FÖRDER VEREIN
KADERSCHMIEDE

SAISON 2027

START DEZEMBER 2026

DEIN WEG ZUM COMBINE. UND IN DIE USA.

COMBINE & COLLEGE PREP PROGRAMM 2027

6 Monate Strength & Conditioning, Speed-Training und echte Combine-Tests – für ambitionierte American- und Flag-Football-Talente ab 16 Jahren, die 2027 beim Combine überzeugen oder sich an einer US-Highschool oder einem College bewerben wollen.

6	2 h	3	12
MONATE	**SAMSTAGS**	**TESTUNGEN**	**PLÄTZE MAX.**
Dezember 2026 bis Mai 2027	ESV München Ost, Abt. Gewichtheben	Lichtschranke und VBT-Messung	Kleine Gruppe, individuelle Betreuung

DAS BEKOMMST DU

- ✓ Individuelles S&C-Programm für dein Wochentraining
- ✓ Speed- und Sprinttraining für 40 Yards, Pro Agility, 3-Cone
- ✓ Leistungsprofil für deine Bewerbungen
- ✓ Saubere Technik in allen Grundübungen
- ✓ Velocity Based Training mit OVR Velocity
- ✓ Newsletter, Theorie und Unterlagen zum Selbststudium

KOSTEN GESAMT

190 €

40 € Jahresbeitrag Förderverein

ONLINE-INFOABEND

MI · 18.11. · 20 UHR

MICROSOFT TEAMS · 1 STUNDE

Besprechungs-ID 938 150 575 799 3 · Passcode ne7ks2

DAS PROGRAMM IM DETAIL

COMBINE & COLLEGE PREP PROGRAMM 2027

FÖRDER VEREIN KADERSCHMIEDE Akademie e.V.

6 MONATE · 3 PHASEN · 3 TESTUNGEN

Schulferien sind trainingsfrei

PHASE 1 · DEZ – JAN

GRUNDLAGEN

Technik der Grundübungen, Sprung- und Landetechnik, Aufbau der Basis-Kraft

Eingangstest (Monat 1)

PHASE 2 · FEB – MÄR

KRAFT + SPEED

VBT-gesteuerter Lastaufbau, Beschleunigung, Richtungswechsel, ergänzende Sprinteinheiten

Zwischentest (Monat 3)

PHASE 3 · APR – MAI

POWER + PEAK

Power und Hang Power Clean, Combine-Simulation, Formhöhepunkt zur Pre-Season

Abschlusstest (Monat 6)

SO LÄUFT EIN SAMSTAG AB · 120 MINUTEN

10′	15′	20′	50′	15′	10′
CHECK-IN	WARM-UP	SPEED / SPRUNG	STRENGTH · GRUNDÜBUNG + ERGÄNZUNG, VBT-GESTEUERT	COMBINE	ABSCHLUSS

Das Samstagstraining baut auf deinem persönlichen Wochentraining nach individuellem Plan auf – es vermittelt Technik, steuert die Progression und überprüft den Fortschritt.

COMBINE-TESTS

Test	Messung
40-Yard-Dash mit 10-Yard-Split	Lichtschranke
Pro Agility (5-10-5)	Lichtschranke
3-Cone Drill	Lichtschranke
Vertical Jump · Broad Jump	Höhe / Weite in cm
Kraft-Test (jugendgerecht)	Wiederholungen
Größe, Gewicht, Spannweite, Hand	metrisch + imperial

BEGLEITUNG & MONITORING

Individueller S&C-Plan für dein persönliches Wochentraining

Velocity Based Training mit OVR Velocity: Last nach Hantelgeschwindigkeit, Maximum ohne Maximalversuch

Monitoring von Belastung und Befinden, Trainingslog in der Hevy App

Wissen: Newsletter, Theorie zu Speed, Beschleunigung und Kraft, Unterlagen zum Selbststudium

Leistungsprofil nach jeder Testung: Ist-Wert, Veränderung, Ziel

VORAUSSETZUNGEN

Ab 16 Jahren, American und/oder Flag Football

Kaderathlet oder Vorschlag des Trainerteams

Mitglied im Förderverein + befristet im ESV München Ost

Bei Minderjährigen: Einwilligung der Eltern

KOSTEN

Jahresbeitrag Förderverein	40 €
Teilnahme 6 × 25 €	150 €
Gesamt	**190 €**

Keine weiteren Kosten für Halle und Messtechnik.
Teilnehmer dürfen nach Absprache am qualifizierten Jugend-Gewichtheben-Training des ESV-Ost teilnehmen.

SO GEHT'S LOS

1. Online-Infoabend am 18.11.2026
2. Anmeldung per E-Mail bzw. Formular
3. Aufnahmegespräch mit Athlet und auf Wunsch auch mit Eltern
4. Eingangstest und Start im Dezember

Krafttraining für Jugendliche ist unter qualifizierter Aufsicht sicher und wirksam – bei uns gilt Technik vor Last. Daten von Minderjährigen speichern wir nur mit Einwilligung der Eltern.

ANMELDUNG & FRAGEN

info@kaderschmiede-akademie.de