



Trainerpraxis - Trainingsplanung

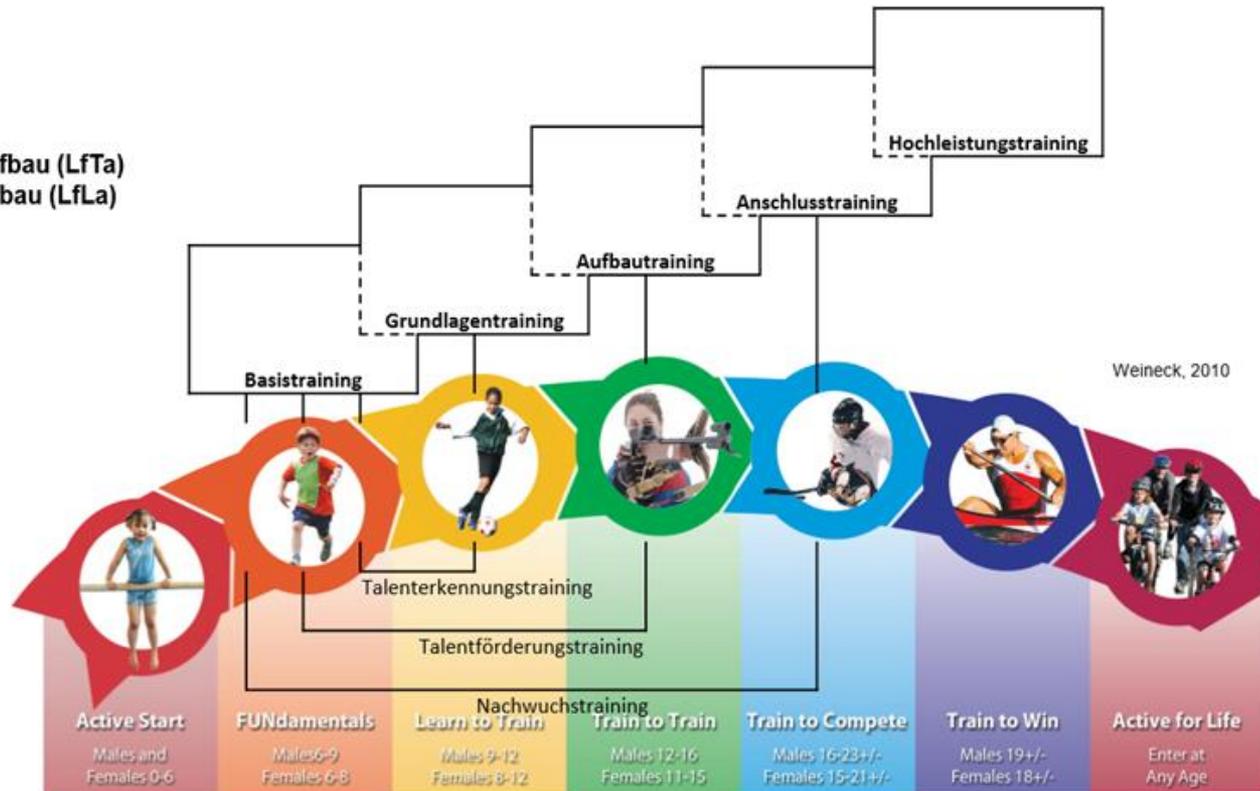
Der Trainingsprozess





Deutschland
Langfristiger Trainingsaufbau (LfTa)
Langfristiger Leistungsaufbau (LfLa)

Anglo-amerikanisch
Long Term
Athlete Development
(LTAD)



Canadiansportforlife.ca

Trainingsplanung



Die Grundausbildung stellt die Basis für die weiteren Abschnitte im langfristigen Leistungsaufbau dar.

Grundausbildung = Lerntraining

- Erst lernen, dann trainieren
- Bewegungsqualität vor Quantität

Trainingsplanung



Grundausbildung im Grundlagentraining

- Lerne zu trainieren (GLT), also lerne „Inhalte“, die du zum Trainieren in späteren Ausbildungsetappen brauchst

Trainingsplanung

Auswahl der Übungen

- Ergänzungen zum sportartgerichtetem Training, d.h. was dort vorkommt muss nicht im AGT wiederholt werden, vorausgesetzt die Zielsetzung wird erfüllt.
- Schwierigkeitsstufe an individuelles Leistungsniveau anpassen.

Umsetzungshilfe Trainingsplanung

- „Jahresplanung“ im Sinne einer Stoffverteilung
→ z.B. „gleichmäßig“ oder „Kurssystem“
- Wochenplanung
→ gesonderte ergänzende Athletikstunde oder Bausteinsatz zur Verteilung

Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel • Gleichgewichts- und sensomotorische Übungen
Hauptteil 1	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen Langhantelübungen
Hauptteil 2	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen • Springen / Landen • Werfen • Ganzkörperstabilisation • Allgemeine Körperschule
Ausklang	<ul style="list-style-type: none"> • Akrobatik • Ringen und Raufen

3 aus 5 (rotierend)

alternativ



**Kann das AGT in das sportartspezifische
Training integriert werden?**

Umsetzungshilfen: Übungsauswahl



Umfassend vielseitig

- Alles, was nicht bereits durch das „Sportarten-training“ abgedeckt ist, ist durchzuführen!
- Beachte „Details“!

Nach individuellem Lernstand

- Nächst höhere Stufe erst, wenn aktuelle Stufe beherrscht ist
- Bewegungsqualität hat Vorrang
- Gleichzeitig in verschiedenen Übungsgruppen auf verschiedenen Levels ist erlaubt!

Umsetzungshilfen: Monitoring

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Bewegungsqualität hat Vorrang: regelmäßig überprüfen!

- Vergleich mit Bewegungskriterien (Trainerauge)
- Übergreifend: allgemeine Bewegungsmerkmale
 - Mobilisation vs. Stabilisation
 - Vollständige Bewegungsamplituden
- Quantitativ hohe Leistungswerte ohne ausreichende Bewegungsqualität sind langfristig „wertlos“
- ?? Minimalwerte für allgemeine?? Grundlagenausdauer
 - sonst Belastungsdichte erhöhen

Zusammenfassung



Sportlich	Methodisch	Rolle der Lehrkräfte
<p>Ausgewogenes allgemein-athletisches Leistungsniveau ohne wesentliche Defizite</p> <p>Alle Übungen beherrschen – auch bei ausreichendem Belastungsumfang</p> <p>„Funktionelles Bewegen“</p>	<p>Übungen systematisch aufeinander aufbauend erlernen</p> <p>Bewegungsqualität hat Vorrang</p> <p>Belastungsprogression über zunehmend anspruchsvollere Übungen</p> <p>Umfang vor Intensität</p> <p>Begleitendes Monitoring</p>	<p>Nicht Inhalte „abhaken“, sondern:</p> <p>Verantwortung für Beachtung/ Realisierung der Bewegungsqualität und athletischen Ausgewogenheit</p> <p>Bieten „ermöglichende“ Situationen</p> <p>Befähigen und unterstützen ganzheitlich (z.B. kognitive Anteile, Eigenverantwortung)</p>