



Altersklasse	U18 D/C Kader männlich	U23 C Kader männlich	B-Kader Männer	A-Kader Männer
<b>Leistung und Bewegungstechnik</b>	3 Wurf 18 = 15 Wurf 90 Volle Ø 50 Abräumen	3 Wurf 19 = 15 Wurf 95 Volle Ø 51 Abräumen	3 Wurf 19 = 15 Wurf 97 Volle Ø 54 Abräumen	3 Wurf 20 = 15 Wurf 100 Volle Ø 60 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 ist in hohem Maße vorhanden.	variable Anpassung an Gegner und Spielsituation	variable Anpassung an Gegner und Spielsituation
<b>Trainingsumfang wöchentlich</b>	480 Wurf	500 Wurf	500 Wurf	480 Wurf
	600 Wurf in der Vorbereitung auf die Saison und Höhepunkte	700 Wurf in der Vorbereitung auf die Saison und Höhepunkte	700 Wurf in der Vorbereitung auf die Saison und Höhepunkte	600 Wurf in der Vorbereitung auf die Saison und Höhepunkte
<b>Kugellaufzeit</b>	1,71 - 2,15	1,78 - 2,12	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) 7 km	Ausdauerlauf (40 min. Lauf) 7 km	Ausdauerlauf 40 Minuten 7 Km	Ausdauerlauf (40 min. Lauf) 7 km
	Coopertest (12 min. Lauf) 2500 m	Coopertest (12 min. Lauf) 2800 m	Coopertest (12 Min. Lauf) 2800 m	Coopertest (12 min. Lauf) 2600 m
	Seilspringen (3 x 1 min.) 480 Durchschl.	Seilspringen (3 x 1 min.) 450 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