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmischer RS - Kurzkipper oder Flaggentore - Arme im Blickfeld 	<ul style="list-style-type: none"> - Geschnittener Schwung - Radius zum Tor - Arme und Oberkörper stabil - taloffen
2. RS SL	Einbeinskifahren	<ul style="list-style-type: none"> - Freies Fahren - auf der Taillierung SL oder RS - Ski 	<ul style="list-style-type: none"> - Geschnittene, gleichbleibende Radien - Sichere und ruhige Körperposition - Skischuh parallel zum anderen und permanent in der Luft
3. SL	Rhythmischer Kurzschwung im steilen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> - Auf Taillierung oder gesetzt - Stockeinsatz - Slalomschwünge 	<ul style="list-style-type: none"> - Stockeinsatz, Rhythmus - Gleichbleibendes Tempo - Dynamisch, Schwung auf Schwung
4. SL	3- Vertikale	<ul style="list-style-type: none"> - Kurzkipper - Abfolge von 6 bis 8 3-Vertikalen hintereinander - Abstände 4 bis 6 Meter in der Vertikale 	<ul style="list-style-type: none"> - Enge Linie - Ruhiger Oberkörper - Dynamik in den Beinen
5. RS	Hochentlastung	<ul style="list-style-type: none"> - RS Schwünge - Schwungwechsel mit Sichtbarer Vertikalbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegung erfolgt aus den Beinen - Arme im Blickfeld - Aktives Lösen nach vorne oben - Kniewinkel vergrößert sich - Hüftwinkel bleibt stabil
6. RS SL	Tiefentlastung	<ul style="list-style-type: none"> - SL oder RS Schwünge - Schwungwechsel ohne Vertikalbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> - Beine zum Umkanten aktiv anziehen - Oberkörper bleibt stabil auf gleicher Höhe - Kniewinkel verkleinert sich - Hüftwinkel verkleinert sich

7. Allg. Skitech.	Schnellendes Umsteigen	<ul style="list-style-type: none"> - RS oder SL Ski - Sprung vom alten Außenski zum neuen Außenski mit Innenski dazusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamische Ausführung - Schwung auf Schwung - Skispitzen bleiben im Schnee
8. Allg. Skitech.	Hotline / Buckelpiste	<ul style="list-style-type: none"> - Hotline oder Buckelpiste fahren 	<ul style="list-style-type: none"> - Stockeinsatz, ruhiger Oberkörper - Schneekontakt - Max. Bewegungsbereitschaft in den Beinen
9. Allg. Skitech.	Fahren im nicht präparierten Gelände	<ul style="list-style-type: none"> - SL oder RS Ski - Freies Hangbefahren im gesicherten Gelände - Variation der Radien 	<ul style="list-style-type: none"> - Neutrale, dem Gelände und Schnee angepasste Position - Stabiler Oberkörper - Tiefschnee - Sicherheit!
10. Allg. Skitech.	Springen	<ul style="list-style-type: none"> - Hohe Variabilität 	<ul style="list-style-type: none"> - Kicker, Tricks - Kompakt, Abfahrtshocke - Abspringen, Drücken / Schlucken, Vorspringen
11. SL RS	Wellenbahn	<ul style="list-style-type: none"> - SL oder RS Ski - Schwung auf der Welle - Schwung im Wellental 	<ul style="list-style-type: none"> - Neutrale Position - Aktives und fließendes Beugen und Strecken
12. SL	Carvingschwünge	<ul style="list-style-type: none"> - SL Ski - Max. Kurvenlage / Kantwinkel 	<ul style="list-style-type: none"> - Geschnitten - Hüfte berührt den Schnee - Ski maximal ausnutzen
13. RS	Freier RS Schwung in der Hocke-Position	<ul style="list-style-type: none"> - Arme geschlossen vor dem Oberkörper - Hohe Abfahrtsposition 	<ul style="list-style-type: none"> - Tempo und Radius bleiben gleich - Dynamik in den Beinen - Stabiler Oberkörper, kein Verdrehungen

