



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



J+S-Modul Fortbildung 2017 – 18

Planung im Sport



STV Zentralkurs Geräteturnen
Willisau, 21. Januar 2017, Renate Ried



Planung im Sport

- 1. Lachen, lernen und leisten im Sport**
- 2. Unterricht und Training gestalten**
- 3. Die konkreten Schritte im Planungskreislauf**



Lachen, lernen und leisten im Sport

**«Glück ist, was passiert, wenn Vorbereitung auf
Gelegenheit trifft».**

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr.–65 n. Chr.)



Lachen, lernen und leisten im Sport

Lachen, lernen, leisten sind das Resultat deiner Vorbereitungen

Eine gute Planung

- gibt Sicherheit für die Umsetzung
- eröffnet Möglichkeiten für Innovation
- muss laufend angepasst werden



Unterricht und Training gestalten

«Wer nicht weiss, wohin er will, der darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.»

Mark Twain (1835–1910)



Unterricht und Training gestalten

Was und wie vorbereiten?

- Klären, wozu was von wem wie gelehrt und gelernt werden soll.
- Leitende mit wenig Erfahrung müssen für eine sorgfältige Planung deutlich mehr Zeit einsetzen als Routiniers.



Unterricht und Training gestalten

Was tun bei Unvorhergesehenem?

- Die Einsicht, dass Vorbereitung und Durchführung voneinander abweichen, ist zentral.
- Übergeordnete Zielsetzungen geben Halt und ermöglichen das Ausweichen auf Alternativen.



Unterricht und Training gestalten

Was und wie nachbereiten?

- Prüfen, ob die Ziele erreicht wurden.
- Prüfen, ob ein effizientes und förderliches Lernklima herrschte.



Die konkreten Schritte im Planungskreislauf

***«Was man lernen muss, um es zu tun, das lernt man,
indem man es tut.»***

Aristoteles (384–322 v. Chr.)

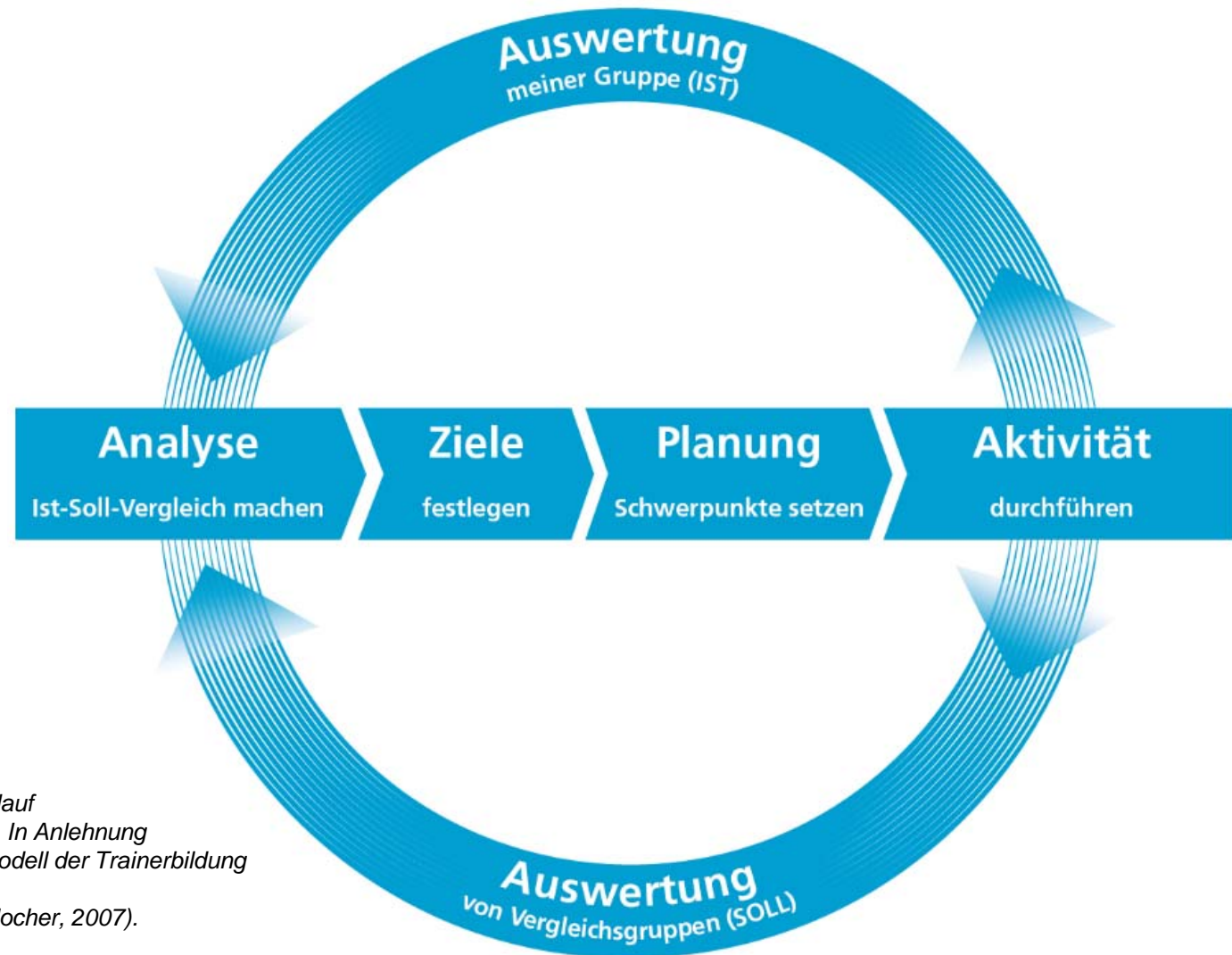


Die konkreten Schritte im Planungskreislauf

- **Analyse**
- **Ziele**
- **Planung**
- **Aktivität**
- **Auswertung**



Der Planungskreislauf



*Der Planungskreislauf
von Jugend+Sport. In Anlehnung
an das Planungsmodell der Trainerbildung
Schweiz
(nach Bürgi/Fuchslocher, 2007).*



Analyse



**Was kann deine Gruppe?
Was sind Anforderungen
deiner Sportart?**

Aufgaben:

