

C106 / C107

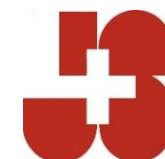
# Trainingsplanung

## 4-Wochenplanung

### **J+S Broschüre Physis: Theoretische Grundlagen**

- Kapitel Trainingsplanung und Trainingsgestaltung
- Kapitel Trainingswirkungen (Superkompensation)

### **J+S Broschüre LA Planen**





## Ziele der Präsentation

- Die TN kennen den einfachen Planungskreislauf und können dieses Anwenden.
- Die TN können einen sinnvollen 4-Wochenplan in ihrer Disziplin erstellen.

# Der einfache Planungskreislauf

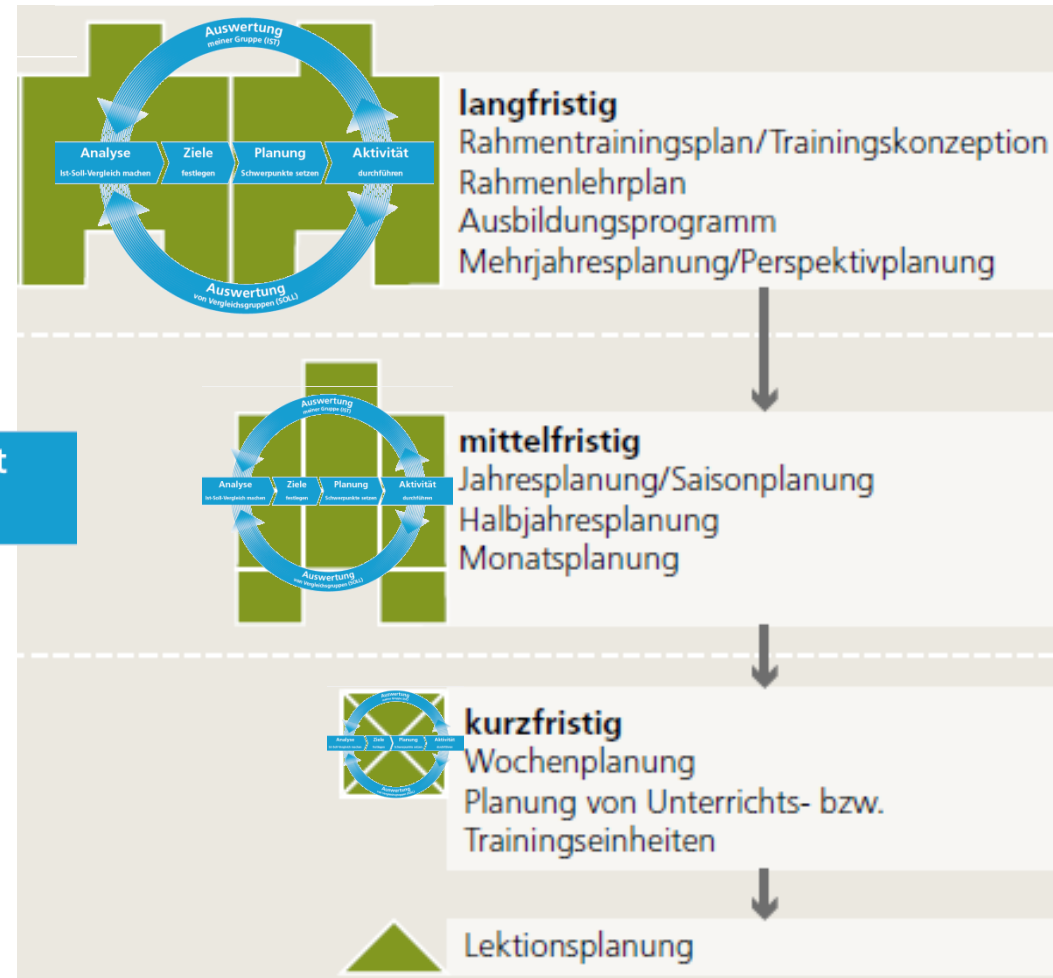
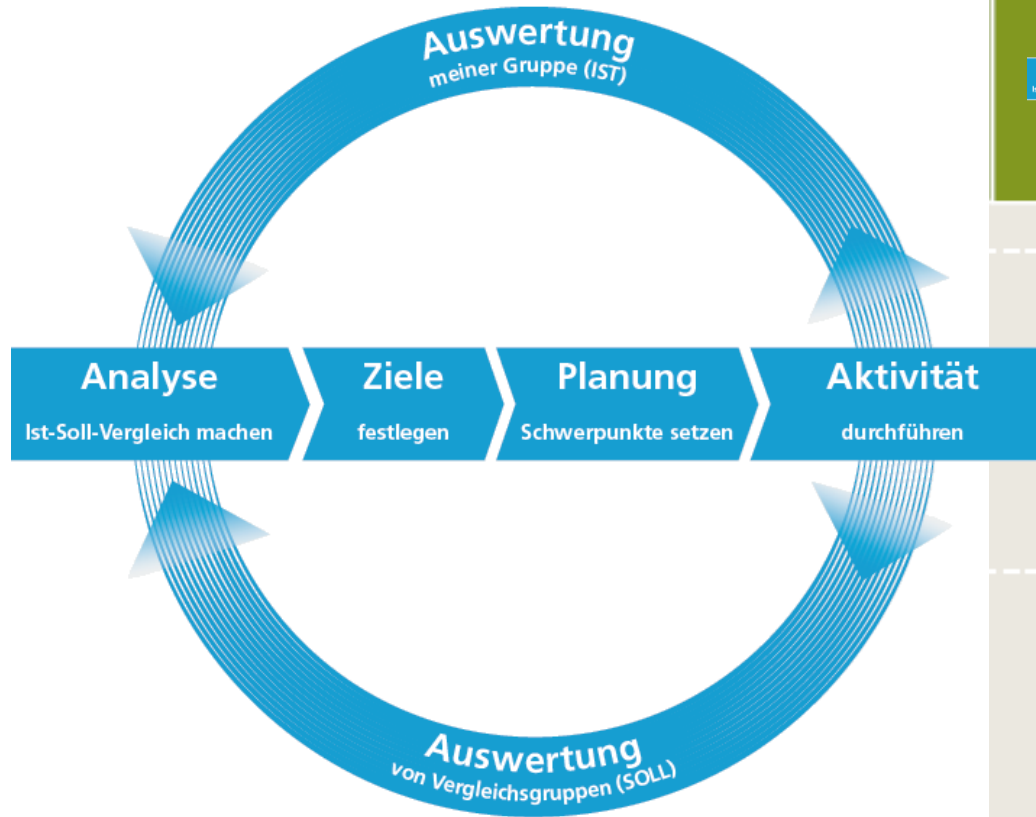


