

# Trainerbildung – Workshops: Tipps für die Trainingsplanung

**Welchen Trainingsinhalt zu welchem Zeitpunkt? Eine gute Trainingsplanung berücksichtigt mehr als rein physische Faktoren.**

Manchmal stellt man sich als Trainer die Frage, wie man nun am besten die Trainingseinheiten für seine Athleten füllt. Je nachdem welches Alter die Athleten haben, sollte zusätzlich noch überlegt werden, wie man das Ganze so spielerisch einkleidet, dass der Spassfaktor nicht zu kurz kommt und die Motivation erhalten bleibt.



Um jedoch kurzfristig kreativ zu sein und auf unerwartete Zwischenfälle reagieren zu können, braucht es eine mittel- und langfristige Trainingsplanung, die eine Übersicht gewährt und eine Perspektive aufzeigt, an der man sich orientieren kann. Auch die Karriereplanung des Athleten sollte hier berücksichtigt werden. Eine mittel- bis langfristige Planung kann zum Beispiel auf eine Wettkampfsaison ausgerichtet sein.

Hier sollte grob festgelegt werden, zu welchem Zeitpunkt auf welchen Trainingsinhalt fokussiert wird. Es ist denkbar, am Anfang einer Trainingssaison eher auf wichtige Defizite in den Grundlagen zu achten, während zu einem späteren Zeitpunkt an den Details gearbeitet.

Zusätzlich sollten wichtige Wettkampfdaten und andere bereits bekannte Termine (z.B. medizinische Untersuchungen, Leistungstests etc.) in dieser Planung vorkommen. Ist diese Planung vollständig, so kann sich die kurzfristige Planung nach diesen Angaben ausrichten. Je genauer diese sind, desto leichter wird es, einen kurzfristigen Trainingsplan aufzustellen.

Das unten vorgestellte Hilfsmittel zeigt mögliche Trainingsinhalte eines Wochenplans auf, der im Sinne eines

Baukastens funktioniert. Zuerst wird überlegt, welche Bausteine es braucht, danach werden diese auf die Trainingseinheiten verteilt. Dabei sollte auch auf genügend Regenerationszeit geachtet werden.

Um keine Langeweile aufkommen zu lassen, könnte zum Beispiel die Grundregel befolgt werden, dass der gleiche Baustein nie 2 Mal hintereinander gesetzt werden darf. Diese Art der Visualisierung kann helfen, dass kein Baustein vergessen wird und eine motivationsfördernde Variation zwischen verschiedenen Trainingsinhalten gewährleistet ist.

<b>Schnelligkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximal</li> <li>Sub Maximal</li> <li>Supra Maximal</li> <li>Beschleunigung</li> <li>Start</li> <li>Reaktion</li> <li>SK-Ausdauer</li> </ul> Intensität: Umfang: Erholung:	<b>Schnelligkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximal</li> <li>Sub Maximal</li> <li>Supra Maximal</li> <li>Beschleunigung</li> <li>Start</li> <li>Reaktion</li> <li>SK-Ausdauer</li> </ul> Intensität: Umfang: Erholung:	<b>Ausdauer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regenerations</li> <li>Ausdauer</li> <li>SK-Ausdauer</li> <li>KZ I (8'-15')</li> <li>KZ II (15'-40')</li> <li>Extensives Tempo</li> <li>Mit Tempo</li> </ul> Intensität: Umfang: Erholung:	<b>Aufwärmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Allgemeine Bewegung</li> <li>Passive Massnahmen</li> <li>Traben</li> <li>Muskel aktivierend</li> <li>Nachbearbeitung</li> </ul> Intensität: Umfang: Erholung:	<b>Joker</b> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> <li></li> </ul> Intensität: Umfang: Erholung:	<b>Gymnastik</b>
<b>Koordination</b>	<b>Flexibilität Beweglichkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Statisch</li> <li>Dynamische Beweglichkeit</li> <li>Mit Unterstützung</li> <li>PNF</li> </ul> Intensität: Umfang: Erholung:	<b>Flexibilität Beweglichkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Statisch</li> <li>Dynamische Beweglichkeit</li> <li>Mit Unterstützung</li> <li>PNF</li> </ul> Intensität: Umfang: Erholung:	<b>Test und Wettkampf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Auswertung</li> <li>Entwicklung</li> <li>Beobachtung</li> <li>Wettkampf</li> </ul> Intensität: Umfang: Erholung:		<b>Ergometer</b>
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laufverbessernde Übungen Gesamtsequenz</li> <li>Laufverbessernde Übungen Teilsequenz</li> </ul> Intensität: Umfang: Erholung:					<b>Fahrrad</b>
					<b>Laufband</b>
					<b>Schulsport</b>
<b>Beschleunigung</b>	<b>Bergab</b>	<b>Tiefsprünge</b>	<b>Fliegend</b>	<b>Widerstand</b>	<b>Gewichtsweste</b>
<b>Ins &amp; Out</b>	<b>Bergauf</b>		<b>Technik Läufe</b>	<b>Staffel</b>	<b>Geschwindigkeit Maximal</b>
<b>Sprünge Ausdauer</b>	<b>Sprünge kurz / lang / Stelle</b>	<b>Sprünge mit Gewicht</b>	<b>Würfe Multi</b>		<b>Over-Speed Supra Maximal</b>

Ausserdem gibt es online bereitgestellte Trainingshandbücher von J+S, welche Ideen für Trainingsinhalte liefern sowie eine Übersicht geben, welche Inhalte wann zum Einsatz gekommen sind und auf welchem Niveau was trainiert werden sollte (siehe Beispiel [«Jugend und Sport – Leichtathletik»](#)).

Trainingshandbücher für andere Sportarten sind immer auf der [J+S-Website](#) unter der jeweiligen Sportart in der Rubrik «Downloads» zu finden.

Quelle: [Jugend + Sport, Jasmin Biller, Trainerbildung Schweiz, BASPO Magglingen](#)


 Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**