- Standortbestimmung durch Ist-Soll-Vergleich
- Rahmenbedingungen klären





Analyse

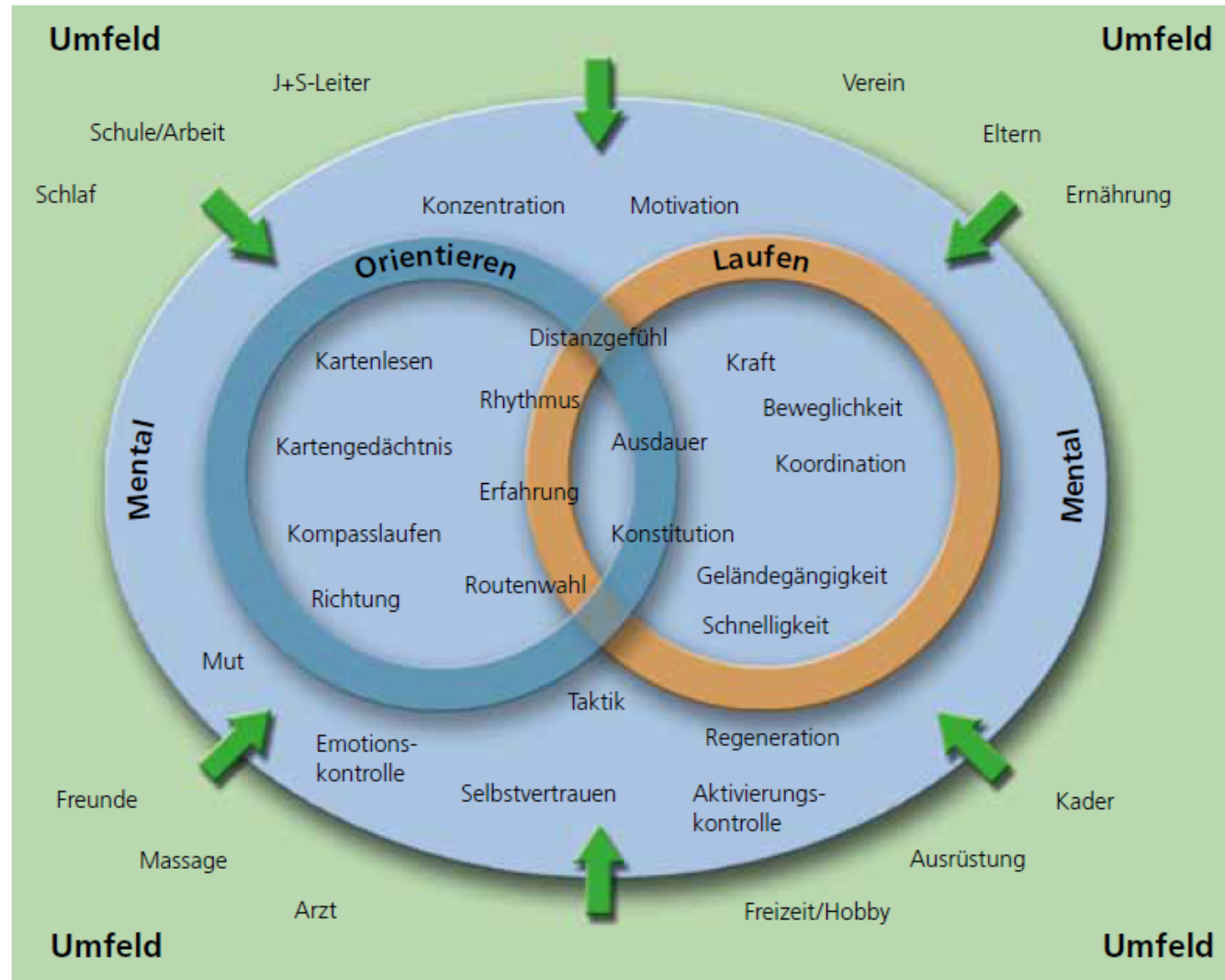


Beispiele von Planungsunterlagen

- Anforderungsprofil
- Ist – Soll Vergleich
- Stärken – Schwächen Profil

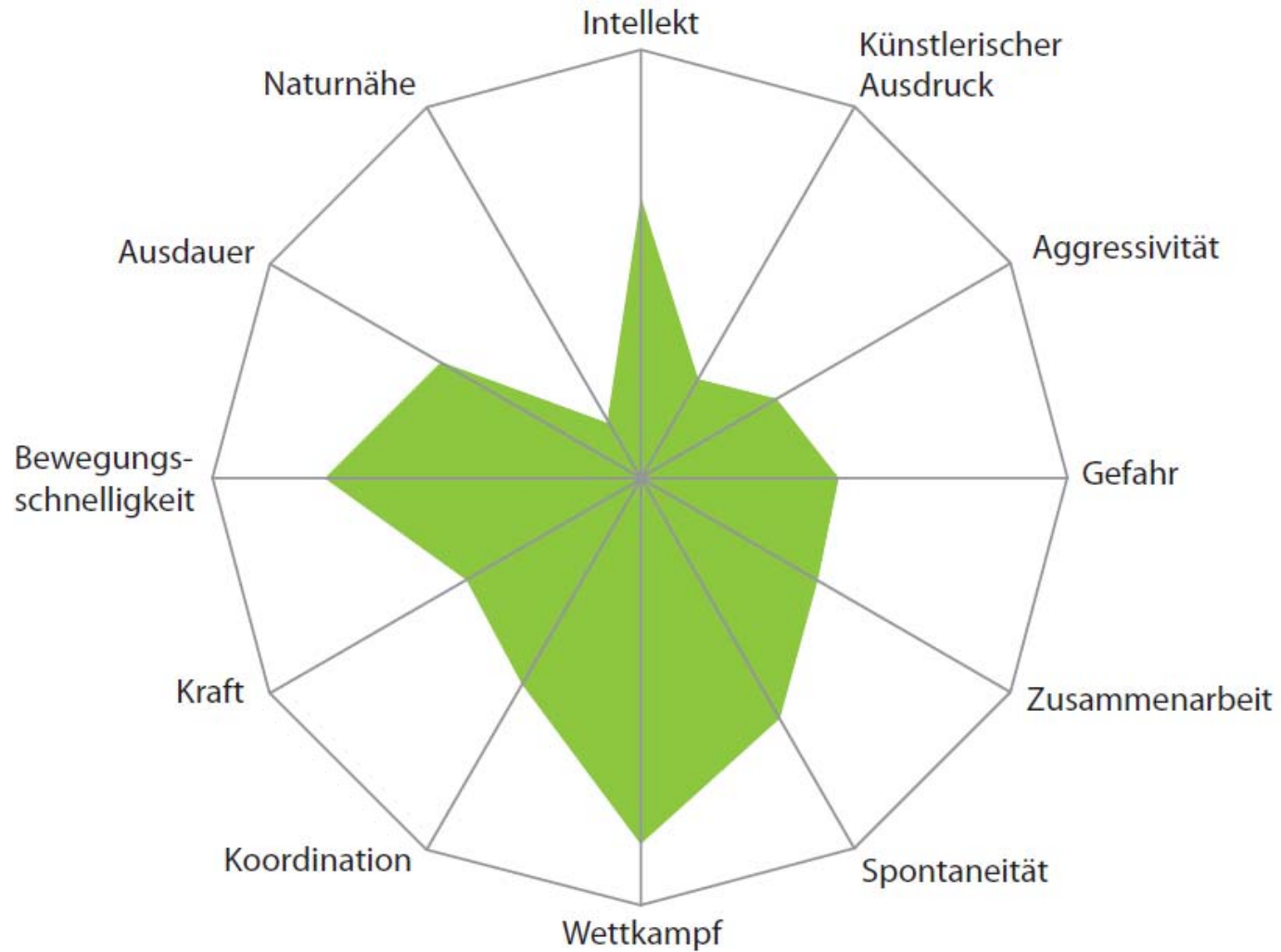


Anforderungsprofil OL





Anforderungsprofil Squash





Analyse



Gruppenauftrag

- Erstellt ein Anforderungsprofil **Geräteturnen**
- Stellt euer Ergebnis auf einem Flip Chart dar
- Zeit ca 15'



Analyse



Beispiele von Planungsunterlagen

- Anforderungsprofil
- Ist – Soll Vergleich
- Stärken – Schwächen Profil



Ist – Soll Vergleich OL (Auszug)

