

**Förderkonzept OL
2020**



Teil 1	Titel und Inhaltsverzeichnis	1
Teil 2	Einleitung	2
Teil 3	Der Athleten-Weg FTEM	3
Teil 4	Grundlagen des Orientierungslaufs	4
Teil 5	Allgemeine Inhalte und Trainingsschritte im FTEM	5
Teil 6	Rahmentrainingsplan im Element O – Orientieren	6
Teil 7	Rahmentrainingsplan im Element L – Laufen	7
Teil 8	Rahmentrainingsplan im Element M – Mental	8
Teil 9	Inhalte im Element U – Umfeld (intern)	9
Teil 10	Rahmentrainingsplan zum Planungskreislauf	10
Teil 11	Ausbildung von Trainer und Betreuer	11
Teil 12	Schlusswort und Literaturverzeichnis	12
Anhang A	Entwicklungspläne in der Übersicht (Format A3)	13
Anhang B	Rahmentrainingsplan O für die Kompetenzstufen (Format A3)	14
Anhang C	Detaillierte Rahmentrainingspläne L für einzelne Saisonabschnitte	15
		16
		17
		18
		19
		20

Weitere Inhalte Online:

→ www.swiss-orienteering.ch