



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

**Mit individuellen Trainingskonzepten  
Nachwuchssportler  
aller Leistungskategorien  
für die Vielfalt der Leichtathletik begeistern  
und langfristig an ihr  
individuelles Leistungsoptimum führen.**



## Leichtathletik *Komfort* beim MTV Kronberg

# Historie

Im Herbst 2002 begann Robert Schieferer als Trainer und Abteilungsleiter, die Leichtathletik beim MTV Kronberg neu aufzustellen und auszurichten.

2004 wurde das Trainerteam um Claudia Döring erweitert.



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

# Expertise

## ***Robert Schieferer***

- A-Trainer-Lizenzen im Block „Lauf“ und „Block Sprint“
- Cheftrainer Langsprint/Hürden des Hessischen Leichtathletik-Verbands
- verantwortlich für die Trainer-Aus- und –Fortbildung im Bereich Leistungssport des Hessischen Leichtathletik-Verbands



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

# Expertise

## *Claudia Döring*

- C-Trainer-Lizenz Leichtathletik
- E-Kader-Trainerin des Hessischen Leichtathletik-Verbands
- verantwortlich für Nachwuchssichtung und Nachwuchsförderung am Talentstützpunkt Hochtaunus des Hessischen Leichtathletik-Verbands



## Leichtathletik *Komfort* beim MTV Kronberg

# Erfolge

- 2009 wurde mit Gianina Gartmann die erste Nachwuchssportlerin aus den Reihen des MTV Kronberg in einen Landes-D-Kader des Hessischen Leichtathletik-Verbands aufgenommen.
- 2017 wurde mit Aaron Heinz der erste Nachwuchssportler aus den Reihen des MTV Kronberg in einen Nachwuchs-Bundeskader des Deutschen Leichtathletik-Verbands aufgenommen.



## Leichtathletik *Komfort* beim MTV Kronberg

# Erfolge

- Seit 2010 hat die Leichtathletik-Abteilung des MTV Kronberg durchgehend jedes Jahr Athletinnen und Athleten aus den eigenen Reihen sportlich so nachhaltig weiterentwickelt, dass sie in einen Landes-D-Kader oder Landes-U23-Kader des Hessischen Leichtathletik-Verbands aufgenommen wurden.



## Leichtathletik *Komfort* beim MTV Kronberg

# Erfolge

- 2 x Medaillen bei deutschen Jugend- und Juniorenmeisterschaften (Einzel und Staffel):
  - *Annika Lena Lietz (Silber), Judith Entzeroth (Bronze)*



## Leichtathletik *Komfort* beim MTV Kronberg

# Erfolge

- 6 x Titelgewinn bei süddeutschen Meisterschaften der Altersklassen U16/U18/U20/U23/Aktive (Einzel und Staffel):
  - *Judith Entzeroth, Annika Lena Lietz, Natascha Seifert, Aaron Heinz*





## Leichtathletik *Komfort* beim MTV Kronberg

# Erfolge

- über 20 x Titelgewinn bei hessischen Meisterschaften der Altersklassen U14/U16/U18/U20/U23/Aktive (Einzel und Staffel):
  - *Judith Entzeroth, Annika Lena Lietz, Natascha Seifert, Anna Lisa Hawlitschek, Aaron Heinz, Sven Müller, Moritz Hinrichsen.*



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

# Trainings- und Entwicklungssystematik

Als Vorbereitung auf die Leichtathletik eignet sich eine vielseitige sportartübergreifende Ausbildung, die der MTV Kronberg in besonders herausragender Weise anbietet:

- Bis zum Alter von etwa 10 Jahren:
  - Turnen / Mannschaftssportart (Basketball, Hockey)



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

# Trainings- und Entwicklungssystematik U10

Der Einstieg in ein leichtathletisches Training sollte frühestens mit neun Jahren beginnen:

- spielerische vielseitige Heranführung an die leichtathletischen Bewegungen



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

# Trainings- und Entwicklungssystematik U12

Mit zehn Jahren können die ersten spielerischen  
Wettkämpfe bestritten werden:

- Kinderleichtathletik bzw. einzelne  
Wettkampfdisziplinen zum Ausprobieren



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

# Trainings- und Entwicklungssystematik U14

Im Alter von 12 Jahren beginnt die „eigentliche Leichtathletik“ – jetzt wird schon fast das komplette Wettkampfprogramm angeboten:

- Die so genannten „Blockwettkämpfe“ (dies sind Fünfkämpfe) ermöglichen eine optimale Verbindung von vielseitigem Training und Berücksichtigung individueller Stärken.



