



## Konzept Landeskader „Neu“

**Ziel:** Bildung eines Landeskaders mithilfe ambitionierter Bogensportler/innen, die durch gezieltes Training und Unterstützung von Trainern des Landesverbandes auf das Niveau des Bundeskaders des ÖBSV gebracht werden.

**Alle interessierten Schützinnen und Schützen sind eingeladen an den Verbandstrainings teilzunehmen.**

Die jeweiligen Vereins-Coaches/Übungsleiter/Betreuer sollen mit ihren Athleten bei den Verbandstrainings anwesend sein und - in Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Leiter des Trainings - gemeinsam mit ihren Schützen das Training durchführen. D.h. das aktive Training bleibt hauptsächlich bei den Vereins-Coaches.

Die Leitung der Verbandstrainings-Tage obliegt derzeit dem sportl. Leiter des OÖBSV bzw. dem Präsidium.

Die Richtlinien und die Zusammensetzung eines zukünftigen Landeskaders werden bekanntgegeben sobald sich genügend enthusiastische Interessenten gefunden haben.

### **Aufbau d. Kaders:**

Hauptaugenmerk liegt auf Recurve und Compound Indoor und Outdoor!

- WA-Indoor / • WA-Outdoor
- WA-Feld / • WA-3D

Benennung des Kaders wird im Lauf des Jahres 2015, unter Berücksichtigung etwaiger Turnierergebnisse erfolgen.

### **Voraussetzungen für zukünftige Kadermitglieder:**

- Mitglied des OÖBSV  
= Mitglied eines beim Fachverband gemeldeten Vereines und durch diesen als Schützin bzw. Schütze gemeldet
- Bereitschaft zum monatlich stattfindendem gemeinsamen Training
- Teilnahme an min. 2 Turnieren jährlich (davon 1 auf Scheibe)  
(verpflichtende Starts bei LM/ÖSTM/ÖM/Landesliga)
- Repräsentationspflicht bei öffentlichen Events (z.B. Bogensportmesse)



## Training:

### Inhalt:

monatliches Training mit Trainingsschwerpunkten: Bewegungsablauf, Technik, Material, Fitness, Taktik, Ernährung, Mental, Vorbereitung auf Turniere / Saison, usw...

### Termine 2015:

- **28.03.2015** - 14.00 bis 18.00 Uhr,  
Sportanlage ASKÖ Gunskirchen, Krenglbacherstr. 22, 4623 Gunskirchen
- **25.04.2015** - 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr  
Bogensporthalle ASKÖ Steyrermühl, Obertshausenerstraße 2, 4663 Laakirchen
- **16.05.2015** - 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr - Ort wird noch festgelegt
- **13.06.2015** - 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr - Ort wird noch festgelegt
- **11.07.2015** - 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr - Ort wird noch festgelegt
- **15.08.2015** - 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr - Ort wird noch festgelegt
- **19.09.2015** - 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr - Ort wird noch festgelegt

### Unterstützung:

- 4x jährlich Leistungsdiagnose und Leistungsanalyse
- Zusammenstellung eines Trainingsplanes der mit den Trainern/Coaches/Betreuern in den jeweiligen Vereinen abgesprochen und umgesetzt wird
- Teilnahme an vom OÖBSV organisierten Trainingslagern (In- und Ausland)
- Teilnahme an vom OÖBSV organisierten Kursen/Fortbildungen mit namhaften Trainern

## Tätigkeiten Landeskaderleitung:

Die Leitung der Trainingstage obliegt derzeit dem sportlichen Leiter OÖBSV bzw. dem Präsidenten OÖBSV. Alternierend werden schwerpunktmäßig namhafte Trainer an den jeweiligen Trainingstagen zur Verfügung stehen.

D.h. das aktive Training bleibt bei den Vereins-Coaches!

Die jeweiligen Trainer, bzw. Leiter der Trainingstage übernehmen hier eine beratende bzw. steuernde Funktion im Hinblick auf die Entwicklung der Schützen.

Damit ist nicht nur eine kontinuierliche Weiterentwicklung der Schützen, sondern auch der Coaches gewährleistet.

## Tätigkeiten lokale Vereins-Coaches:

- Begleitung der Kaderschützen zu den Verbandstrainings
- aktives Training mit den Kaderschützen beim Verbandstraining
- Absprache/Zusammenarbeit mit dem Landestrainer und sportl. Leiter
- Turnierbegleitung, Repräsentationspflicht bei öffentlichen Events (z.B. Bogensportmesse)

## Unkostenbeitrag Verbandstrainings:

Für Mitglieder eines dem OÖBSV angehörigen Vereines ist das Verbandstraining bis auf weiteres kostenlos



**Richtlinie für die Saison 2015:**

- **WA- Indoor**  
Recurve Damen 500 Ringe  
Recurve Herren 520 Ringe  
Compound Damen 550 Ringe  
Compound Herren 550 Ringe
- **WA-Outdoor (Olympic Round bzw. WA-Runde)**  
Recurve Damen 1100 bzw. 540 Ringe  
Recurve Herren 1150 bzw. 560 Ringe  
Compound Damen 1310 bzw. 630 Ringe  
Compound Herren 1320 bzw. 640 Ringe
- **WA-Feld (Ringe ges. / Ringe durchsch.)**  
Blankbogen Damen 520 / 11 Ringe  
Blankbogen Herren 560 / 11,6 Ringe  
Recurve Damen 600 / 12,0 Ringe  
Recurve Herren 620 / 12,0 Ringe  
Compound Damen 700 / 14,6 Ringe  
Compound Herren 720 / 15 Ringe
- **WA-3D**  
Langbogen Damen 6,0 Ringe  
Langbogen Herren 6,6 Ringe  
Instinktiv Damen 6,0 Ringe  
Instinktiv Herren 7,2 Ringe  
Blankbogen Damen 7,0 Ringe  
Blankbogen Herren 7,9 Ringe  
Compound Damen 8,6 Ringe  
Compound Herren 9,3 Ringe

**Die Limits sind als Richtlinie für die Zukunft zu verstehen und nicht als Voraussetzung!!!**

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme und über viele erfolgreiche Trainingseinheiten und Turniere

**Mit sportlichen Grüßen**

**Günter Furlinger** (Präsident OÖBSV)

**Alexander Damberger** (sportlicher Leiter OÖBSV)