14. RS SL	Freifahren im steilen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> - RS oder SL Ski - Gleichbleibende Radien 	<ul style="list-style-type: none"> - Tempokontrolle durch größtmögliche Steuerqualität (Schwünge fertig fahren) - Möglichst geschnitten - SL: Stockeinsatz - RS: Stockeinsatz angedeutet
15. RS SL	Freifahren Im flachen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> - RS oder SL Ski 	<ul style="list-style-type: none"> - Aerodynamik, wenig Vertikalbewegung - Gefühlvolles Aufkanten / so wenig wie möglich, so viel wie nötig - Dynamik in den Beinen, ruhiger Oberkörper
16.	Freifahren im kuperten Gelände	<ul style="list-style-type: none"> - Geländeangepassten Radienwahl - Schwünge geschnitten 	<ul style="list-style-type: none"> - Geländeformen gewinnbringend nutzen - Flach - Steil: Mit dem Gelände mitgehen - Steil: siehe Übung 14 - Steil - Flach: Ski freigeben - Bewusst Übergänge fahren lassen - Sicherheit!!
17.	Station mit 15 offenen SL-Kipptoren	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmische, offene Tore - Stangen 160 cm hoch - Durchmesser 23 mm 	<ul style="list-style-type: none"> - Radius zum Tor - Kippen mit der Außenhand - Achsenparallelität - Enge Linie
18.	Synchronfahren	<ul style="list-style-type: none"> - Versch. Variationen 	<ul style="list-style-type: none"> - SL, RS Radien - Spurfahren - Einbeinfahren synchron
19.	Parallelslalom	<ul style="list-style-type: none"> - 20 Tore 	<ul style="list-style-type: none"> - Video machen!
20.	Hockposition im freien oder gebundenen Weg	<ul style="list-style-type: none"> - RS Schwünge - Flaches bis mittelsteiles Gelände - Abfahrtshocke, geschnittene Schwünge 	<ul style="list-style-type: none"> - Aerodynamik (Ellenbogen vor den Knien, Hände vor Gesicht, runder Rücken) - Achsenparallelität, parallele Unterschenkel

5.2 Skitechnik und -taktik U14

- Übungsauswahl zur Unterstützung und Orientierung der Trainer in den Regionen. Hinweise schriftlich und per Video
- Übungen dienen zur Technikentwicklung und soll die Athleten auf das nächste Level vorbereiten
- Die Übungen werden im Rahmen der Maßnahmen des Deutschen Schülercups überprüft
- Die Einzelbewertungen der Athleten werden über die ganze Saison addiert und zu einer Gesamtwertung aufgelistet.
- Die Gesamtwertung wird als ein Schülercuprennen gewertet und prämiert.
- Insgesamt 3 Überprüfungen

Nr. /Dis.	Übungsname	Beschreibung	Bewertungskriterien/Intension
1. RS	Kurzschwung mit Stockeinsatz	<ul style="list-style-type: none"> - RS Ski - Steiles- mittelsteiles Gelände - andriften dann kurzer aggressiver Kanteneinsatz - Stockeinsatz 	<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper immer tal-offen, stabil - Dynamik aus den Beinen - Stockeinsatz
2. SL	Carvingschwünge im Korridor	<ul style="list-style-type: none"> - SL-Ski - mittelsteiles Gelände - Korridor ausnutzen - Kurvenlage ausreizen ggf. ohne Stöcke 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurvenlage - Kantwinkel
5. RS	Flieger-Übung	<ul style="list-style-type: none"> - Flaches bis mittelsteiles Gelände - RS Ski - Arme seitlich gestreckt vom Körper, Innenhand höher als Außenhand 	<ul style="list-style-type: none"> - Arme seitlich gestreckt - Geschnittener Schwung RS Radius
4. SL	Pushen - beschleunigen im flachen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> - SL Ski - flaches Gelände - Dynamik in Sprung-/ Kniegelenk, beschleunigen durch Pushen - parallele Skiführung beibehalten 	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamik (deutliches Pushen sichtbar) - Beschleunigung - parallele Skiführung
5. SL	SL-Lauf lange Stangen	<ul style="list-style-type: none"> - offene Tore, rhythmisch - mittelsteiles Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - Räumtechnik (Außenhand) - Grundposition
6. SL	3er-Vertikalen	<ul style="list-style-type: none"> - flaches Gelände - Abfolge von 3er-Vertikalen - 6 bis 8 Vertikalen 	<ul style="list-style-type: none"> - Räumtechnik (Außenhand, Innenhand, Außenhand) - enge Linie, schmale Skiführung
7. SL	SL- Haarnadel	<ul style="list-style-type: none"> - SL Ski - Haarnadeln, offene Tore im rhythmischen Wechsel - Flaches bis mittelsteiles Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - Räumtechnik - enge Linie - schmale Skiführung - hohe Hüfte

