



# Planung im Spielsport



## Ziel und Absicht

→ Zuordnung der Ideen (Ziele, Absichten, Inhalte / Vorbereitung, Konzeption) in die Zeitachse

→ Und ist einerseits eine grosse Hilfe (Gibt den beteiligten Leiterinnen und Leitern eine gemeinsame «Struktur» / Verschafft Klarheit und Übersicht) aber andererseits auch eine Absichtserklärung oder sogar ein Vertrag

- Ist Voraussetzung bei J+S

## 🇨🇭 Leistungsregelung

### Regelkreis der Leistungssteuerung



## 🇨🇭 Wer erstellt die Planung

- Das ganze TEAM
- Der wertvollste Teil ist der Prozess,  
"der Weg dazu,,;  
die gemeinsamen Diskussionen ...  
(alle, die mit dieser "GRUPPE" mitarbeiten,  
sollen sich dabei integriert und wohl fühlen).
- Die Gesamtbelastung (alle Bereiche) **MUSS**  
von einer Person gesteuert werden

## Ziele < - > Möglichkeiten

### Sind deine Zielsetzungen

- „**smart**“  
(spezifisch – messbar – angemessen – realistisch – terminiert)
- **Von allen getragen?**  
Reglemente / Vorstand / Staff / Sportler / ...
- Deinen **Möglichkeiten** entsprechend  
(Zeit, Verfügbarkeit, Infrastruktur, Geld, ...)

## Deine Planung im Ausbildungskonzept

- **Wie sieht dein Ausbildungskonzept aus?**  
«bestehend und umgesetzt oder Wunschtraum?»
- **Allg. Grundlagen- / Aufbau- / Anschluss- / Hochleistungs- und ev. Abbau- Training**



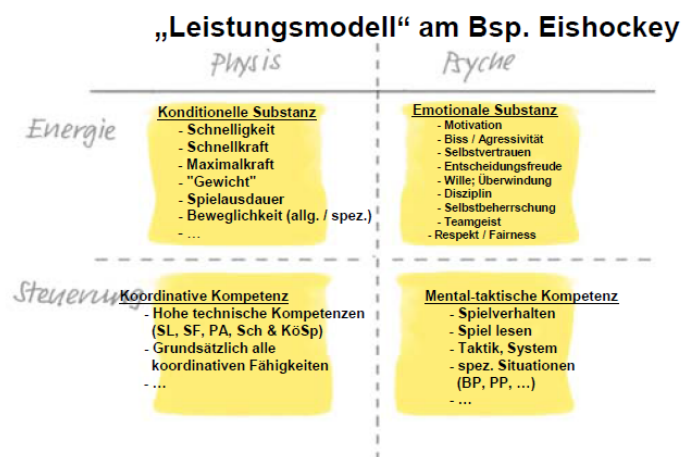
## Ausbildungsprogramme

- Eishockey
- Unihockey
- Handball
- Basketball
- Volleyball
- etc.



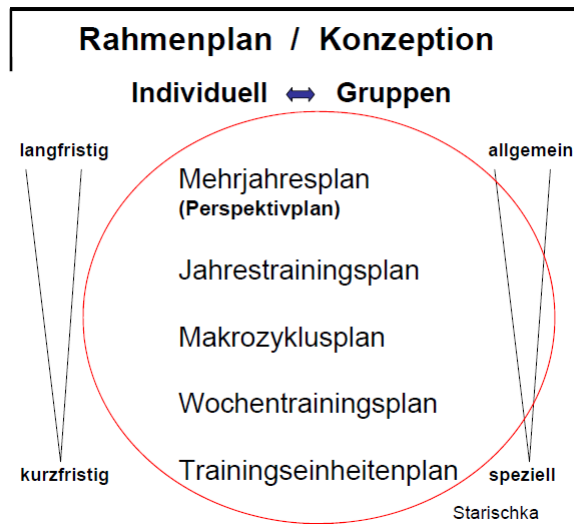
## Was gehört alles dazu?

- > Alle Faktoren:





## Langfristiger Leistungsaufbau



## Von der Mehrjahres- zur Jahresplanung

- **Sportartanalyse und Weltstandsanalyse**
- **Wettkampfanalyse**
- **Von der Karriere- zur Mehrjahres- zur Jahresplanung**



## Planung? Plane!

### Von der Grob- zur Feinplanung

- Jahresplanung (Training, Ferien, Wettkämpfe, Elternabend...)
- Saisonplanung (Wintertraining, Wettkampfsaison...)
- Monatsplanung (wann was, wann wo, wann wie, wann wer...)
- Wochenplanung (wann wer was wie mit wem genau...)
- Lektions-/Trainingsplanung (Ziele, Inhalte, Methoden, Material...)