	Soll-Werte	Ist-Zustand		Soll-Ist-Vergleich
O	Ich setze den Kompass zum Bestimmen der Weglaufrichtung vom Posten ein.	2	Wegen mangelhaftem Kompasseneinsatz viele Richtungsfehler; Grundkenntnisse vorhanden.	Die Qualität des Kompasseneinsatzes ist ungenügend.
	Ich erkenne Routenwahlprobleme und nehme mir genug Zeit, sie zu lösen.	4	Individuelles Konzept setze ich regelmässig um.	Soll-Werte bei Routenwahlproblemen sicher erfüllt.
	Ich verstehe das Höhenkurvenbild auch bei anspruchsvollem Relief.	3	In einfach strukturiertem Gelände mit markanten Formen ist das Relief-Lesen gut entwickelt.	Fein kuptiertes Gelände und Negativformen bereiten noch Mühe.
L	Ich mache vielseitiges Lauftraining (Strasse, Wege, quer, flach, bergauf, bergab usw.).	3	Regelmässig und gut. Wenig Quertraining im Winter.	Quertraining ausbaufähig.
	Ich trainiere Grundlagenausdauer vielseitig (Bike, Aqua-Running, Langlauf).	3	Bike und Skilanglauf ok. Zusätzlich 1x/Woche Inline. Bis jetzt kein Aqua-Running	Mit Inline praktiziere ich eine weitere Ausdauersportart. Aqua-Running habe ich bisher nicht berücksichtigt.
	Ich schule Beweglichkeit und Koordination (Stretching, Laufschule, Spiele usw.).	4	Wird durch Training im OL- und Leichtathletikverein gut abgedeckt.	Erfüllt.
M	Ich kann mit Fehlern und Niederlagen umgehen.	3	Brauche «zum Verdauen» viel Energie und Zeit.	Wenig Strategien zum Aufarbeiten von Negativerlebnissen.
	Ich habe eine gute Organisationskontrolle bei der Planung von Training und Wettkampf.	2	Gute Grundplanung. Trainingstagebuch unregelmässig nachgeführt. Wenig Kontakt mit persönlichem Betreuer.	Planung ist in Ordnung, aber die Trainingssteuerung ist ungenügend.



Stärken-Schwächen Profil Triathlon (Auszug)

Kompetenz-bereiche	Faktoren	Trainingsinhalte	1	2	3	4	5	6	7	8	
Kondition	Ausdauer	aerobe Leistungsfähigkeit		x							
		aerobe Kapazität			x						
		anaerobe Kapazität					x				
	Kraft	Kernkraft (Basiskraft)		x							
		Kraftausdauer allgemein					x				
		Kraftausdauer sportartspezifisch					x				
		Maximalkraft intra-/intermuskulär								x	
		Maximalkraft Querschnitt						x			
		Reaktivkraft (Plyometrie)					x				
	Schnelligkeit	Schnelligkeit-Ausdauer									x
Koordination/ Technik		allg. Bewegungskoordination							x		
		spez. Techniktraining Schwimmen						x			
		spez. Techniktraining Radfahren				x					
		spez. Techniktraining									
		spez. Techniktraining									



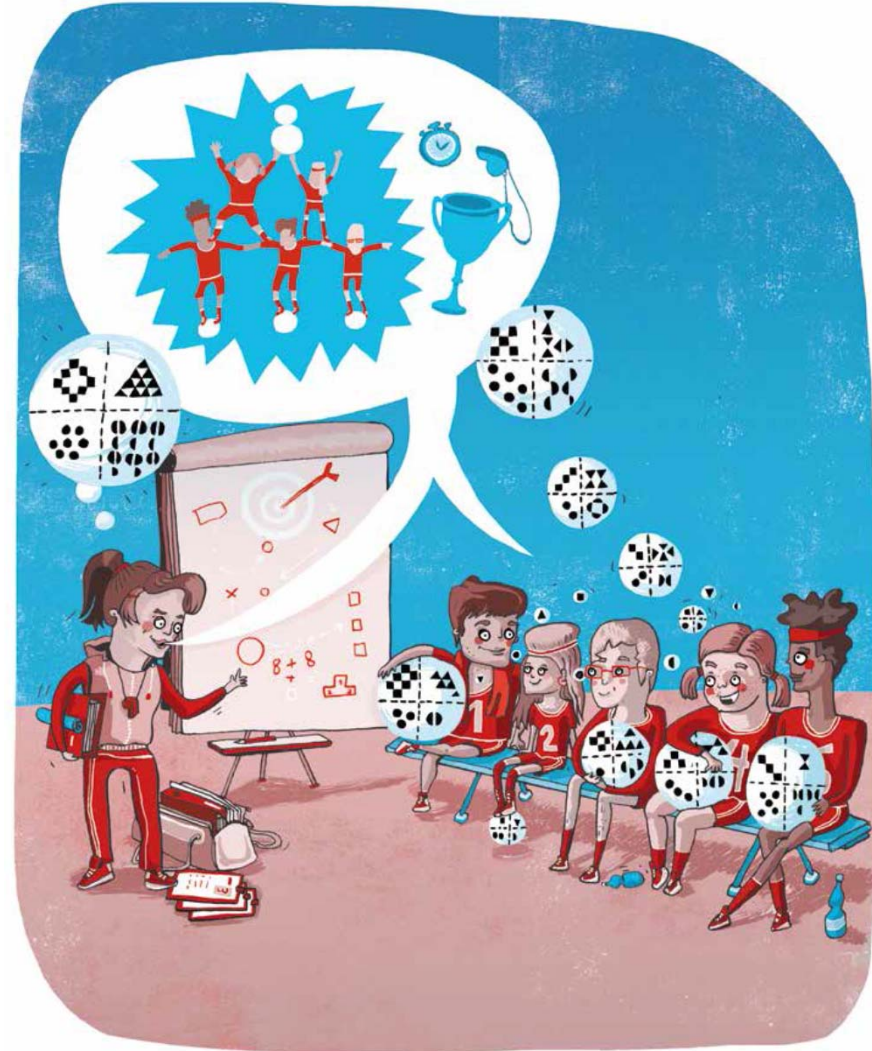
Ziele



Was wollt ihr als Gruppe erreichen?