8. RS/ Speed	Hockeposition im freien oder gebundenen Weg	<ul style="list-style-type: none"> - RS Radien - Flaches Gelände - Bewegungsbereite Abfahrtshocke, geschnittene Schwünge 	<ul style="list-style-type: none"> - Aerodynamik (Ellenbogen vor den Knien, Hände vor Gesicht, runder Rücken) - Geschnittener Schwung
9. RS	RS-Schwung mit angehobenem Innenski bis zur Falllinie	<ul style="list-style-type: none"> - Mittelsteiles bis flaches Gelände - Innenski vor Schwungeinleitung anheben - erst in Falllinie wieder dazusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundposition - Taillierung / RS Radius - Sichtbares Anheben des Innenskis
10. RS	RS-Schwung im freien Gelände oder wechselnder Korridorbreite	<ul style="list-style-type: none"> - Jegliche Art von Gelände - Radius an Korridore oder an das Gelände anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundposition - Taillierung - Dynamik
11. Speed	Befahren eines Sprungs	<ul style="list-style-type: none"> - RS Ski - Angepasste Anfahrt - Flacher SG ähnlicher Sprung - 10 bis 20 Meter Sprungweite 	<ul style="list-style-type: none"> - stabile Flugphase - Körperschwerpunkt geht mit Gelände - weiche Landung
12. Allg.	Hotline / Buckelpiste	<ul style="list-style-type: none"> - Hotline oder Buckelpiste fahren 	<ul style="list-style-type: none"> - Stockeinsatz, Bodenkontakt - Stabiler Oberkörper, Bewegung aus den Beinen

5.3 Skitechnik und -taktik U 16

- Übungsauswahl zur Unterstützung und Orientierung der Trainer in den Regionen. Hinweise schriftlich und per Video
- Die Übungen werden im Rahmen vom Deutschen Schülercup überprüft
- Die Einzelbewertungen der Athleten werden über die ganze Saison addiert und zu einer Gesamtwertung aufgelistet
- Die Gesamtwertung wird als ein Schülercuprennen gewertet und prämiert
- Die Übungen werden durch die hauptamtl. NK4 Trainer bewertet. Die Leitung hat der ltd. Schülertrainer
- Insgesamt 4 Überprüfungen

Nr./Dis.	Übungsname	Beschreibung	Bewertungskriterien/ Intension
1. RS	RS-Schwung im freien Gelände oder wechselnder Korridorbreite	<ul style="list-style-type: none"> - Jegliche Art von Gelände - Radius an Korridore oder an das Gelände anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundposition - Taillierung - Dynamik
2. RS	Bergstemme	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamisch Schwung auf Schwung gedriftet - Stockeinsatz - Erkennbares Ausstemmen und deutlicher Belastungswechsel 	<ul style="list-style-type: none"> - Belastungswechsel - Stabiler Oberkörper ; keine Rotation
3. SL	Flaggen-Tore SL	<ul style="list-style-type: none"> - Offene Tore - Abstand 15 m - zw. 15 u. 20 Tore 	<ul style="list-style-type: none"> - Fahren auf der Taillierung - Achsenparallelität - dynamischer Belastungswechsel in Fahrtrichtung
4. RS	RS in Hocke	<ul style="list-style-type: none"> - 26-28m - mittelsteiles bis flaches Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - Position halten - auf Zug - Gleitphase/ Falllinie
5. RS SL	Waage-Übung	<ul style="list-style-type: none"> - Flaches bis mittelsteiles Gelände - SL oder RS Ski - Stöcke wie Langhantel bei der Frontkniebeuge (Arme gekreuzt) 	<ul style="list-style-type: none"> - Stöcke in der Waage/ Grundposition - Geschnittener Schwung RS oder SL Radius
6. SL	Stummellauf	<ul style="list-style-type: none"> - Mit und ohne Stöcke - Verschiedene Varianten möglich (Pushen, weit und drehend, enger Torabstand, Kombinationen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Stabiler Oberkörper - Geschnittene Schwünge

