

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.

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

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