Aufgaben:

- Zieldimensionen bestimmen
- Ziele gemeinsam absprechen
- Ziele formulieren





Ziele



Beispiele von Planungsunterlagen

- Ausbildungsprogramm
- Vorlage Zielsetzung

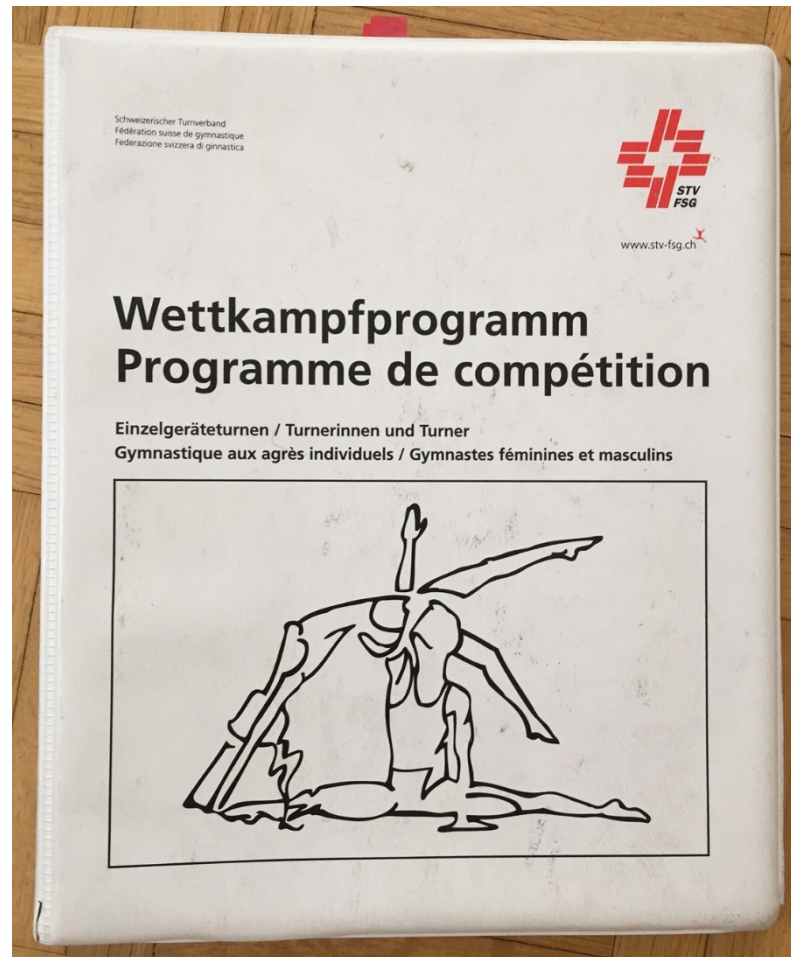


Ausbildungsprogramm OL (Auszug)

		Stufe			
		1	2	3	
Orientieren	Stufe 3: Leistung	In Zweikampf- und Staffelsituationen überlegt handeln.			X
		Posten- und Postenraumarbeit optimieren.			X
		Teilstrecken analysieren, Wettkampf auswerten.			X
		Routen erkennen, beurteilen, vergleichen. Routenentscheid und -tests.			X
		Verschiedene Kompasstechniken vergleichen und anwenden.			X
		Kartenlesen, Karten- und Geländegedächtnis verbessern.			X
	Stufe 2: Wettkampf	12 Höhenkurven im Detail lesen und beachten.		X	
		11 Sich anhand von Geländeformen auffangen.		X	
		10 Feinorientierung auf kurzen Strecken, Attack-point bestimmen.		X	
		9 Groborientierung auf längeren Strecken, Richtung einhalten.		X	
		8 Einfache Routenwahl treffen.		X	
	Stufe 1: Erlebnis	7 Quer laufen gegen Auffangtrichter, -linie und -objekt.		X	
		6 Höhenkurven verstehen, typische Geländeformen erkennen, beachten.	X		
5 Abkürzungen sehen und benützen, quer laufen auf kurze Distanz.		X			
4 Objekte in der Nähe von Leitlinien anlaufen, Richtung aus Karte bestimmen.		X			
3 Orientieren von Weg zu Weg, Mehrfachentscheide treffen.		X			
2 Weg-OL (Leitlinie) laufen, Entweder-Oder-Entscheide fällen.		X			
Laufen	Physische Leistung	1 Farben und Signaturen kennen, Karte handhaben (Daumengriff) und ausrichten.	X		
		In gut aufgebauter Lauschule Technik für verschiedene Geländetypen erarbeiten.	X	X	X
		Mit verschiedenen Dauerlaufformen die aerobe Ausdauer aufbauen.	X	X	X
		Mit Tempowechsel Läufen anaerobe Ausdauer und Schnelligkeit verbessern.		X	X
		Trainingsformen für die Koordination fest ins Training einbauen.	X	X	X
		Krafttraining als wertvolle Ergänzung erkennen und dosiert einsetzen.			X
		Abwechslung im Training mittels polysportiven Aktivitäten suchen.	X	X	X
		Spiel und Sport aller Art im Gelände und in der Halle pflegen.	X	X	X
		Aktive Erholung (Saunabesuch, Massage usw.) einbauen.			X
Trainingslehre (Planung, Auswertung, Lektionsgestaltung) in die Praxis umsetzen.	X	X	X		



Ausbildungsprogramm Geräteturnen





Vorlage Zielsetzung (Broschüre Psyche)

Langfristige Zielsetzung

Name: _____ Datum: _____

Was möchtest du im nächsten Jahr erreichen?

Zielerreichung

	Bis wann?	Ja	Nein
Sportart:			
Prozessziel (Technik):			
Prozessziel (Verhalten/Mental):			
Ergebnisziel (Leistung/Rang):			
Privat:			



Vorlage Zielsetzung (Broschüre Psyche)

Zielsetzungshierarchie

Wettkampf: _____ Datum: _____

Prozessziel	Verhaltensziel (Mentales Ziel)			
	Technikziel			
Ergebnisziel		Optimalziel	Normalziel	Minimalziel
	Leistungsziel (Punkte, Zeit, Weite)			
	Rangziel			



Planung



Wie und bis wann wollt ihr eure Ziele erreichen?

Aufgaben:

- Schwerpunkte und Prioritäten setzen
- Vorhandene Planungsunterlagen nutzen





Planung





Planung - Plantypen



Rahmentrainingsplan

Mehrere Jahre

Jahresplan

1 Jahr

Makroplan

Mehrere Wochen / Monate

Mikroplan

1 Woche

Lektionsplan

1 Training



Rahmentrainingsplan



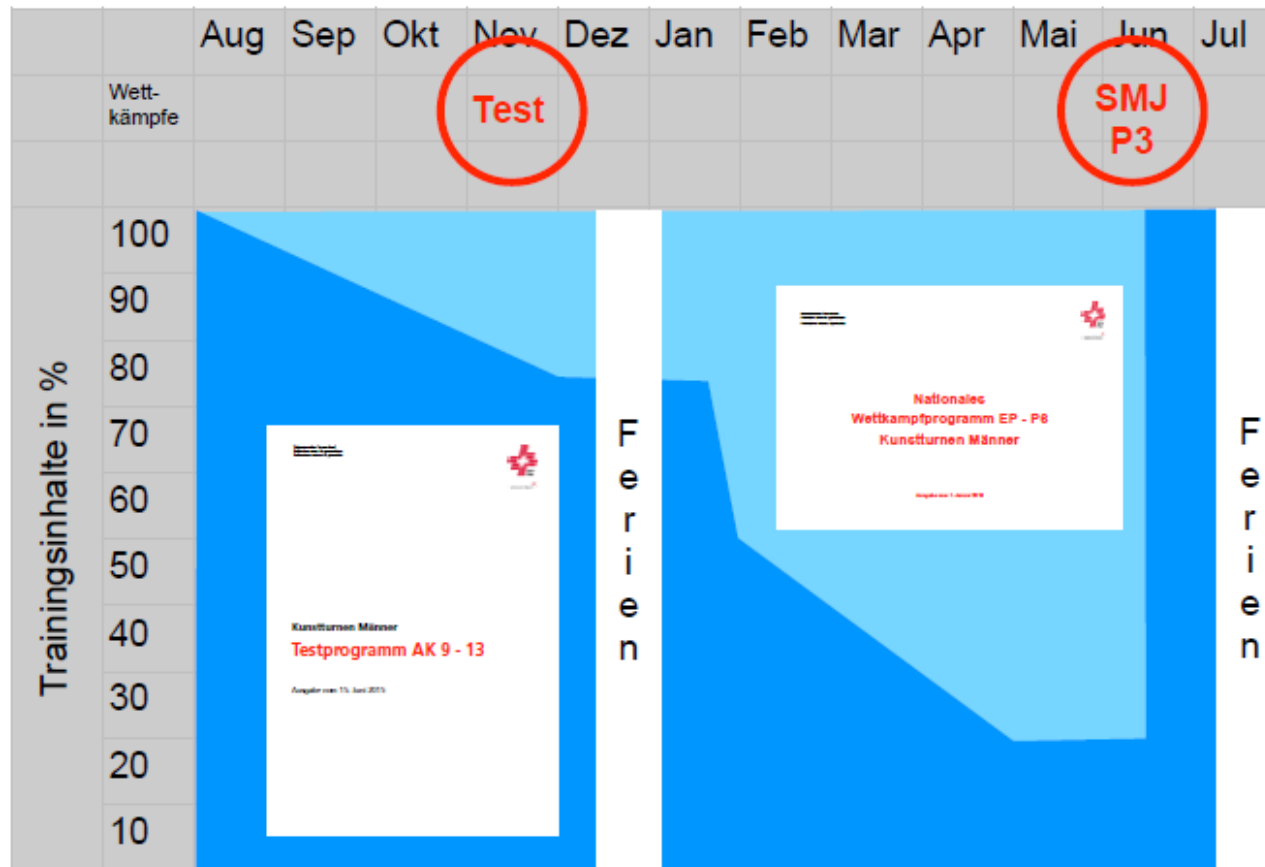
	Frühes Schulkindalter			Spätes Schulkindalter			Pubeszenz			Adoleszenz			Erwachsenenalter				
	Allgemeine Grundausbildung „Fundamentals“			Grundlagentraining „Learning to Train“			Aufbautraining „Training to Train“			Anschlussstraining „Training to Compete“			Hochleistungstraining „Training to Win“				
Kader							Jugendkader		Nachwuchskader			Juniorenkader			Nationalkader		
Alter	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+		
Programm					EP	P1	P2	P3	P4	P5	P5	FIG	FIG	FIG	FIG		
Ziele	1. Vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln in gut strukturierter, positiver und begeisternder Umgebung. 2. Organisation/Durchführung von Sichtungsmassnahmen. 3. Entschichtung, Kurzlemphasen und Lernprozesse beurteilen. 4. Vorbereitung des planmässigen Trainingsprozesses.			1. Zunehmend sportartspezifische, jedoch vielseitige Trainings anbieten. 2. Erhöhung der Belastbarkeit. 3. Schaffung kunststumspezifischer Leistungsvoraussetzungen: - Beweglichkeit (Hüfte + Schulter → aktiv / passiv). - Entwicklung grundlegender Kraftfähigkeiten im Stütz-, Hebe- und Resistivkraftbereich. - Aufbau eines vielseitig technisch-motorischen Basisrepertoires mit exakter Bewegungsausführung. 4. Nachsichtung und Quereinsteiger beachten.			Phase I (11-13/14 Jahre): 1. Ausbau der technisch-koordinativen Grundlagen, der Kraft und der Beweglichkeit. 2. Verstärktes Lernen von komplexen technischen Elementen aufgrund der guten Lernvoraussetzungen vor der Pubertät. 3. Weitere Erhöhung der Belastung mit Berücksichtigung der Belastbarkeitsgrenze. Phase II (13/14 - 15/16 Jahre): 1. Vervollkommnung der allgemeinen und spezifischen Leistungsvoraussetzungen. 2. Erhalt und Ausbau der erworbenen motorischen Fertigkeiten. 3. Erhalt des Belastungsniveaus mit Berücksichtigung der sensiblen Pubertätsphase. 4. Nutzung der Entwicklungsphase für den Erwerb komplexer technischer Elemente unter methodischen Bedingungen. 5. Festigung der erreichten Wettkampfleistung unter Beibehaltung des vollständigen Mehrkampfes.						1. Weitere Steigerung der komplexen Belastungsanforderungen im Hinblick auf das HLT mit Beachtung der Belastbarkeitsgrenze. 2. Systematischer Übergang vom Nachwuchstraining zum Hochleistungstraining mit internationaler Konkurrenzfähigkeit schaffen. 3. Kontinuierlicher Übergang vom Entwicklungstraining zum Optimierungstraining. 4. Aufbau von ausbaufähigen Übungseinheiten unter Beachtung der internat. Entwicklung und des CdP. 5. Beibehaltung der Komplexität eines vollständigen Mehrkampfes und Vorbereitung zu Finalleistungen an einzelnen Geräten. 6. Optimale Verbindung von Umfeld und Sport herstellen.			1. Erfolgreiche Teilnahme und Zielerreichung an internationalen Hauptwettkämpfen wie OS, WM, EM und internationalen Turnieren. 2. Ausschöpfung der individuellen Höchstleistung.	
Periodisierung	Keine Periodisierung, jedoch gut strukturierte Programme.			Einfachperiodisierung.			Kontinuierlicher Ausbau zur Doppelperiodisierung mit Akzentuierung der 1. Periode auf Wettkampfübungen und der 2. Periode auf Lernen neuer (Test)elemente.						Doppelperiodisierung unter besonderer Berücksichtigung ausgeprägter Lernphasen.			Anpassung der Periodisierung an die internationale Wettkampfdichte - Berücksichtigung von Lernphasen.	