Abb. Der Planungskreislauf von Jugend+Sport. In Anlehnung an das Planungsmodell der Trainerbildung Schweiz (nach Bürgi/Fuchslocher, 2007) aus BASPO, J+S Planung im Sport, Ausg. 2016, S.7 )



# Der einfache Planungskreislauf

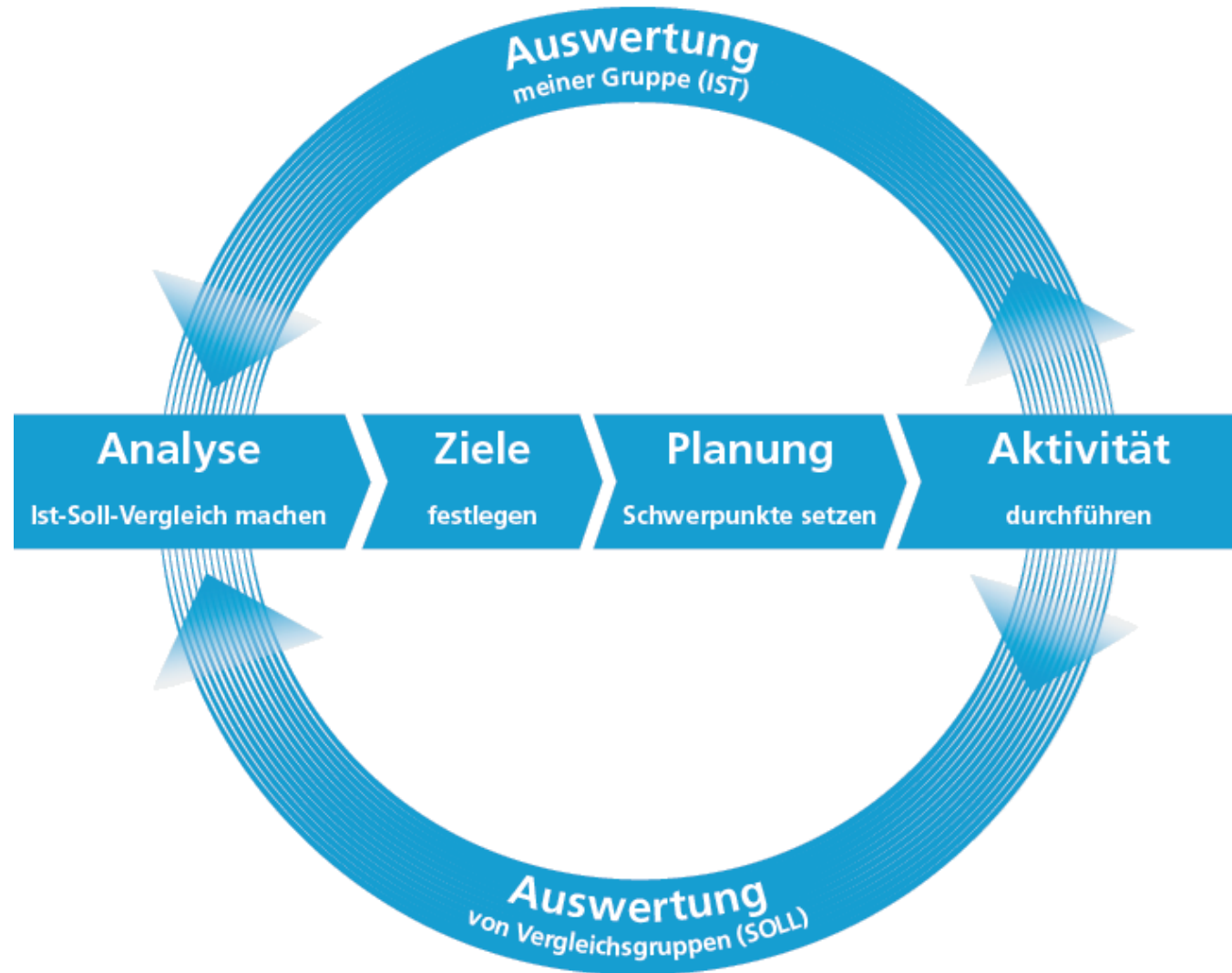


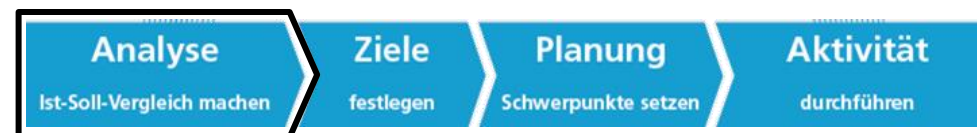
Abb. Der Planungskreislauf von Jugend+Sport. In Anlehnung an das Planungsmodell der Trainerbildung Schweiz (nach Bürgi/Fuchslocher, 2007) aus BASPO, J+S Planung im Sport, Ausg. 2016, S.7 )

**Wie bestimme ich  
inhaltliche Schwerpunkte?**



# Analyse

Analyse: Ist-Soll Vergleich machen	
<b>Lehr- und Lernvoraussetzungen</b> Personelle Rahmenbedingungen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was kann der Leiter / die Leiterin? Genüge ich den Anforderungen?</li><li>• Was kann deine Gruppe? Welche Voraussetzungen und welches Potenzial haben meine Athleten?</li><li>• Wieviel Zeit können ich und meine Athleten aufwenden?</li></ul>
<b>Situative Rahmenbedingungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Welche Umgebungsbedingungen finde ich vor?</li><li>• Wie viele Trainingseinheiten stehen dir zur Verfügung?</li><li>• Welche Infrastruktur und welches Material stehen dir wann zur Verfügung?</li></ul>
<b>Normative Rahmenbedingungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Welche Vorgaben gibt es?</li></ul>





# Ziele

Ziele festlegen	
Haupt- oder Grobziele	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was sollen die Kinder/Jugendlichen am Schluss der 4-Wochenplanung / Unterrichtseinheit:<ul style="list-style-type: none"><li>• gelernt haben (Wissen)</li><li>• besser können (Können)</li><li>• erfahren haben (Haltung)</li></ul></li></ul>
Fein- oder Teilziele pro Hauptziel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wie viele Wochen bzw. Trainingseinheiten berücksichtige ich in meiner Planung?</li><li>• Welche Teilziele musst du erarbeiten, um deine Hauptziele zu erreichen?</li><li>• Wie viele Teilziele pro Unterrichtseinheit machen Sinn?</li><li>• Wie überprüfst du, ob die Ziele erreicht wurden?</li></ul>
Trainingsmittel zur Erreichung der Teilziele	<ul style="list-style-type: none"><li>• Welche Trainingsmittel eignen sich? Welche Übungen und Spielformen eignen sich für das Erreichen der einzelnen Teilziele?</li><li>• Wie steuere ich Umfang, Intensität und Erholung der Trainingsinhalte im Verlauf der Unterrichtseinheit?</li></ul>





