

## Auftrag: Erstellen einer 4-Wochenplanung

als Teil der Swiss Athletics Prüfung Trainer/in C (J+S Leichtathletik Jugendsport WB I)

### Allgemeines

- Es gelten übergeordnet die aktuellen **J+S Prüfungsbestimmungen** zur Erlangung des Diploms Trainer/in C (siehe [Webseite Swiss Athletics](#)).
- Benutze das zur Verfügung gestellte Formular: „**Planung 4-Wochen Vorlage**“ von J+S (siehe [Webseite Swiss Athletics](#)).
- Bitte in der Kopfzeile, Name, Disziplingruppe und Prüfungsjahr angeben und dann mit korrektem Dokumentennamen als pdf per Email an [kurse@swiss-athletics.ch](mailto:kurse@swiss-athletics.ch) einreichen.

### Analyse (Ist-Soll-Vergleich)

- Du darfst dich als Hauptthema auf eine Disziplin bzw. auf die Bewegungsverwandtschaften aus deiner Disziplingruppe (Sprint, Sprung, Wurf, Mehrkampf oder Mittel- und Langstrecken) fokussieren.
- Die Zielgruppe ist durchschnittlich bis leistungsorientierte Jugendliche im Alter von 15-17 Jahren.
- Die Planung umfasst insgesamt mindestens 4 Aktivitäten (=Trainingseinheiten) während mindestens 4 aufeinanderfolgenden Wochen in der Vorwettkampfphase - Vorbereitung Freiluftsaison. Der gewählte Zeitraum muss in der Planung ersichtlich sein.
- Du beschreibst stichwortartig die Lernvoraussetzungen (Stärken & Schwächen) der Teilnehmer sowie die Lehrvoraussetzung des Leiters / Leiterteams in Abhängigkeit zum Hauptthema. Die IST-SOLL Analyse bildet die Grundlage für das Setzen der Ziele im nächsten Abschnitt.
- Du beschreibst stichwortartig die situativen und normativen Rahmenbedingungen des Trainings deiner ausgewählten Gruppe. Wie viele und welche Trainings insgesamt, wie viele leitest du und was weisst du über den Inhalt der anderen Trainings.

### Ziele

- Auf der Basis deiner Analyse formulierst du 1-2 realistische und phasengerechte Hauptziele (in Sätzen) sinnvoll zu deinem Hauptthema und in Abhängigkeit von der Anzahl zur Verfügung stehenden Aktivitäten (= Trainingseinheiten). Berücksichtige die Bewegungsverwandtschaften, welche es ermöglichen Fortschritte in mehreren Disziplinen zu erreichen.
- Haupt- und Teilziele können alle Bereiche des sportmotorischen Konzepts umfassen, beispielsweise physische (konditionelle und auch koordinative) Faktoren wie auch psychische Faktoren, aber auch soziale Elemente. Sie sollen altersgerecht zur Verbesserung der leistungsbestimmenden Entwicklungsfaktoren deiner Disziplingruppe führen.
- Zu jedem Hauptziel formulierst du eine sinnvolle Anzahl Teilziele (in Sätzen). Teilziele unterteilen dein Hauptziel in einzelne Bestandteile, auf die du dich in einzelnen Lektionen fokussieren kannst. Sie helfen dir geeignete Trainingsmassnahmen auszuwählen und die Fortschritte laufend zu überprüfen.
- Bei jedem Teilziel muss ersichtlich sein, wie das Erreichen des Teilziels überprüft wird.
- Gib unter jedem Teilziel einen knappen Überblick, welche Trainingsmethoden/-inhalte zur Erreichung der Ziele führen sollen.
- Werden konditionelle Teilziele formuliert, ist es zwingend notwendig, Informationen über Umfang / Intensität / Erholung (Tobleronemodell) und deren Entwicklung im Verlaufe des Mesozyklus anzugeben.

### **Planung (4-Wochenplan)**

- Gib als erstes in der ersten Spalte die geplanten Kalenderwochen an (Vorwettkampfphase).
- Du entscheidest, wie viele deiner Trainingseinheiten (mindestens 4, besser mehr) zu dieser Planung gehören. Es muss erkenntlich sein, in welchem Training welches oder welche Teilziele berücksichtigt werden. Entscheidend ist u.a., dass Anzahl, Kombination und Reihenfolge der gewählten Teilziele sinnvoll sind.
- Bilde auch Trainingseinheiten in der Planungsübersicht ab (bzw. grob deren Inhalte), welche die Trainings deiner 4-Wochenplanung ergänzen (z.B. von anderen Trainern oder mit anderen Schwerpunkten und weiteren Disziplinen wie z.B bei einem Mehrkampftraining).
- Definiere den Hauptinhalt („Trainingseinheitstitel“) der Trainingseinheit, also „Sprungkrafttraining“, „Sprinttraining“, „Kugelstossen“ „Spez. Ausdauer“, usw. So wird eine sinnvolle Abfolge der Trainingseinheiten im Wochenverlauf ersichtlich und nachvollziehbar.

### **Aktivität / Lektionsplanung**

- Eine Lektion in der u.a. die Teilziele aus der Planung berücksichtigt werden, wird im Detail geplant.
- Die Lektion umfasst mind. 90 Minuten und kann mit einem sinnvollen ergänzenden Thema (andere Disziplin oder Training im Physischen Bereich) komplettiert werden.
- Mit Hilfe deiner Lektionsplanung sollte ein anderer Trainer die von dir geplante Lektion 1:1 halten können.

### **Auswertung**

- Das Kapitel Auswertung der Vorlage muss nicht ausgefüllt werden, wenn das Training noch nicht stattgefunden hat. Wird nicht bewertet.