Rahmentrainingsplan



Programmorientierung – Bsp. Kunstturnen Männer





Jahresplanung



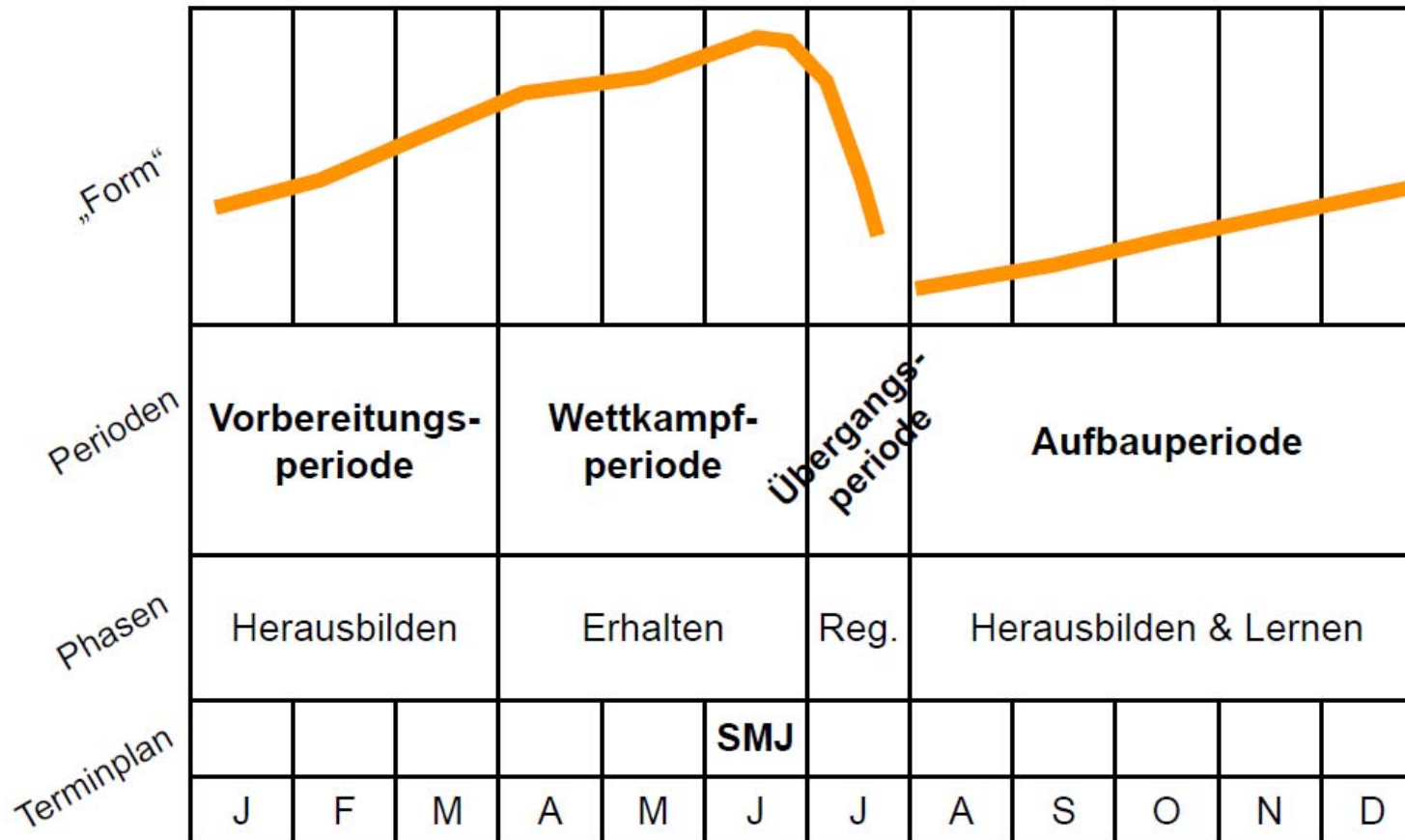
	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember														
				01					01			01														
01	1			02			01		02			02														
02				03	Karfreitag	01			03			03														
03				04		02			04			04														
04		01	01	05	Ostern	03		01	05			05														
05	2	02	02	06	15 Ostermontag	04	19	01	23	06	25	03	32	07	37	08	41	09	45	10	49	11	49			
06		03	03	07		05	02		07			03	08		04			06		03		04	08	06	08	
07		04	04	08		06			08			04	09		05			07		05		06	09	07	09	
08		05	05	09		07			09			06	10		06			08		06		07	10	08	10	
09		06	06	10		08			10			07	11		07			09		08		09	11	09	11	
10		07	07	11	Rheintal-cup U18 Selektion	09	Mitteländische Kulu Tag Rothrist (AG)	06	SMJ Neuchâtel	11			08		08			10		07		12	10	12		
11		08	08	12		10			12			09	13		09			11		08		13	11	13		
12	3	09	09	11		13	16		11	20	08	24	13	29	10			14		12		42	09	46	14	50
13		10	10	14		12			14			09	15		11			15		13		10		15	15	
14	SpiSpo Konferenz	11	11	15		13			15			10	16		12			16		14		11		16	16	
15		12	12	16		14			16			11	17		13			17		15		12		17	17	
16		13	13	17		15			17			12	18		14			18		16		13		18	18	
17	TZZ 1 NWK in Magglingen	14	14	18		16			18			13	19		15			19		17		14		19	19	
18		15	15	19		17			19			14	20		16			20		18		15		20	20	
19	4	16	16	20	17	18	21		15	25		20	30		17	34		21	39		19	43	16	47	21	51
20		17	17	21		19			16			21	21		18			22		20		17		22	22	
21		18	18	22		20			17			22	22		19			23		21		18		23	23	
22		19	19	23		21			18			23	23		20			24		22		19		24	24	
23	TZZ 1 JK in Magglingen	20	20	24		22			19			24	24		21			25		23		20		25	25	
24	FIG Karl Kurs Magglingen	21	21	25	U18 LK FRA	23	FR Kulu Tage Romont	20	TZZ 2 JEMK 2016 in Magglingen	25		25	25		22			26		24		21		26	26	
25		22	22	26		24			21			26	26		23			27		25		22		27	27	
26	5	23	23	27	18	25	22	Pfingstmontag	22	25		27	31		24	35		28	40		26	44	23	48	28	58
27		24	24	28		26			23			28	28		25			29		27		24		29	29	
28		25	25	29		27			24			29	29		26			30		28		25		30	30	
29		26	26	30		28			25			30	30		27			31		29		26		31	31	
30		27	27			29			26			31	31		28					30		27				
31		28	28			30			27						29					31		28				
		29	29						28						30							29				
		30	30	14					29	27					31	36					30					



Jahresplanung



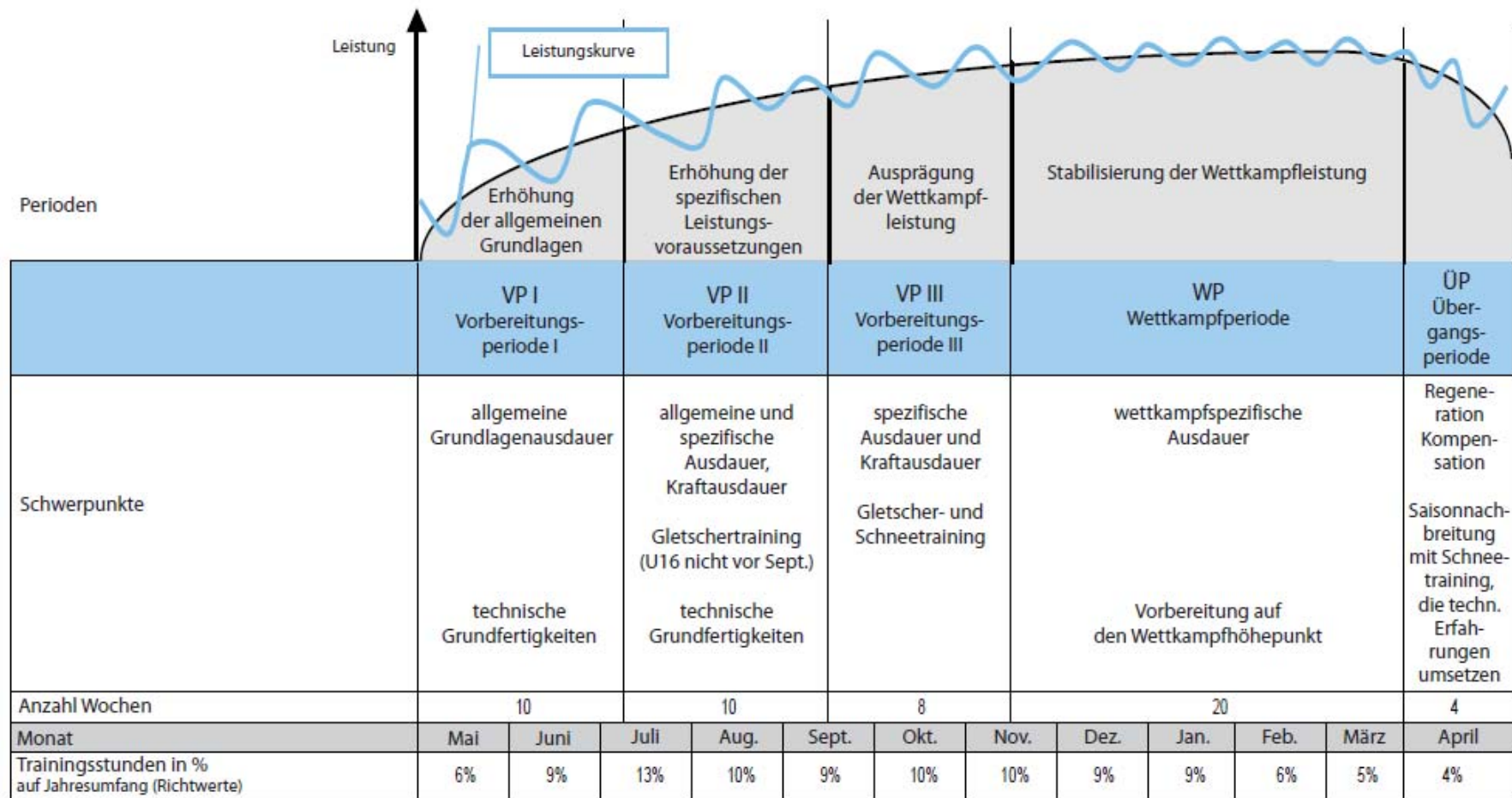
Trainingsperiodisierung – Bsp. Kunstturnen