## Planung – Schwerpunkte setzen

Planung

- Welche Teilziele berücksichtige ich in welchem Training.
- Wie viele Teilziele berücksichtige ich in einem Training.
- In welcher Reihenfolge berücksichtige ich die Teilziele.

### Planung



KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
12.A	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5
12.B	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5
13.A	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5
13.B	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5
14.A	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5
14.B	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5
15.A	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5
15.B	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5

Analyse

Ist-Soll-Vergleich machen

Ziele

festlegen

Planung

Schwerpunkte setzen

Aktivität

durchführen





# Aktivität: Lektionsplanung

Aktivität durchführen	
Lektionsplanung	Ich orientiere mich an den Aufgaben, Übungen und Spielformen welche ich für die Teilziele definiert habe die in dieser Lektion berücksichtigt werde. Ich bringe sie in einen sinnvollen Ablauf.





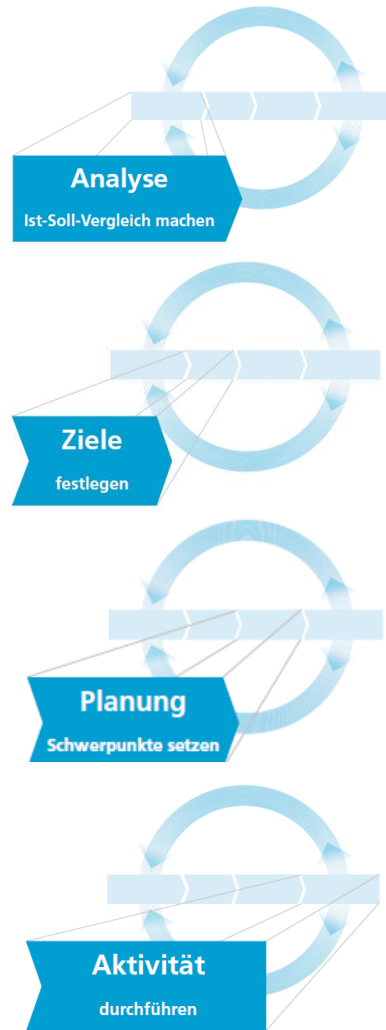
Auswertung meiner Gruppe	
Auswertung	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Welche Hauptziele wurden erreicht? Weshalb wurden sie erreicht?</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Überprüfe nach der gesamten Trainingseinheit ob ihr das / die Hauptziel(e) erreicht habt.</li><li>• Das Festhalten von Gründen, die für zur Zielerreichung beigetragen haben ist von zentraler Bedeutung um eine erfolgreiche Leiterperson zu werden.</li></ul></li><li>• <b>Welche Hauptziele wurden nicht erreicht? Weshalb nicht?</b></li><li>• <b>Welche Konsequenzen ziehe ich daraus? Was würdest du anders machen? Was nochmal gleich?</b></li></ul>

**Wie werte ich ein Training aus:** Trainingsbeobachtung, Trainingstagebuch, Wettkampfauswertung, Gespräche mit Athleten.





# Die einzelnen Planungsschritte



Was kann deine Gruppe?  
Was sind Anforderungen deiner Sportart?

Was wollt ihr als Gruppe erreichen?

Mit welchen Inhalten und bis wann wollt  
ihr eure Ziele erreichen?

Wann, wo und wie soll eure Planung  
umgesetzt werden?



**Ziele**  
festlegen

Was sollen die Kinder/Jugendlichen am Schluss der Unterrichtseinheit

- gelernt haben (Wissen)
- besser können (Können)
- erfahren haben (Haltung)

## Die Jugendlichen

- kennen, beschreiben, wissen, erklären, verstehen, beurteilen;
- können, machen nach, zeigen vor;
- erfahren, entdecken, fühlen, empfinden.

Formuliere zu jedem Hauptziel spezifische Teilziele.