7. RS	Riesenslalom ohne Stöcke	<ul style="list-style-type: none"> - Fahren in RS Toren ohne Stöcke (min. 20 Tore) 	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamik - Grundposition - Taillierung
8. Speed	Hocke-Kurven	<ul style="list-style-type: none"> - im gebundenen Weg Super-G - flaches bis mittleres Gelände - bei SG-Wettkampf oder Trainingslauf 	<ul style="list-style-type: none"> - Aerodynamik - Geschnittene Schwünge, Falllinie suchen - Hockposition- Gleitkurven
9. Speed	Sprung über natürliche Welle oder gebauten Sprung	<ul style="list-style-type: none"> - Anfahrt zum Sprung in Hocke-Position - Stabile Flugphase - Kontrollierte Landung 	<ul style="list-style-type: none"> - Blockbildung - stabile Flugphase - weiche Landung
10. SL	SL mit Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> - Flach bis mittelsteiles Gelände - nach 2-3 offenen Toren Kombis 	<ul style="list-style-type: none"> - stabile Räumtechnik - Dynamik in den Beinen - Enge Linie
11. SL	Hotline / Buckelpiste	<ul style="list-style-type: none"> - Hotline oder Buckelpiste fahren 	<ul style="list-style-type: none"> - Stockeinsatz, Bodenkontakt - Stabiler Oberkörper, Bewegung aus den Beinen
12. SL	3er-Vertikalen	<ul style="list-style-type: none"> - Flaches mittelsteiles Gelände - Abfolge von 3er-Vertikalen - 6 bis 8 Vertikalen 	<ul style="list-style-type: none"> - Räumtechnik (Außenhand, Innenhand, Außenhand) - enge Linie, schmale Skiführung
13. RS	Kurzschwung mit Stockeinsatz	<ul style="list-style-type: none"> - RS Ski - Steiles- mittelsteiles Gelände - andriften dann kurzer aggressiver Kanteneinsatz - Stockeinsatz 	<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper immer tal-offen, stabil - Dynamik aus den Beinen - Stockeinsatz

5.4 Skitechnik und -taktik U18



- Übungsauswahl dient zur Unterstützung und Orientierung der Trainer in den Regionen. Hinweise schriftlich und per Video
- Die Übungen werden durch die NK1/2/3 Trainer bewertet. Die Leitung hat der CT Nachwuchs
- Die Übungen werden im Rahmen der deutschen Fis-Wettkämpfe überprüft
- Jeder Athlet/-in erhält mehrere Bewertungen im Slalom, Riesenslalom und Speed. In jeder Disziplin gibt es dann einen Notendurchschnitt der in die Athletenanalyse einfließt
- Insgesamt 3 Überprüfungstage

Nr.	Übungsname	Beschreibung	Bewertungskriterien/ Intension
1. SL /Dis.	Kombinationslauf	<ul style="list-style-type: none"> - Mischform aus Vertikalen, Haarnadeln, langer Zug - (IWO) 	<ul style="list-style-type: none"> - alle gängigen Kippvarianten - hohe Position, stabiler Oberkörper - enge Linie
2. SL	Timing	<ul style="list-style-type: none"> - 11-13m steiles Gelände - drehend - ca. 20 offene Tore 	<ul style="list-style-type: none"> - Stockeinsatz - enge Linie - auf Zug
3. SL	Tempo- und Rhythmuswechsel	<ul style="list-style-type: none"> - weit - eng - weit - eng - ca. 6 Tore hintereinander - insgesamt 30 Tore 	<ul style="list-style-type: none"> - Übergang eng - weit maximale Geschwindigkeit - bei eng - weit Dynamik - Auf Zug, enge Linie
4. SL	Hotline / Buckelpiste	<ul style="list-style-type: none"> - Hotline oder Buckelpiste fahren 	<ul style="list-style-type: none"> - Stockeinsatz, Bodenkontakt - Stabiler Oberkörper, Bewegung aus den Beinen
5. SL	Pushen	<ul style="list-style-type: none"> - Gerader SL - flaches Gelände - 20 bis 30 Tore - Mit leichten Kombinationen 	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamik in den Beinen - Enge Linie
6. RS	RS in Hocke	<ul style="list-style-type: none"> - 26-28m - mittelsteiles bis flaches Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - Position halten - auf Zug - Gleitphase/ Falllinie