Jahresplanung Skilanglauf

Periodisierung der Jahresplanung im Skilanglauf





mittel- und kurzfristige Planung



Makroplan für mehrere Wochen / Monate:
Frage: Wo stehen wir in der Periodisierung

Mikroplan:
eine Woche auf Gruppe abgestimmt

Lektionen planen

Wozu	Sinn, Auftrag	Zielsetzung
Was	Inhalt, Thema	Übungsauswahl
Wie	Vermittlungsform	Methodenwahl



Zusammenfassung Planungstypen



Jahresplan

	Monate	Jan.				Feb.				März				April				Mai				Juni				Juli				Aug.				Sept.				Okt.				Nov.				Dez.				Total:				
	Wochen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Obligatorisch	Makrozyklen	1				2				3				4				5				6				7				8				9				10				11				12								
	Trainings p. Woche																																																					0
	Std. pro Woche																																																					0
	Trainingslagertage																																																					0
	Anzahl Wettkämpfe																																																					0
	Soziale Anlässe																																																					
Lernphasen	Lern- Aufbauphase																																																					
	Vorwettkampfphase																																																					
	Wettkampfphase																																																					
	Kompensation																																																					
Übungs-soll	Krafttest																																																					
	Elementetest																																																					
	Anzahl Grundübungen																																																					
	Elem. + Verbindungen																																																					
Realisierte Übungen	1/2 Übungen																																																					
	Wettkampfübungen																																																					
	Anzahl Grundübungen																																																					0
	Anzahl 1/2 Übungen																																																					0
Anzahl versuchter Übungen																																																					0	
Anzahl Wettkampfübungen																																																					0	

Makroplan

Mikroplan

Tag xy

Trainingseinheitenplan (Lektionsplan)



Aktivität



Wann, wo und wie soll eure Planung umgesetzt werden?

Aufgaben:

- Tatsächliche Rahmenbedingungen klären
- Planung möglichst unterstützend umsetzen und anpassen
- Beobachtungen und Erkenntnisse für die Auswertung festhalten



Aktivität



Beispiele von Planungsunterlagen

- Lektionsaufbau



Aktivität - Lektionsaufbau



Umfasst in der Regel drei Teile:

Einstimmen / Aufwärmen

Hauptteil

Erwerben – Festigen: Ziel Grobform von Kernposen und Kernbewegungen

Anwenden – Variieren: Ziel Feinform Kernbewegung und Kernverbindung

Gestalten – Ergänzen: Ziel Variable Verfügbarkeit der Kernverbindung

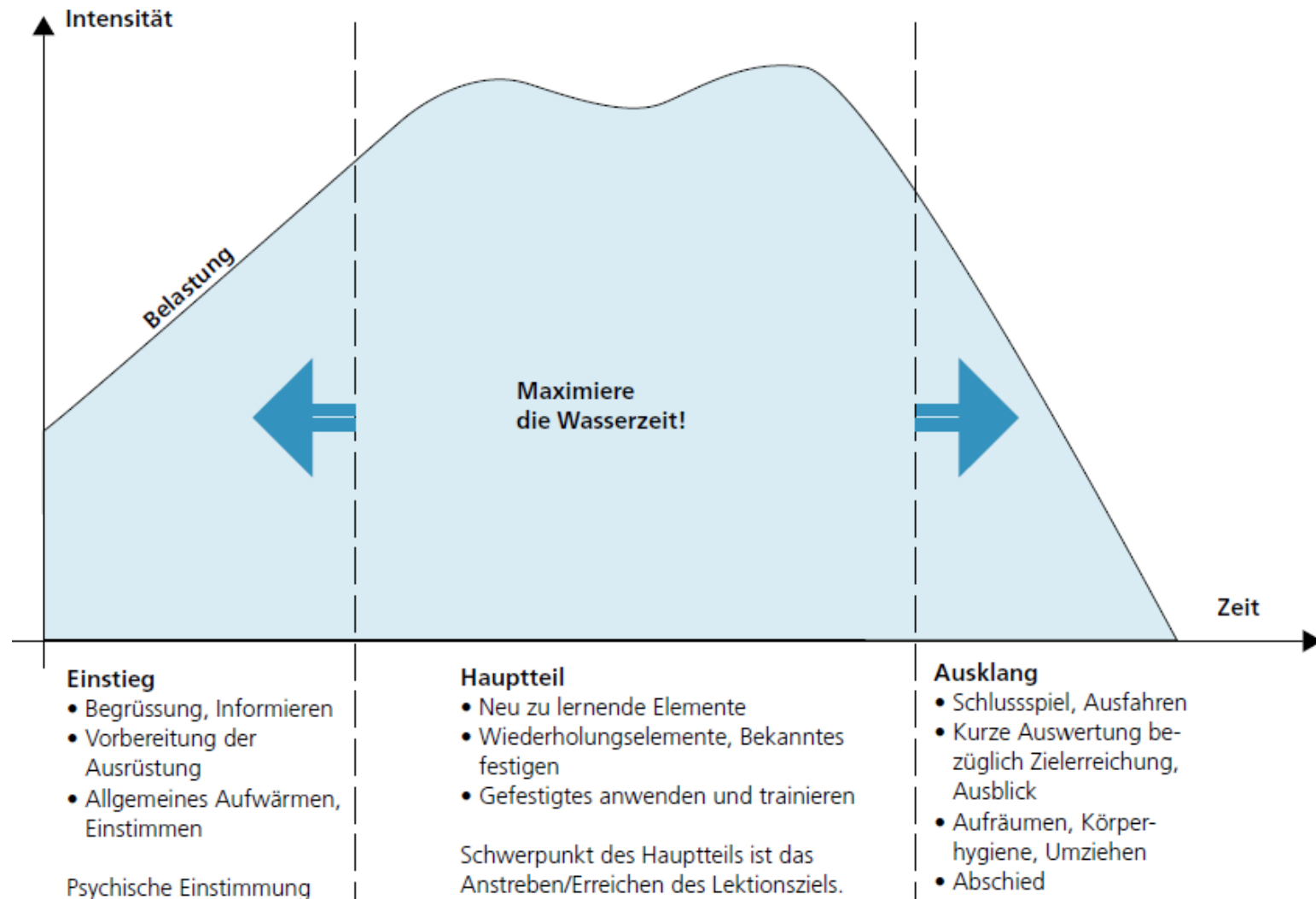
Ausklang

Regenerationsmassnahmen, Stretching oder Entspannungsübungen

Trainingsauswertung und Vorsätze



Lektionsaufbau Kanu (Auszug)





Lektionsaufbau Biathlon

Lektionsteile / Zeitanteile	Inhalt	Methodische Hinweise
Einleitung 15–25 %	<ol style="list-style-type: none">1. Begrüssung, Information, Zielvereinbarung2. Schiessstand herrichten3. Allgemeines Aufwärmen, TT, mentales Einstimmen4. Anschiessen, Spiele, skilanglaufspezifisches Einlaufen	<ul style="list-style-type: none">• Anschlag kontrollieren• Technische Hinweise
Hauptteil 50–70 %	<ol style="list-style-type: none">1. Biathlonserie, Technikteil2. Komplextraining	<ul style="list-style-type: none">• Zeit- und Fehlerinformationen geben beim Biathlonschiessen• Standabläufe beobachten• Intensitäten beobachten• Evtl. Videoaufzeichnung auf der Strecke und am Stand
Schluss 15–20 %	<ol style="list-style-type: none">1. Schlusspiel, auslaufen, Gymnastik2. Kurzes Abschlussgespräch, Standabbau, Waffenreinigung, evtl. Skipräparation	



Auswertung



Wie kannst du als Leiterperson deine Aktivitäten auswerten?

Aufgaben:

- Ist-Zustand erheben
- Soll-Zustand von Vergleichsgruppen erheben
- Soll-Zustand von Bezugsnormen beschaffen





Auswertung



Beispiele von Planungsunterlagen

- Trainingsprotokoll
- Monats- Jahresprotokoll



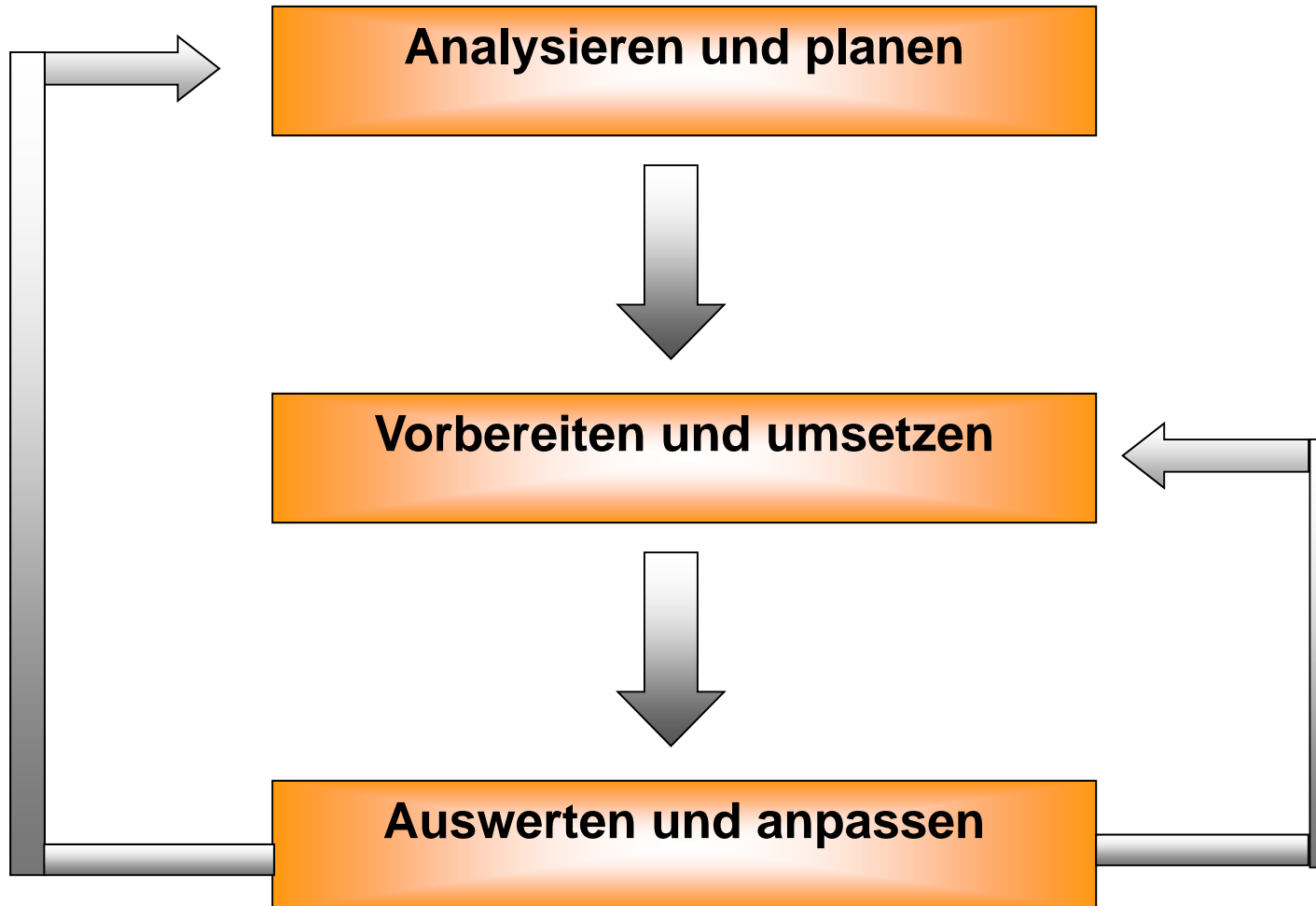
Auswertung



- Welche Ziele sind erreicht worden, welche nicht? Warum nicht?
- Hat der Unterricht Spass gemacht?
- Was hat sich bewährt, was weniger, was ändere ich?
- Wie habe ich mich gefühlt?
- Wie lässt sich die Zusammenarbeit im Team optimieren?



Auswertung





Fragen ?



**«*Glück ist, was passiert,
wenn Vorbereitung auf
Gelegenheit trifft*».**

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr.–65 n. Chr.)



«*Wer nicht weiss, wohin er will, der darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.*»

Mark Twain (1835–1910)



**«*Wer sorgfältig plant,
kann besser
improvisieren.*»**

J+S-Broschüre Rudern, Grundlagen (2013, S. 43)



***«Was man lernen muss,
um es zu tun, das lernt
man, indem man es tut.»***

Aristoteles (384–322 v. Chr.)