

# Förderstufenkonzept Laufsport LC Uster

Stufe	Team / Alter	Ziele
5	<b>Top Team</b>  ab 18 Jahren U20 / U23 u. ä. (Leistungslimiten)	<b>Leistungssport</b>  Leistungsorientierte Lauftrainings. Trainingsberatung und –planung. Begleitung durch teaminternen Arzt. Zusatzunterstützung.
4	<b>Elite Team</b>  ab 18 Jahren U20 und älter	<b>Leistungssport</b>  Leistungsorientierte Lauftrainings. Trainingsberatung und –planung. Begleitung durch teaminternen Arzt.
3	<b>Junior Team</b>  16-22 Jahre U18 bis U23 (Aufnahmekriterien)	<b>Fördertraining für talentierte Nachwuchsläufer/innen</b>  Stufengerechtes Hinführen zum Leistungssport in den Mittel– und Langstreckendisziplinen. Lauftrainings mit der Elite-Laufgruppe; Begleitung durch teaminternen Arzt. Trainingsberatung und –planung;
2	<b>Jugend-Lauftraining</b>  14-17 Jahre U16 / U18	<b>Erwerb von läuferischen und koordinativen Grundfähigkeiten als Basis für das spezifische Disziplinentraining</b>  Vielseitiges Lauftraining in verschiedenen Formen (Sprint, Hürden, Mittelstrecke).
1	<b>Schüler-Lauftraining</b>  10-13 Jahre U12 / U14	<b>Spielerische Förderung der Ausdauer als Ergänzung zum Training der Schnelligkeit, Kraft und Koordination</b>  Vielseitiges Lauftraining in verschiedenen Formen in Kombination mit technischen Disziplinen (Sprint / Sprung / Wurf).