**Freitagsfördergruppen des SBRVs am LLZ Ringen in Freiburg** Stand: Sept. 2019

**Grundvoraussetzungen:**

* vorbildlicher Trainingseinsatz im Vereinstraining
* regelmäßiges , wöchentliches Erscheinen im angebotenen Freitagsfördergruppentraining
* schriftliches Entschuldigen bei Krankheit, Schulveranstaltung, etc. (per Mail, SMS, Whatsapp)

**Zielgruppe:**

* Sportler/innen die hochmotiviert, konzentriert und fleißig sind, im Idealfall im Verein technisch, koordinativ und konditionell gut ausgebildet wurden; i.d.R. Top 5 Platzierung bei den SBM; ab dem ersten C-Jugend-Jahr

**langfristiges Ziel:**

* gute technische / ringkämpferische Ausbildung , erfolgreiches Abschneiden bei Deutschen Meisterschaften

**beispielhafter leistungssportlicher Weg:**

* nach Empfehlung des Bezirkstrainers erfolgt die Teilnahme am Training der 15Uhr30-Gruppe (Schneider, Krämer, Groß) -> 17Uhr30-Gruppe (Krämer oder Groß) -> Projektgruppe (Krämer oder Groß) -> Teilzeitinternat (Sachs) -> Vollzeitinternat (Sachs) -> Nationalmannschaft mit EM- / WM-Teilnahmen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **15Uhr30-Gruppe:**  **stilartübergreifend und geschlechterübergreifend** | **17Uhr30-Gruppe:**  **Freistil, geschlechter-übergreifend** | **17Uhr-30-Gruppe:**  **Greco** |
| **Altersklassen** | C-Jugend, B-Jugend und weibliche Jugend | B-Jugend, A-Jugend und weibliche Jugend | B-Jugend und A-Jugend |
| **Voraussetzungen für eine Trainings-Teilnahme** | - wöchentliche Teilnahme, wobei auch im Vereinstraining Disziplin und Fleiß erwartet wird  - ausreichend Konzentrations- und Motivationsfähigkeit für 120min anstrengendes Training  - siehe auch oben die Informationen zu "Grundvoraussetzungen und Zielgruppe"! | | |
| **Schnuppertraining** | September und Oktober (nach den Sommerferien bis zu den Herbstferien);  allerdings nur nach Gespräch oder Kontaktaufnahme der Vereinstrainer (telefonisch oder per Mail) |  |  |
| **Aufnahme-Tests** | In der Schnupperphase werden ab der 1./2. Woche nach den Sommerferien 14-tägig drei Leistungstest-Nachmittage (-> siehe Extradatei) zur Feststellung der Eignung stattfinden; 2 von 3 Testterminen müssen wahrgenommen werden! |  |  |
| **Trainingszeit und Trainingsdauer** | 15Uhr30-17Uhr30 (120min) | 17Uhr30-19Uhr30 (120min) | 17Uhr30-19Uhr30 (120min) |
| **Trainer/ Ansprechpartner** | Dominik Groß  Manuel Krämer  Michael Schneider | Dominik Groß  Hans Megerle | Manuel Krämer  Michael Schneider |
| **Kontaktaufnahme** | Für die Mailadressen und Handynummern siehe Homepage des SBRVs! | | |