

# Nationalkaderkriterien weiblich

# Deutscher Keglerbund Classic



Altersklasse	U18 D/C Kader weiblich	U23 C Kader weiblich	B-Kader Frauen	A-Kader Frauen
<b>Leistung und Bewegungstechnik</b>	3 Wurf 17 = 15 Wurf 88 Volle Ø 48 Abräumen	3 Wurf 18 = 15 Wurf 92 Volle Ø 50 Abräumen	3 Wurf 19 = 15 Wurf 94 Volle Ø 52 Abräumen	3 Wurf 19 = 15 Wurf 96 Volle Ø 54 Abräumen
	Gute Grundlagen für einen stabilen Bewegungsablauf sind vorhanden. Technische Fehler sind mit hohem Trainingsaufwand noch korrigierbar	Bewegungsablauf ist nahezu stabil. Technische Fehler sind vorhanden und können mit geringem Trainingsaufwand korrigiert werden.	Stabiler Bewegungsablauf mit kleinen korrigierbaren technischen Fehlern	Stabiler Bewegungsablauf und keine technischen Fehler
<b>Taktik</b>	Grundlagen für Spielsituationen sind vorhanden. Empfohlene Maßnahmen werden angenommen und umgesetzt.	Verständnis für Spielsituationen und darauf folgende Maßnahmen sind in hohem Maße vorhanden.	variable Anpassung an Gegner und Spielsituation	variable Anpassung an Gegner und Spielsituation
<b>Trainingsumfang wöchentlich</b>	400 Wurf	450 Wurf	450 Wurf	420 Wurf
	520 Wurf in der Vorbereitung auf die Saison und Höhepunkte	570 Wurf in der Vorbereitung auf die Saison und Höhepunkte	570 Wurf in der Vorbereitung auf die Saison und Höhepunkte	540 Wurf in der Vorbereitung auf die Saison und Höhepunkte
<b>Kugellaufzeit</b>	2,15 - 2,67	2,20 - 2,72	XXXX	XXXX
<b>Spiele pro Saison</b>	3/4 Saisonspiele am Jugendspielbetrieb	2/3 Saisonspiele in einer 120 Wurf Liga	2/3 Saisonspiele in der BL 120 Wurf nationale Erfolge vorhanden	2/3 Saisonspiele in der BL 120 Wurf internationale Einsätze
<b>Kondition</b>	Ausdauerlauf (40 min. Lauf) 6 km	Ausdauerlauf (40 min. Lauf) 6 km	Ausdauerlauf 40 Minuten 6 Km	Ausdauerlauf (40 min. Lauf) 6 km
	Coopertest (12 min. Lauf) 2200 m	Coopertest (12 min. Lauf) 2400 m	Coopertest (12 Min. Lauf) 2400 m	Coopertest (12 min. Lauf) 2200 m
	Seilspringen (3 x 1 min.) 450 Durchschl.	Seilspringen (3 x 1 min.) 420 Durchschl.	Seilspringen (3 x 1 min.)	Seilspringen (3 x 1 min.)
<b>Soziale Kompetenz und Pflichten</b>	Teamfähigkeit	Teamfähigkeit	Teamfähigkeit	Teamfähigkeit
	Disziplin	Disziplin	Disziplin	Disziplin
	Respekt	Respekt	Respekt	Respekt
	Akzeptanz / Loyalität	Akzeptanz / Loyalität	Akzeptanz / Loyalität	Akzeptanz / Loyalität
	verantwortungsvoller Umgang mit sozialen Medien (z.B. Facebook)	verantwortungsvoller Umgang mit sozialen Medien (z.B. Facebook)	verantwortungsvoller Umgang mit sozialen Medien (z.B. Facebook)	verantwortungsvoller Umgang mit sozialen Medien (z.B. Facebook)
	Lern- und Anwendungsbereitschaft zum Vorbild	Vorbildfunktion	Vorbildfunktion Entwicklung zum Führungsspieler	Vorbildfunktion Verhalten als Führungsspieler
	Regelmäßige Berichterstattung über Trainingsinhalte und Leistungen bei Wettkämpfen.	Regelmäßige Berichterstattung über Trainingsinhalte und Leistungen bei Wettkämpfen.	Regelmäßige Berichterstattung über Trainingsinhalte und Leistungen bei Wettkämpfen.	Regelmäßige Berichterstattung über Trainingsinhalte und Leistungen bei Wettkämpfen.
<b>Teilnahme an Stützpunkttrainings</b>	regelmäßige Teilnahme an den monatlichen Stützpunkttrainings	regelmäßige Teilnahme an den monatlichen Stützpunkttrainings	regelmäßige Teilnahme an den monatlichen Stützpunkttrainings	regelmäßige Teilnahme an den monatlichen Stützpunkttrainings