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

# Trainings- und Entwicklungssystematik U16

Mit 14 bzw. 15 Jahren kristallisiert sich das Talent für einen der fünf Disziplinblöcke der Leichtathletik allmählich heraus:

- Die erfolgreiche Teilnahme an Blockwettkämpfen ist das vorrangige Ziel. Für die herausragenden Talente gibt es nun bereits süddeutsche und deutsche Meisterschaften in Einzeldisziplinen.



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

# Trainings- und Entwicklungssystematik U18

Mit 16 Jahren ist es sinnvoll, sich auf einzelne Disziplinen zu spezialisieren:

- Sportliches Ziel ist nun, sich die technische Feinform in den Spezialdisziplinen zu erarbeiten und erfolgreich an regionalen, hessischen, süddeutschen oder sogar deutschen Meisterschaften teilzunehmen.



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

# Trainings- und Entwicklungssystematik U20

Die 18- und 19jährigen befinden sich in der zweiten Phase des so genannten Aufbautrainings:

- Sportliches Ziel ist nun, die technische Vervollkommnung in den Spezialdisziplinen sowie die erfolgreiche Teilnahme an regionalen, hessischen, süddeutschen oder deutschen Meisterschaften.





Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

# Trainings- und Entwicklungssystematik U23

Die Altersklasse der U23-Junioren/-innen stellt das Anschlusstraining dar:

- Wir unterstützen nun bei der Studien- und Berufswahl und vor allem dabei, die eigenen beruflichen und akademischen Ambitionen mit den persönlichen sportlichen Zielen optimal miteinander zu verbinden.



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

## **Unser Mehrwert, den die MTV Leichtathletik-Abteilung ihren Mitgliedern bietet**

- **Einführung in alle leichtathletischen Disziplinen, um die Vielfalt der Leichtathletik kennen zu lernen.**
  - Wir vermitteln nicht nur Ballwurf, Weitsprung, Sprint, sondern auch die anspruchsvollen technischen Disziplinen wie Hürdenlauf, Diskus- und Speerwurf, Hoch- und Dreisprung etc.



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

## **Unser Mehrwert, den die MTV Leichtathletik-Abteilung ihren Mitgliedern bietet**

- **Trainingszeiten können flexibel gewählt werden.**
  - Da wir ganzjährig an fast allen Tagen der Woche betreutes Training anbieten, kann bei uns Leichtathletik flexibel unter Berücksichtigung individueller Schulstundenpläne ausgeübt werden.



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

# Unser Mehrwert, den die MTV Leichtathletik-Abteilung ihren Mitgliedern bietet

- Die Leichtathletikabteilung des MTV Kronberg ist „Nachwuchsleistungssport fördernder Verein“ des Hessischen Leichtathletik-Verbands:
  - Wir sind personell und strukturell aufs engste mit dem Hessischen Leichtathletik-Verband und dessen Nachwuchsförderkonzepten verbunden.



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

## **Unser Mehrwert, den die MTV Leichtathletik-Abteilung ihren Mitgliedern bietet**

- Die Leichtathletikabteilung des MTV Kronberg ist „Nachwuchsleistungssport fördernder Verein“ des Hessischen Leichtathletik-Verbands:
  - Besonders talentierte MTV Leichtathleten/-innen können auch an den Bundes- und Landesstützpunkten des Hessischen Leichtathletik-Verbands kostenfrei trainieren.



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

# Unser Mehrwert, den die MTV Leichtathletik-Abteilung ihren Mitgliedern bietet

- Die Leichtathletikabteilung des MTV Kronberg arbeitet eng mit den anderen Leichtathletik-Vereinen der Region zusammen:
  - Durch die Bildung von Startgemeinschaften können MTV Leichtathleten/-innen in Staffelnwettbewerben überregional erfolgreich sein.



Leichtathletik *Komfort*  
beim MTV Kronberg

## **Unser Mehrwert, den die MTV Leichtathletik-Abteilung ihren Mitgliedern bietet**

- **Die Leichtathletikabteilung des MTV Kronberg pflegt ein kompetentes medizinisches Netzwerk:**
  - Bei gesundheitlichen Problemen können wir konkrete Empfehlungen geben, welcher Arzt oder Therapeut adäquate Hilfe bieten kann.



## Leichtathletik *Komfort* beim MTV Kronberg

**Wenn Sie sich für die Leichtathletik beim MTV Kronberg interessieren, stehen wir gerne für Fragen zur Verfügung:**

**Robert Schieferer ([robert.schieferer@gmx.de](mailto:robert.schieferer@gmx.de))**

**Claudia Döring ([cl.doering@web.de](mailto:cl.doering@web.de))**