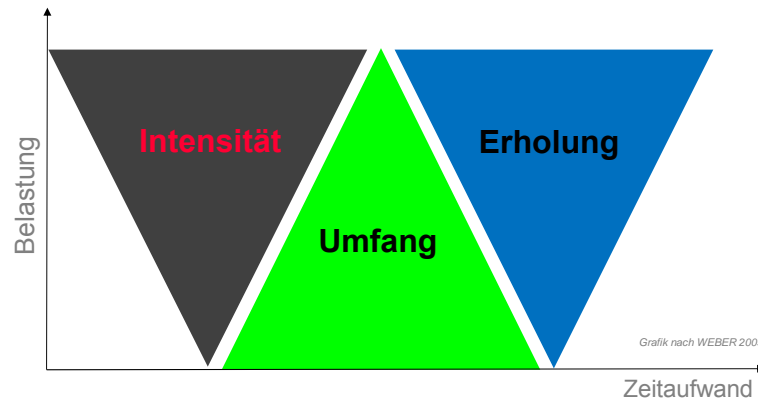


## Planung entsteht aus...

- ... der Analyse der Anforderungen
- ... der Berücksichtigung der individuellen Ressourcen (te-ta/phys/psych)
- ... Wahl der Te-Ta und Spielstil
- ... den Vorgaben des Wettkampfsystems
- ... dem Miteinbezug der Rahmenbedingungen



## Das Verhältnis von Intensität, Umfang und Erholung



- Hohe Intensität erlaubt nur wenig Umfang und verlangt viel Erholung
- Tiefe Intensität erlaubt hohen Umfang und verlangt weniger Erholung



## Belastungsfolgen im Mikrozyklus (Wochenplan)

1. „**nervale Belastungen**“ (z.B. Technik, Schnelligkeit, „tonisieren“)  
→ hoch belastete nervale Systeme  
benötigen bis 48- 72 Std. Erholung!
2. „**muskuläre Belastungen**“ (z.B. Kraft)  
→ hoch belastete muskuläre Systeme  
benötigen bis 48- 72 Std. Erholung!
3. „**energetische Belastungen**“ (z.B. Ausdauer, Stütz- u. Haltemuskulatur)  
→ hoch belastete energetische Systeme  
benötigen bei grosser Übersäuerung bis 72 – 96 Std. Erholung!
4. „**ergänzende und erholungsfördernde Massnahmen**“  
→ je nach Intensität unterschiedliche Erholungszeiten...

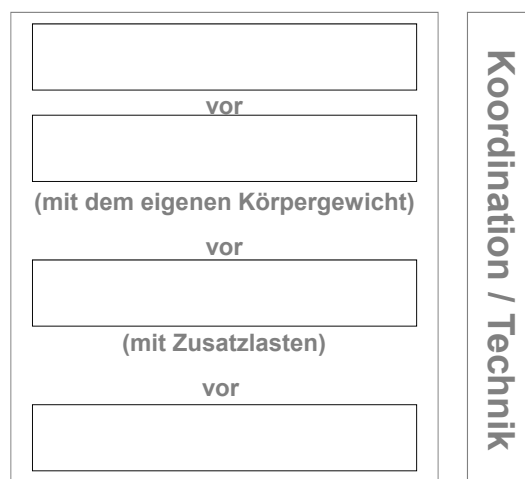


## Trainingsprinzipien

- Wirksame Belastungsreize → in erholtem Zustand...  
z.B. Schnelligkeit vor Kraft vor Ausdauer...
- Altersgemässe Belastung → biologisches Alter...  
z.B. keine Zusatzlasten bei Kindern/Jugendlichen...
- 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 in den Ferien Trainings anbieten...
- Belastung-Erholung → Regeneration einplanen...  
z.B. auf einen Trainingstag einen trainingsfreien Tag planen...
- Zielgerichtete Belastung → von allgemein zu speziell...  
z.B. zuerst allgemeine Kräftigung (Rumpf), dann  
Beinkraft/Armkraft...



## Aufbau im langfristigen Trainingsprozess







## Aufbau im langfristigen Trainingsprozess

**Schnelligkeit**

vor

**Schnellkraft**

(mit dem eigenen Körpergewicht)

vor

**Kraft**

(mit Zusatzlasten)

vor

**Ausdauer**

**Koordination / Technik**