- Wie viele Teilziele sind sinnvoll?
- Welche Teilziele müssen wir erarbeiten, um unsere Hauptziele zu erreichen?
- Mit welchen Aufgaben- und Fragestellungen möchte ich die Teilziele erreichen?
- Welche Übungen und Spielformen eignen sich?
- Wie steuere ich Umfang, Intensität und Erholung der Trainingsinhalte im Verlauf der Unterricht
- Wie überprüfe ich die Erreichung meiner Teilziele?

[illegible]

## Aufgabe: Erstellen einer 4-Wochenplanung

- Welche Voraussetzungen und Ressourcen sind vorhanden?
- Welche Schwerpunkte setzte ich in Abhängigkeit der Trainingsphase?
- Was sind die Haupt- und Teilziele meiner 4-Wochenplanung?
- Wie berücksichtige ich die Trainingsprinzipien? Welche Schwerpunkte setze ich im Wochenverlauf wann?



# Trainingsprinzipien zusammengefasst

- **Altersgemässe Belastung** → biologisches Alter...  
z.B. keine Zusatzlasten bei Kindern/Jugendlichen...
- **Wirksame Belastungsreize** → in erholtem Zustand...  
z.B. Schnelligkeit vor Kraft vor Ausdauer...
- **Ansteigende Belastung** → mit der Zeit etwas mehr...  
z.B. von 1 auf 2 Trainings pro Woche steigern...
- **Variierende Belastung** → Abwechslung...  
z.B. beidseitig trainieren...
- **Kontinuierliche Belastung** → keine Unterbrüche...  
z.B. auch während den Schulferien Trainings anbieten...
- **Belastung-Erholung** → Regeneration einplanen...  
z.B. nach einem Trainingstag einen trainingsfreien Tag planen...
- **Zielgerichtete / Optimale Belastung** → von allgemein zu speziell...  
z.B. zuerst allgemeine Kräftigung (Rumpf), dann spezifische Beinkraft/Armkraft...



## Aufgabe: Erstellen einer 4-Wochenplanung

**Erstelle eine 4-Wochenplanung, beginne mit einer kurzen Analyse deiner Trainingsgruppe, formuliere 1-2 Hauptziele und dazu Teilziele, überlege dir eine sinnvolle Wochenplanung und in welchen Einheiten du deine Teilziele berücksichtigen könntest.**

### Rahmenbedingungen:

- November (Vorbereitungsperiode)
- April (Vorwettkampfperiode)
- August (Wettkampfperiode)
  
- 3 Trainingseinheiten pro Woche
- U16 bis U18 Athletinnen und Athleten.



[illegible]





# Beispiele 4-Wochen-Planung - Vorbereitungsperiode (Nov.)

Mehrkampf  
Disziplinspezifisch

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	Schnelligkeit (Pendelstaffetten) Sprungkraft (50 Sprünge auf Mattenbahn) Kraftcircuit mit eigenem Körpergewicht (2x10 Min.)	Schnelligkeit (3x20m, 3x30m, 3 Min Pause) Sprungkraft (60 Sprünge auf Mattenbahn) Kraftcircuit mit eigenem Körpergewicht (2x12 Min.)	Schnelligkeit (4x20m, 4x30m, 3 Min Pause) Sprungkraft (80 Sprünge auf Mattenbahn) Kraftcircuit mit eigenem Körpergewicht (2x14 Min.)	Schnelligkeit (2x30m auf Zeit) Sprungkraft (2x5 Frösche und Laufsprünge auf Weite)
Mittwoch	Hürden (ABC) Reckturnen für Stab Wurfkraft (60 Würfe/Stösse mit Medball)	Hürden (ABC) Reckturnen für Stab Wurfkraft (80 Würfe/Stösse mit Medball)	Hürden (ABC) Reckturnen für Stab Wurfkraft (100 Würfe/Stösse mit Medball)	Hürden (ABC) Reckturnen für Stab Wurfkraft (3x Schocken, Stossen und Werfen auf Weite)
Freitag	Schnelligkeit (Starts aus div. Lagen) Sprungkraft (150 Seilsprünge) Lauf (30 Sek. Läufe mit 30 Sek. Pause, 20 Min.)	Schnelligkeit (Starts aus div. Lagen) Sprungkraft (180 Seilsprünge) Lauf (30 Sek. Läufe mit 30 Sek. Pause, 22 Min.)	Schnelligkeit (Starts aus div. Lagen) Sprungkraft (200 Seilsprünge) Lauf (30 Sek. Läufe mit 30 Sek. Pause, 25 Min.)	Spiele