7. RS	RS ohne Stöcke	<ul style="list-style-type: none"> - 24-28m - Mittelsteiles und/oder kuptiertes Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - stabiler Oberkörper - auf Zug, Dynamik - Falllinie
8. RS	Freifahren im steilen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> - Rennmäßige RS Schwünge 	<ul style="list-style-type: none"> - Tempokontrolle durch Radius - Taillierung - Grundposition
9. RS	Superslalom in Wellen oder Übergängen	<ul style="list-style-type: none"> - SL Ski - In Wellenbahn, kopierten Gelände, Übergänge, Park... 	<ul style="list-style-type: none"> - geländeangepasst mitbewegen, Dynamik in den Beinen - Geschwindigkeit suchen - Grundposition
10. RS	RS-Schwung in wechselnder Korridorbreite	<ul style="list-style-type: none"> - Mittelsteiles bis flaches Gelände - Radius an Korridore anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundposition - Taillierung - Dynamik
11. Speed	Sprung	<ul style="list-style-type: none"> - SG oder DH Ski - über natürliche Welle oder gebauten Sprung - Anfahrt zum Sprung in Hocke-Position - Im Trainings- oder Rennlauf 	<ul style="list-style-type: none"> - Planstellen an der Kante - kompakte Blockbildung - weiche Landung
12. Speed	Hockposition im Lauf	<ul style="list-style-type: none"> - SG oder DH Lauf - mittelsteiles bis flaches Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - Arme vor dem Körper - Hände vor dem Gesicht - Rundrücken - plane Skistellung

6. Speedkonzept DSV

- Langfristiger Aufbau zur Entwicklung speedspezifischer Elemente anhand des festgelegten Konzept (Anforderungen und Umsetzung Speed)
 - Angepasst an den jeweiligen Altersstufen
 - Ermittlung des Anforderungsprofils
 - Umsetzung, Kennzahlen
 - Individuelle Anpassung nach technischen Vermögen, Selbstvertrauen, Mut und Zutrauen

6.1 Anforderungen und Umsetzung U18 Speed



- **Anforderungen**

- Kondition: Kraftausdauer, Rumpfkraft, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
- Ski: kompakte Aerodynamische Position, weite Sprünge, Gleitfähigkeit - Druckverteilung, Linienwahl, harmonischer Schwungverlauf, Umgehen und nützen der Geländeformen
- Mental: genaue Besichtigung, Konzentrationsfähigkeit, Vertrauen zum Trainer, "Wilde Hunde"

- **Umsetzung**

- Halteübungen, Kondifahrten, Exzentrisches und statisches Training
- Gleittests, Wellenbahn, Positionstraining, Ansatzhilfen mit Farbe, Funpark, Skicross
- ca. 25 Mattensprünge, jeder Zentrallehrgang 30 echte Sprünge mit Tempo, Rennen mit Sprünge
- Mehrjahresplan für Athleten mit Speed Affinität; Training auf Rennstrecken, 12 Speed Tage in der Vorbereitung (1500- 1800 Tore); 120 echte Sprünge; 6-10 Fis SG im 1. Jugendjahr; Abfahrtseinsätze im 1. Jugendjahr werden mit Cheftrainer Nachwuchs abgestimmt; 2 Abfahrtswochen (4 Rennen) im 2. Jugendjahr; Abfahrt zählt nicht zum Jugendcup

6.2 Anforderungen und Umsetzung U16 Speed

Anforderungen

- Spaß an der Geschwindigkeit
- Sicherer Umgang mit Sprünge
- situativ angepasster Umgang mit Bodenformen
- geschnittene Schwünge mit hoher Geschwindigkeit

Umsetzung

- 20 Tage 2. Einheit: Cross Strecken, Freies Fahren SG Ski, Funpark, Pipe
- SG Training im flachen, steilen und kopierten Gelände; 10 Vorbereitungstage; 10 - 15 Trainingstage im Winter (gesamt ca. 2.000 Tore)
- Jegliche Art von Sprünge: Wellen, Kuppen, Sprungschanze, echte Speed Sprünge; Gesamtumfang Sprünge ca. 150
- Jeden Monat Speedtraining (Okt. - März); 3 Speedcamps in der Vorbereitung (zentral, regional); 3 Rennen DSC, DM,; 1 Kat 3 Rennen RS mit langen Radien; hauptamtliche Trainer bauen SG Ski Kontingent in der Region auf

