

TRAININGSANGEBOTE AN DEN REGIONALEN LEISTUNGSZENTREN SOWIE AM NATIONALEN LEISTUNGSZENTRUM

| OPTIMALES ZEITMANAGEMENT RLZ/NLZ-TRAINING | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Start Form T3 Athletinnen RLZ-Training im 1. Jahr | Standard Form T3, T3Ü, T4-J Athletinnen RLZ-Training ab 2. Jahr | NLZ Form 1 T3, T4-J Athletinnen RLZ-Training ab 2. Jahr | NLZ Form 2 T4-J, T4 Athletinnen High Potential, RLZ-Training ab 2. Jahr | NLZ Form 3 T4-J, T4 Athletinnen High Potential (ab August 2021) |
| <ul style="list-style-type: none"> Eine Trainingseinheit pro Woche à 3 Stunden (40 Wochen/Jahr) Für Label-Schüler ein zusätzliches Training pro Woche à 3 Stunden (40 Wochen/Jahr) Kraft und Kondition: 2 Stunden pro Monat | <ul style="list-style-type: none"> Zwei Trainingseinheiten pro Woche à 3 Stunden (40 Wochen/Jahr) Für Label-Schüler ein zusätzliches Training pro Woche à 3 Stunden (40 Wochen/Jahr) Kraft und Kondition: 2 Stunden pro Monat | <ul style="list-style-type: none"> Eine Trainingseinheit pro Woche à 3 Stunden (40 Wochen/Jahr) Für Label-Schüler ein zusätzliches Training pro Woche à 3 Stunden (40 Wochen/Jahr) 6 Mal 2 Tage Training am NLZ verteilt über das ganze Jahr, inkl. Kraft und Kondition 2 Trainingswochen à 5 Tage am NLZ, inkl. Kraft und Kondition | <ul style="list-style-type: none"> Eine Trainingseinheit pro Woche à 3 Stunden (20 Wochen/Jahr) Für Label-Schüler ein zusätzliches Training pro Woche à 3 Stunden (40 Wochen/Jahr) 6 Mal 2 Tage Training am NLZ verteilt über das ganze Jahr, inkl. Kraft und Kondition 6 Trainingswochen à 5 Tage am NLZ, inkl. Kraft und Kondition | <ul style="list-style-type: none"> Leben und Wohnen in WG oder Gastfamilie in Magglingen/Biel Schule, Ausbildung, Weiterbildung oder Arbeiten in Biel oder Magglingen 5 Trainingseinheiten pro Woche à 4 Stunden 4 Stunden Kraft und Kondition pro Woche |
| RLZ: 1/2 der Vollkosten bezahlt durch Athletin | RLZ: Vollkosten bezahlt durch Athletin | RLZ: 1/2 der Vollkosten bezahlt durch Athletin zusätzliche Kosten: max. CHF 1000 an SSV | RLZ: 1/4 der Vollkosten bezahlt durch Athletin, zusätzliche Kosten: max. CHF 2000 an SSV | Athletin bezahlt max. CHF 6000 an SSV |
| 120-240 Stunden Schiessen pro Jahr | 240-360 Stunden Schiessen pro Jahr | 240-360 Stunden Schiessen pro Jahr | 300-420 Stunden Schiessen pro Jahr | 880 Stunden Schiessen pro Jahr |



Regionale Leistungszentren in Lausanne, Schwadernau, Luzern, Filzbach und Teufen
 Weitere Informationen: www.swissshooting.ch/nachwuchs

Version März 2020



Schweizer Schiesssportverband, Lidostrasse 6, 6006 Luzern
 Bereich Spitzensport und Nachwuchsförderung
nachwuchs@swissshooting.ch
www.swissshooting.ch, 041 418 00 10



Förderkonzept
 Leistungssport

ATHLETENWEG

BEIM SCHWEIZER SCHIESSSPORTVERBAND



Strukturen des Athletenwegs im leistungssportlichen Sportschiessen

| FTEM | FOUNDATION (VEREIN) | | | TALENT | | | | ELITE | | MASTERY | | |
|----------------------------|---|----|----|---|----------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------|---|--|---------------------------------|
| | F1 | F2 | F3 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M | | |
| Phase | | | | | | | | | | | | |
| Schlagwort | | | | Potenzial zeigen | Potenzial bestätigen | Trainieren und Ziele erreichen | Durchbruch und belohnt werden | Die Schweiz (int.) repräsentieren | International Erfolg haben | Dominieren der Sportart | | |
| Internationale Wettkämpfe | Entdecken und erwerben der Schiesssportdisziplinen mit polysportiven Grundformen als Pausengestaltung in regelmässigen Einsteigerlektionen in den Vereinen. | | | Anwenden und variieren der gelernten technischen Elemente. Ganzheitliches und regelmässiges Training. Motiviert für Wettkämpfe. | | | Engagement für zusätzliche Disziplinen und/oder Stellungen. Motiviert für zusätzliche Trainingseinheiten. Umsetzung des Erlernten in Wettkämpfen. | | | EG, OS | | |
| | | | | | | | | | | WC, EM, WM (ab 16 J) | | |
| Card/ Kaderstruktur | | | | IWK, JEM, JWM (15–20 J), YOG (16–18 J) | | | IWK (ab 15 J durch Selektion Shooting Masters) | | | NATIONAL ELITE BRONZE | | |
| | | | | | | | | | | Regionales Leistungszentrum RLZ (ab 15 J) | | Nationales Leistungszentrum NLZ |
| Wochenumfang in Stunden | 1+ | | | 3+ | | | 5+ | | | REGIONAL NATIONAL ELITE | | |
| | | | | | | | | | | Lokales Leistungszentrum LLZ | | Übergang LLZ + RLZ (ab 14 J) |
| Anzahl Wettkämpfe/Jahr | 1 | | | 1 | | | 2 | | | LOKAL | | |
| | | | | | | | | | | Lokales Leistungszentrum LLZ | | Übergang LLZ + RLZ (ab 14 J) |
| | 1+ | 3+ | 5+ | 6+ | 6+ | 13+ | 12–16+ | 25+ | 35+ | 40+ | | |
| | | 1 | 1 | 2 | 3 | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | | |



Poster Athletenweg

Schule/Ausbildung/Beruf/Studium

Schullösung notwendig respektive empfohlen ab Phase T3, RLZ (ab 15 J)

Der Bereich Spitzensport und Nachwuchsförderung des SSV sowie die Betreuer der regionalen Leistungszentren RLZ stehen beratend zur Seite und unterstützen die Athletinnen und Athleten.

Swiss Olympic Cards

Gültigkeit: Talent Cards (lokal, regional, national): 01.10.-30.09.
Elite Cards (Elite, Bronze, Silber, Gold): 01.10.-30.09.

Altersrange: Talent Card Regional: ca. 15–22 J
Talent Card National: ca. 16–20 J

- EG European Games
- OS Olympische Spiele
- WC Weltcup
- EM Europameisterschaft
- WM Weltmeisterschaft
- IWK Internationaler Wettkampf
- JEM Junioren-Europameisterschaft
- JWM Junioren-Weltmeisterschaft
- YOG Youth Olympic Games