



Das Training

WAS BEDEUTET „TRAINING“ (Begriffsbestimmung)

Schwitzen?

Übung?

Spiel gewinnen!!!

Angriff über Pos. IV?

Besser werden?

Spaß haben?

Aufwärmen?



Das Training

WAS BEDEUTET „TRAINING“ (Begriffsbestimmung)

„Wer nicht weiß, wohin er will, braucht sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt“

(F.W. Mager)

„Ein Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln:

1. Durch nachdenken – das ist der Edelste
2. Durch nachahmen – das ist der Leichteste
3. Durch Erfahrung – das ist der Bitterste“

(Konfuzius)



Training

Wie beginnt und endet „Training“? (Beispiele)

1. **Ermittlung des Ist-Zustandes (Bestandsaufnahme)**
 - ➔ Wie lange bin ich Trainer
 - ➔ Wo liegt mein Zuständigkeitsbereich
 - ➔ Was kann das Team, was kann es nicht
 - ➔ Wohin will der Verein
2. **Ermittlung des Soll-Zustandes (Definition des Zieles)**
 - ➔ Wir wollen Aufsteigen
 - ➔ Wir wollen gute Freunde bleiben
 - ➔ Wir wollen junge Talente verbessern
 - ➔ Wir wollen ein bestimmtes Spielsystem lernen
 - ➔ Wir wollen höher springen
3. **Überprüfung des End-Zustandes (Nachbereitung)**
 - ➔ Zielvorgaben erfüllt
 - ➔ Nachbearbeitung notwendig



Training

Mehrjahrestrainingsplan (Erwachsene)

Jahrestrainingsplan

- Vorbereitungsperiode
- Wettkampfperiode
- Übergangsperiode

Makrozyklus 2-6 Wochen

Mikrozyklus (Trainingswoche)

Trainingsein- heitenplan

Übung



Training

Mehrjahrestrainingsplan (Erwachsene)



Förderstufen:
Grundausbildung
Grundlagentraining
Aufbautraining I
Aufbautraining II
Leistungstraining
vgl. VT Seite 17

Thema im Aufbaulehrgang



Training

Mehrjahrestrainingsplan (Erwachsene)



Jahrestrainingsplan

- Vorbereitungsperiode
- Wettkampfperiode
- Übergangsperiode



Siehe Exceltabelle



Training

Mehrjahrestrainingsplan (Erwachsene)

Jahrestrainingsplan

- Vorbereitungsperiode
- Wettkampfperiode
- Übergangsperiode

Makrozyklus
2-6 Wochen

Beispiel:
Siehe Kraft-
trainingsplan



Training

Mehrjahrestrainingsplan (Erwachsene)

Jahrestrainingsplan

- Vorbereitungsperiode
- Wettkampfperiode
- Übergangsperiode

Makrozyklus

2-6 Wochen

Mikrozyklus
(Trainingswoche)



Training

Mikrozyklus

(Beispiel: leistungsorientiertes C-Jugendtraining)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Umfang	X	120 min.	X	150 min.	120 min.	X	X
Intensität	X	120 %	X	100 %	80 %	100 %	X
Inhalt	X	Technik: Block; Technik: Feldabwehr; Schnellkraft- ausdauer	X	Schnelligkeit; Verbund: Block und Feldabwehr; Konzentrations- ausdauer	Aufschlag; Annahme; Findung der Stamm- sechs	Spiel	X



Training

Mehrjahrestrainingsplan (Erwachsene)

Jahrestrainingsplan

- Vorbereitungsperiode
- Wettkampfperiode
- Übergangsperiode

Makrozyklus
2-6 Wochen

Mikrozyklus
(Trainingswoche)

Trainingsein-
heitenplan

Nächste Seite +
Beispieldatei



Training

Trainingseinheitenplan

1. Vorbereitende Angaben

Datum, Mannschaft, Spielerzahl, Trainingszeit, Hilfsmittel, Trainingsziele, EINLEITUNG – HAUPTTEIL – SCHLUSSTEIL

2. Mindestdarstellung

- Zeitangabe
- jeweiliges Ziel bzw. Absicht der nächsten Übung
- Organisation
- Übungs- und Spielablauf

3. Weitere mögliche Angaben

vorausgeplante Korrekturschwerpunkte; Einsatz von Hilfsmitteln; Belastung; Nachbereitung



Training

Mehrjahrestrainingsplan (Erwachsene)

Jahrestrainingsplan

- Vorbereitungsperiode
- Wettkampfperiode
- Übergangsperiode

Makrozyklus 2-6 Wochen

Mikrozyklus (Trainingswoche)

Trainingsein- heitenplan

Übung

Teile des Trainingseinheitenplans