6.3 Anforderungen und Umsetzung U14 Speed

Anforderungen

- Spaß am schnellen Skifahren, Neugier, Mut, Überwindung, Selbstvertrauen
- Gut ausgeprägte Grundposition und Riesenslalomtechnik
- Geländegängigkeit: Gefühl für Bodenformen, längere Radien, Sprungformen
- Vertrauen in Tempo, Material, Trainer und in die Sicherheit

Umsetzung

- Skicross 30 bis 50 Läufe; Gesamtumfang Sprünge ca. 150 (Park, Cross und Schanzen); Läufe mit langen Radien ca. 500 Tore
- Falls SG Ski vorhanden, freies fahren mit SG Ski
- RS mit langen Radien Kat 3

6.4 Camps (U18/U21)

- **Speedcamps**
 - Dezentrale Camps auf den Gletschern
 - OPA Damen / DH Einführung
 - Garmisch Herren Weltcupstrecke / DH Einführung
 - Speedcamp April (Abfahrtselemente mit Speedtrainer aus der LG1 / DH Ein- Fortführung)
 - Skicrossstraining unter Führung von SX-Trainern
- **Speed- Trainingsmöglichkeiten in den Regionen**
 - Jenner, Götschen, Kandahar, Grasgehren (Abstimmung mit Skicross)

6.5 Camps (U16)

- **Speedcamps**
 - Gletschercamps dezentral
 - Zentrales Speedcamp Dezember / SG AC
 - Frühjahr zentrales Speedcamp
 - Skicrossstraining unter Führung von SX-Trainern
- **Speed- Trainingsmöglichkeiten in den Regionen**
 - Jenner, Götschen, Kandahar, Grasgehren (Abstimmung mit Skicross)
 - Verkürzte Einheiten, Elementetraining an vielen Hängen möglich

6.6 Rennen

- **Jeden Winter- Monat eine Speedveranstaltung U21/U18**
 - Dezember Kaltenbach/ Sarntal
 - Januar OPA Speedwoche Damen
 - Anfang Feb. Speedwoche Herren Gap/ Unterer Teil WC Strecke
 - Februar Götschen
 - März DM GAP
- **Intensivere Bestückung der Auslands -Speedveranstaltungen**
 - EC - Enge Abstimmung mit EC- Trainer
 - FIS Rennen mit Entwicklungsteam RS-Speed (Herren)/ Damen
Synergien mit Herren nutzen
- **Schüler**
 - DSM SG, DSC SG, Regio RS Speed,

7. DSV Nachwuchscamps U10/U12

- Ergänzungstraining für die Altersgruppe U10/U12
- Unterstützung für Athleten wo der Skiverein oder die Trainingsgemeinschaft den gewünschten Umfang nicht leisten kann
- Die DSV Nachwuchscamps sind keine DSV- Sichtungen!
- Skiclubtrainer sind herzlich Willkommen!
 - Zur informellen Weiterbildung
 - Zum Austausch mit DSV Trainern
- Probelauf Saison 2018/2019

8. Talentpunkte

- Talentpunkte sind:
 - engagierte Vereine und Trainingsgemeinschaften (ausgeb. Trainer, Macher im Verein, strukturiertes Training, Schulkooperationen, Rennveranstalter, Teilnehmer bei DSC...)
- Ziele:
 - Identifikation mit dem DSV
 - Belohnung, und Unterstützung für Projekte
 - Direkte Kommunikation DSV - Talentpunkte
- Erste Aktionen:
 - Potentialförderung
 - Talenttage Ski Alpin
 - DSV- Hoodies und Transparente

Andreas Ertl
Cheftrainer Nachwuchs Ski Alpin
Hubertusstraße 1, 82152 Planegg
andreas.ertl@deutscherskiverband.de



Weitere Informationen:

<http://www.dsv-datenzentrale.de/rahmentrainingsplan/2-Start-.htm>

Ansprechpartner U18/U21:

Andreas Ertl, Cheftrainer Nachwuchs
Andreas.ertl@deutscherskiverband.de

Ansprechpartner U16/zentrale Maßnahmen:

Berni Huber, leitender Schülertrainer
Berni.huber@deutscherskiverband.de

Ansprechpartner U 14/U12; Nachwuchscamps:

Andreas Kindsmüller, Koordinator Nachwuchssport/ Camps
Andreas.kindsmueller@deutscherskiverband.de

Ansprechpartner Talentpunkte:

Sandra Biberger, DSV Jugendsekretärin
Sandra.biberger@deutscherskiverband.de