## Beispiel 4-Wochen Plan - Wettkampfperiode (August)

**Mehrkampf**  
Disziplinspezifisch

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	Schnelligkeit (Starts aus Block) Weit (Anlaufkontrollen, 6-8 Sprünge aus verkürztem Anlauf) Kugel (Technik)	Schnelligkeit (Starts aus Block) Weit (Anlaufkontrollen, 6-8 Sprünge aus verkürztem Anlauf) Kugel (Technik)	Schnelligkeit (Starts aus Block) Weit (Anlaufkontrollen, 4-6 Sprünge aus Wettkampfanlauf) Kugel (2x3 auf Weite)	Schnelligkeit (Starts aus Block) Weit (Anlaufkontrollen, 3 Sprünge aus Wettkampfanlauf) Lauf (2x500m mit 1 Min Pause)
Mittwoch	Hürden (2x3, 2x5 Hürden) Diskus (Technik) Lauf (2x5x200m mit 30 Sek Pause, 5 Min Serienpause)	Hürden (2x3, 2x5 Hürden) Diskus (Technik) Lauf (2x5x200m mit 30 Sek Pause, 5 Min Serienpause)	Hürden (2x3, 2x5 Hürden) Diskus (2x3 auf Weite) Lauf (2x500m mit 1 Min Pause)	Hürden (2x3, 2x5 Hürden) Diskus (2x3 auf Weite)
Freitag	Stab (Technik) Speer (Technik)	Hoch (Technik)	Wettkampf-vorbereitung	Wettkampf-vorbereitung



# Beispiel 4-Wochen Plan - Vorwettkampfperiode (April)

Mehrkampf  
Disziplinspezifisch

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	Schnelligkeit (4x20m, 4x30m, 3 Min Pause) Weit (TakeOffs über Babyhürden 10x3) Kugel (Technik)	Schnelligkeit (3x20m, 3x30m, 4 Min Pause) Weit (TakeOffs über Babyhürden 8x3) Kugel (Technik)	Schnelligkeit (2x20m, 3x30m, 4 Min Pause) Weit (5-8 ganze Sprünge aus 8-10 AS) Kugel (Technik)	Schnelligkeit (2x30m auf Zeit) Sprungkraft (2x5 Frösche und Laufsprünge auf Weite)
Mittwoch	Hürden (8x5 Hürden 3er) Diskus (Technik) Kraft (5-8 Wiederholungen schnell, 3 Durchgänge)	Hürden (8x5 Hürden 3er) Diskus (Technik) Kraft (5-8 Wiederholungen schnell, 3 Durchgänge)	Hürden (Start 1 / 3 / 5 Hürden) Diskus (Technik) Kraft (5-8 Wiederholungen schnell, 2 Durchgänge)	Hürden (Start 1 / 3 / 5 Hürden) Diskus (Technik) Kraft (5-8 Wiederholungen schnell, 1 Durchgang auf Zeit)
Freitag	Stab (Technik) Speer (Technik) Lauf (2 Min / 1 Min / 30 Sek Lauf, jeweils 1 Min Pause, 3 Durchgänge)	Hoch (Technik) Turnen für Stab Lauf (2 Min / 1 Min / 30 Sek Lauf, jeweils 1 Min Pause, 3 Durchgänge)	Stab (Technik) Speer (Technik) Lauf (2 Min / 1 Min / 30 Sek Lauf, jeweils 1 Min Pause, 3 Durchgänge)	Hoch (Technik) Turnen für Stab Lauf (2 Min / 1 Min / 30 Sek Lauf, jeweils 1 Min Pause, 1 Durchgang)



## Wochenplan - Kontrolle

- ☐ Wurden die Trainingsprinzipien berücksichtigt?
- ☐ Sind die Inhalte und die Struktur für die Entwicklungsstufe des Athleten geeignet?
- ☐ Sind die Inhalte für die Periode geeignet?
- ☐ Wurde die Erholungszeit je nach Belastungstyp (nerval, metabolisch oder strukturell) berücksichtigt?
- ☐ Sind die Belastungen zielspezifisch?
- ☐ Gibt es Vielfalt in und unter den Lektionen?
- ☐ Sind die vielfältigen koordinativen Kompetenzen miteinbezogen?