

Projektarbeit

2 - zykliger Trainingsplan für
14-jährige Bogenschützin
- mittlerer Leistungsstand -

Schwerpunkt Deutsche Meisterschaften
Fita und Halle



Trainer C - Leistungssport

Fachrichtung: Bogenschießen

Jürgen Grötzinger

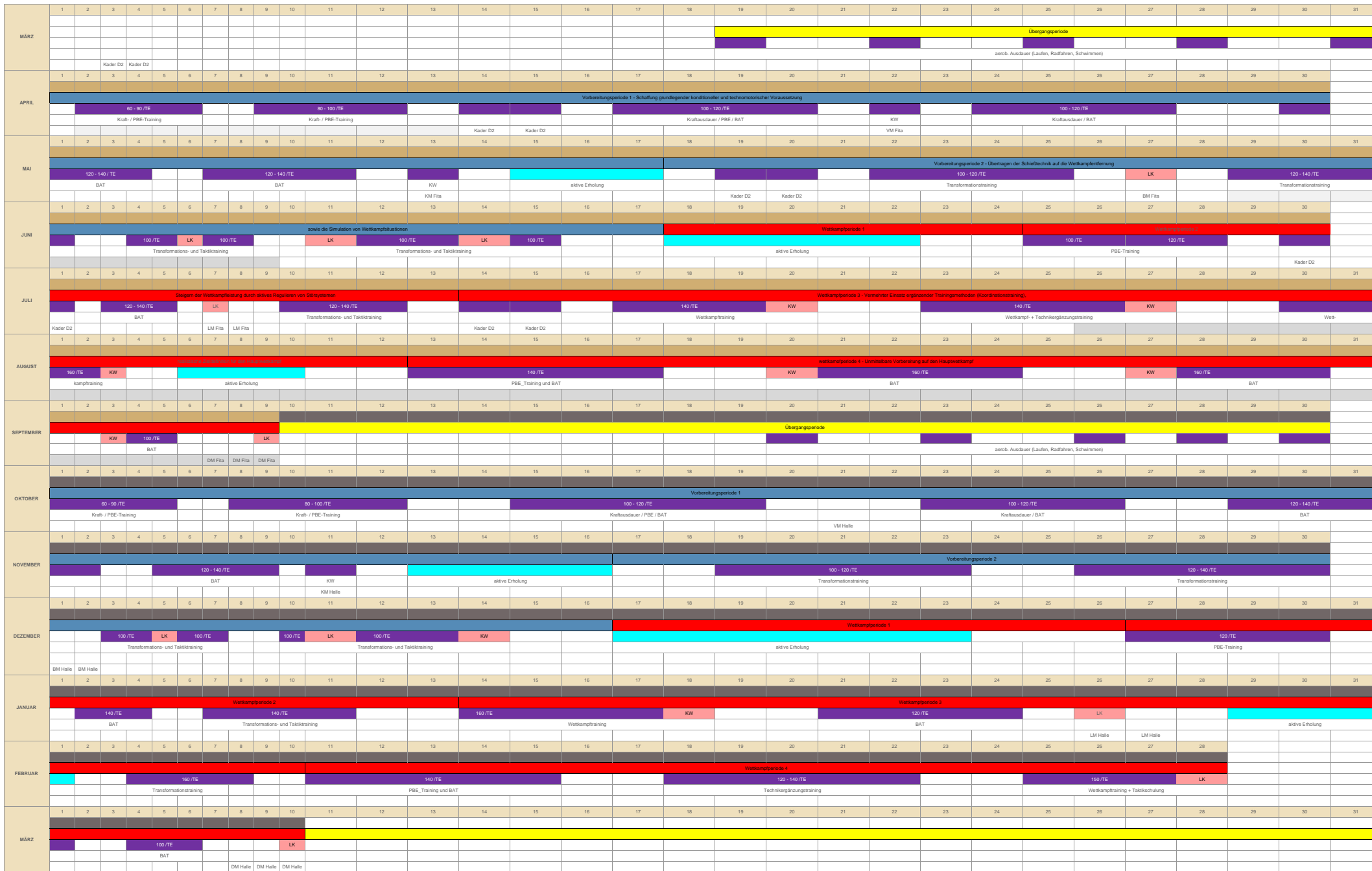
Michael Jeschur

Inhaltsverzeichnis:

1. 2-zykliger Jahrestrainingsplan
 - Makrozyklen
 - Periodisierung (Mesozyklen)
 - Mikrozyklen

