

# Off-Snow-Training – Snowboard und Ski Freestyle: Trainingsplanung

Mit einer guten Trainingsplanung hat der Trainer die nächsten Schritte bereit und das Niveau und die Entwicklung seiner Athleten im Griff. Dadurch gewinnt das Training an Ruhe und Kontinuität. Tipps und Tricks.

## Rahmentrainingsplanung (Mehrjahresplanung)

Die sportliche Praxis macht immer deutlicher, dass sportliche Höchstleistungen bei den Freestyle-Sportarten Snowboard und Skifahren nur dann erreicht werden können, wenn die dafür benötigten technischen Grundlagen im Off- und On-Snow Bereich bereits im frühen Kindes- und Jugendalter gelegt wurden.

## Zeitliche Strukturierung

Die zeitliche Strukturierung und Gliederung des langfristigen Leistungsaufbaus in Ausbildungsetappen (allgemeine Grundausbildung, Grundlagentraining, Aufbautraining, Anschlussstraining, Hochleistungstraining), verbunden mit klar definierten Zielen, Aufgaben und Inhalten, bildet hierfür den notwendigen Rahmen.

## Grundlagentraining

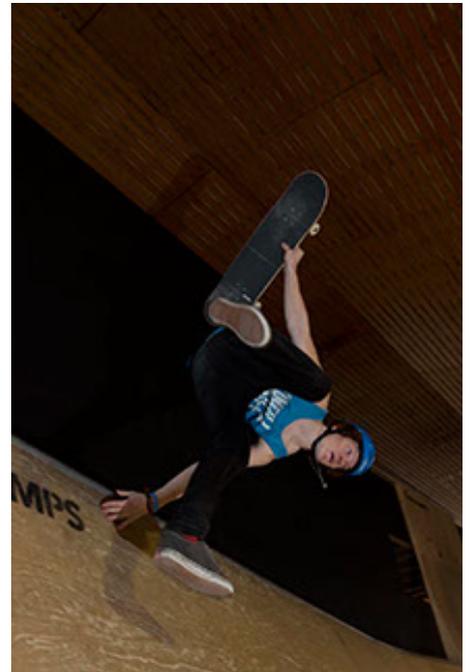
Die wichtigste Ausbildungsstufe in Bezug auf das Training auf Rollen ist das Grundlagentraining. Auf dieser Stufe werden neben dem allgemeinen sportlichen Training, viele der sportartenspezifischen Bewegungen bereits in einer Grobform trainiert.

Diese Ausbildungsstufe stellt die eigentliche Basis für die Athletenlaufbahn dar. Koordinative Sportarten brauchen eine gute Basis, in welcher die gesamte Breite der sportartenspezifischen Grundformen, mit grosser Variation trainiert werden.

Unter der Breite der Grundformen verstehen wir vor allem das Training von verschiedenen Dreh- und Anfahrtrichtungen und verschiedenen Absprung- und Stylevarianten. Unter der Variation verstehen wir vor allem das variieren von Parkelementen, um den Trick auf unterschiedlichen Anlagen und Elementen zu beherrschen.

## Aufbautraining

Das Aufbautraining folgt direkt auf das Grundlagentraining. Wie der Name schon sagt, wird hier auf der Basis aufgebaut und weiter spezialisiert. Nach dem Aufbautraining geht der Athlet über in ein Anschlussstraining und später in das eigentliche Hochleistungstraining, welches oft mit 17-18 Jahren erreicht wird. Als Grundsatz sollte man sich folgendes merken: «je breiter die Basis, je höher die Spitze».



# Jahrestrainingsplanung

Um das Training über das Jahr zu gliedern, eignet sich eine Strukturierung in drei Perioden (Vorbereitungsperiode, Wettkampfperiode, Übergangsperiode), welche unterschiedliche Gewichtungen und so auch ein vielfältigeres Training ermöglichen.

## Vorbereitungsperiode (Juni bis November)

- So oft wie möglich auf Rollen trainieren Grundformen trainieren und neue Tricks aufbauen
- Möglichst viele Kilometer auf verschiedenen Anlagen und Elementen absolvieren
- Möglichst oft den Transfer zum Schnee machen

## Wettkampfperiode (Dezember bis März)

- Mindestens einmal pro Woche trainieren
- Skaten oder Inlineskaten als Ergänzung oder Ausgleich zum Training auf dem Schnee

## Übergangsperiode (April bis Mai)

- Zwei- bis dreimal pro Woche trainieren
- Andere Rollsportarten integrieren/kennenlernen
- Freiraum lassen für Individuelle Bedürfnisse auf Rollen

---

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**