2. Detaillierter Microzyklus
 - Schütze
 - Trainer

3. Allgemeine Erläuterung
 - Möglichkeiten der Trainingsgestaltung (Trainingsinhalte)



Makrozyklus I (Fita)
 Übergangsperiode
 Makrozyklus II (Halle)
 Vorbereitungperiode 1 + 2

Wettkampferiode 1 + 4
 aktive Erholung

Mikrozyklen
 Leistungskontrolle / Kontrollwettkampf

Ferien Ba-Wü

Mikrozyklus in der Vorbereitung zur Landesmeisterschaft Halle 2013

Trainingsplan Bewegungsablauftraining

Jugend weibl. Recurve

| | | | | | | | |
|---------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Monat: | Januar 2013 | | | | | | |
| Wochentag | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| Datum | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |

Soll

| | | | | | | | |
|------------------------|-------------|--|-------------|------------|--|------|--|
| Techniktraining | | | | | | | |
| 5m | 40 bis 50 | | 40 bis 50 | 30 bis 40 | | nein | |
| WK-Distanz | 70 bis 90 | | 70 bis 80 | 40 bis 60 | | nein | |
| Gesamt | 110 bis 140 | | 100 bis 120 | 70 bis 100 | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|------|--|------|------|--|------|--|
| Schusszahlen | | | | | | | |
| WK-Distanz | 18 m | | 18 m | 18 m | | 18 m | |
| Leistungskontrolle | 30 | | nein | nein | | 60 | |
| Einschießen WK | nein | | nein | nein | | 18 | |
| Wettkampf | nein | | nein | nein | | 2x30 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|------------|--|------------|------------|--|-----------|-------------------------|
| Schusszahlen Gesamt | | | | | | | Wochenschußzahl: |
| Treff.+Tech.+WK | 140 | | 120 | 100 | | 78 | Geplant |
| | | | | | | | 438 |

| | | | | | | | |
|---------------|-----------------|--|-----|--------------------|--|-------------------|--|
| Mental | LK für Landesm. | | | | | Landesmeistersch. | |
| Ausdauer | | | | | | Landesmeistersch. | |
| Kraftausdauer | | | | | | Landesmeistersch. | |
| Koordination | Spiegel | | | | | Landesmeistersch. | |
| Technik | AWE 1 Durchgang | | BAT | ET +BAT | | Landesmeistersch. | |
| Taktik | mit Lärm | | | Schuss unter | | Landesmeistersch. | |
| | | | | Klickerbeobachtung | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Informationen

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Informationen: | | | | | | | |
| Änderung Material, Schießtechnik, oder... | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------|------------|------------|---------------------|------------|------------|-------------------------|
| Sonstiges: | | Schulsport | | Durchsprache: | | | Geplant |
| Befinden, | | | | Wettkampfes | | | Regeneration von |
| Krankheit, Ferien, | | | | Zeitplan: Anmeldung | | | 8 Tage |
| Schule, | bis 13 Uhr | bis 13 Uhr | bis 13 Uhr | Probepfeile | bis 13 Uhr | bis 16 Uhr | Keine |
| | | | | Beginn Wettkampf | | | Keine |

LK = Leistungskontrolle

AWE = Auflagenschießen auf Wettkampferfernung

ET = Elementtraining

BAT = Bewegungsablauftraining

ZBT = Zielpunkttraining

Erholungsphase

| | | | | | | | |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Name: | | | | | | | |
| | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |

Ist

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Mikrozyklus Ablaufplan für Trainer

Monat: Januar 2013

Jugend weibl. Recurve

| | Montag | Mittwoch | Donnerstag | Samstag | |
|-----------|--------------|---|-----------------------------------|--|-------------------------------------|
| | 21 | 23 | 24 | 26 | |
| 1. | Was | 5 m Technik Training ohne Auflage | 5 m Technik Training ohne Auflage | 5 m Technik Training ohne Auflage | 18m Einschießen |
| | Hilfsmittel | Spiegel | Trainer | Trainer | Trainer |
| | Warum | Haltung und Phasen 1-4 optisch selbst zu kontrollieren | Kontrolle | Elementenablauf Kontrolle | Haltung und Visier Einstellung |
| | Schusszahlen | 40 bis 50 Pfeile | 40 bis 50 Pfeile | 30 bis 40 Pfeile | 18 Pfeile |
| 2. | Was | Leistungskontrolle 18 m Aufspiegel 1. Durchgang | ET = Elemententraining | ET = Elemententraining AWE = Auflagenschießen | Wettkampf Landesmeisterschaft |
| | Hilfsmittel | Uhr (Zeit) Pfeife (Signal) Radio (Lärm, Zuschauer) | keine | keine | Trainer (nur Kontrolle) Mental |
| | Warum | Um den Ablauf vom Wettkampf zu simulieren | Kontrolle Elementenablauf | Visier Kontrolle | Bei groben Fehler korrigieren |
| | Schusszahlen | 30 Pfeile | 60 bis 70 Pfeile | 40 bis 60 Pfeile | 2 x 30 Pfeile |
| | Gesamt | 140 Pfeile | 120 Pfeile | 100 Pfeile | 78 Pfeile |

Notizen:

| | | |
|---|--|--|
| Trainer C - Leistungssport Bogenschießen | Lehrgangsleitung: Norbert Knöbel | 20. - 26 .02.2012 Sportschule Steinbach Jürgen Grötzinger / Michael Jeschur |
| Projektarbeit Seite 1 | 2 - zykliger Jahrestrainingsplan für 14 jährige Schülerin im Übergang in die Jugendklasse - mittleren Leistungsbereich | |
| Vorgaben: | Jahreshöhepunkte I. Deutsche Meisterschaft Fita (September 2012) II. Deutsche Meisterschaft Halle (März 2013) Schützlin Milena Ziegler Jahrgang 1998 Schüler A w. Mitglied im Landeskader D2 des WSV | |
| Erläuterungen | Inhalte | |
| Aerobes Ausdauertraining | <ul style="list-style-type: none"> - Laufen, Schwimmen, Radfahren, Inliner - kl. Mannschaftsspiele, Figurenlaufen, Orientierungslauf | |
| Spezielles Ausdauertraining | <ul style="list-style-type: none"> - hohe Schußumfänge mit vielen Wiederholungen (siehe auch Kraftausdauertraining) | |
| Krafttraining | <ul style="list-style-type: none"> - Krafraum - Übungen mit Theraband - Übungen mit Bogen | |
| Kraftausdauertraining mit und ohne Bogen | <ul style="list-style-type: none"> - Übungen mit Theraband - Transfer- und Ladearbeit - Haltetraining - verlängertes Haltetraining - Ausbelastung | |
| Schnelligkeit | <ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmungsgeschwindigkeit | |
| Beweglichkeit | <ul style="list-style-type: none"> - minimales Dehnprogramm | |
| PBE - Training (Positions-, Bewegungsphasen und Elementetraining) | <ul style="list-style-type: none"> - Trockenschuß ohne Hilfsmittel - Trockenschuß mit Theraband - Schuß ohne Klicker - Schuß unter Klickerbeobachtung - Schuß mit geschlossenen Augen - Schuß am Spiegel - kompletter Schuß auf 5 m (ohne Zielen) - dynamisch verlängerter Schuß (mit und ohne Zielen) | |
| Bewegungs-Ablauf-Training (BAT) | <ul style="list-style-type: none"> - Automatisierung des Bewegungsablaufes unter einfachen Bedingungen - exakter Ablauf des Schusses | |

| | | |
|---|--|--|
| Trainer C - Leistungssport Bogenschießen | Lehrgangsführung: Norbert Knöbel | 20. - 26 .02.2012 Sportschule Steinbach Jürgen Grötzinger / Michael Jeschur |
| Projektarbeit Seite 2 | 2 - zykliger Jahrestrainingsplan für 14 jährige Schülerin im Übergang in die Jugendklasse - mittleren Leistungsbereich | |
| Transformationstraining | <ul style="list-style-type: none"> - schießen auf Vertikalstreifen - schießen auf Horizontalstreifen - schießen auf verschiedene Arten und Größen von Zielpunkten - schießen auf verkleinerte vertikale und horizontale Streifen und deren Kombinationen - schießen auf Wettkampferfernung ohne Zielpunkt - schießen auf Wettkampferfernung mit Zielpunkt oder Zielstreifen - schießen auf Wettkampferfernung mit Auflage (Trefferbildtraining) | |
| Koordinationstraining | <ul style="list-style-type: none"> - Variationen der Bewegungsausübung - Variationen der Bewegungsausführung - Üben unter Zeitdruck - Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten - Variationen der Informationsaufnahme - Üben nach Vorbelastung | |
| Technikanwendungstraining | <ul style="list-style-type: none"> - veränderter Schießrythmus - verlängerte Zielzeiten | |
| Wettkampftraining | <ul style="list-style-type: none"> - Schießspiele - schießen gegen Gegner oder mit Zusatzaufgaben - Anbahnung an die eigentlichen Wettkampfstruktur | |