Swiss Athletics Lehrgang – J+S Modul Fortbildung NWT

Planungstools – Aus der Praxis für die Praxis

Samstag, 25. November 2017, Magglingen

David Spichiger

David Spichiger, 1975

Früher

- Jugi Muri-Gümligen 1983-1994
- Aktiver Weit-/Dreispringer 1992-2002 (14.13m/6.65m)

Jetzt

- Präsident TV Länggasse Bern Leichtathletik
- Vereinstrainer Weit-/Dreisprung, U18 und älter (16 Athleten/innen)
- Trainer Weit-/Dreisprung BLV-Nachwuchsregionalkader
- Geschäftsführer SCG
- Diverse Veraltungsrats- und Stiftungsratsmandate
- Sportof FU Br 41 (Oberstlt)
- Verheiratet

LA Trainer/in im Leistungssport

Störfaktoren im Trainingsaltag

- Krankheit / Unfall
- Schulaktivitäten / Familienfeste
- Ferien / Weltreisen / Austauschsemester

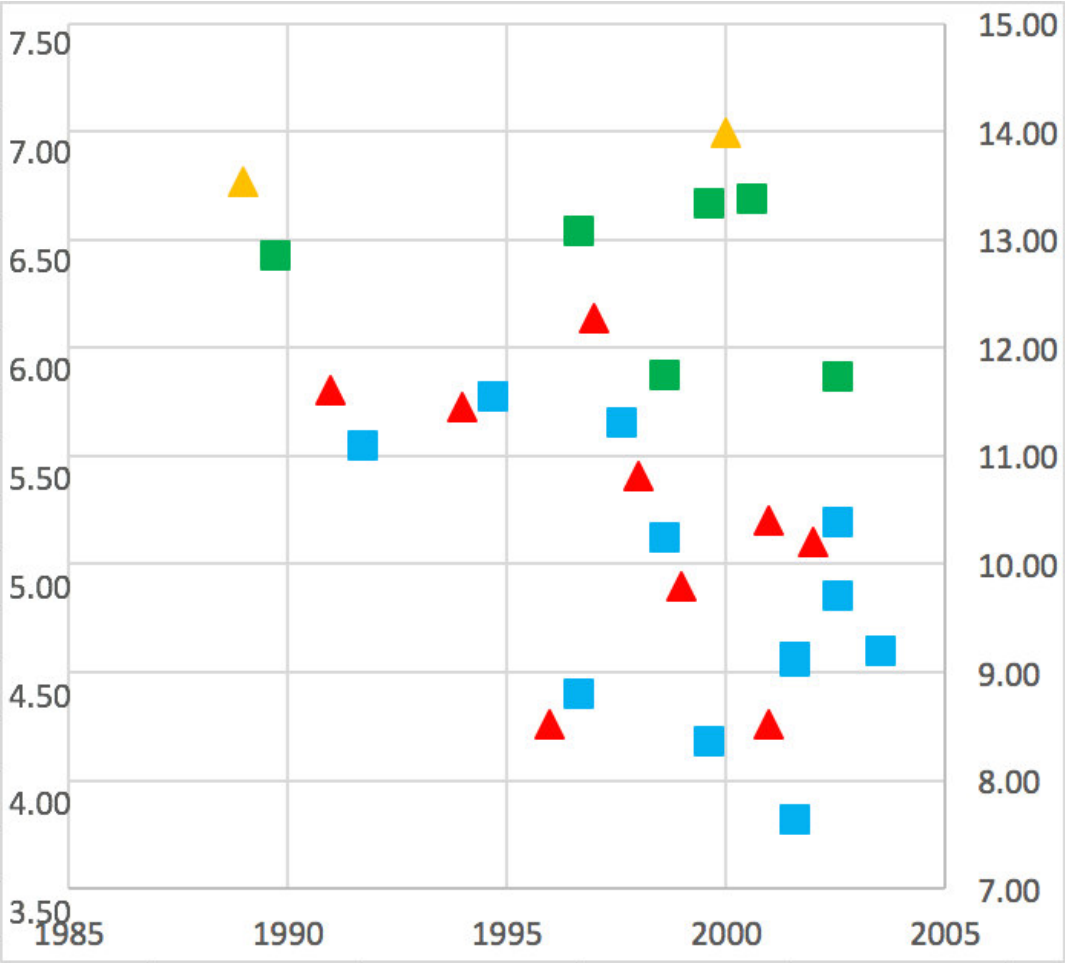
  ...
- Halle Geschlossen, Infrastruktur nicht verfügbar

  ...
- Trainer nur 2 statt wie nötig 4x pro Woche auf Platz

  ...
- Heterogene Trainingsgruppe

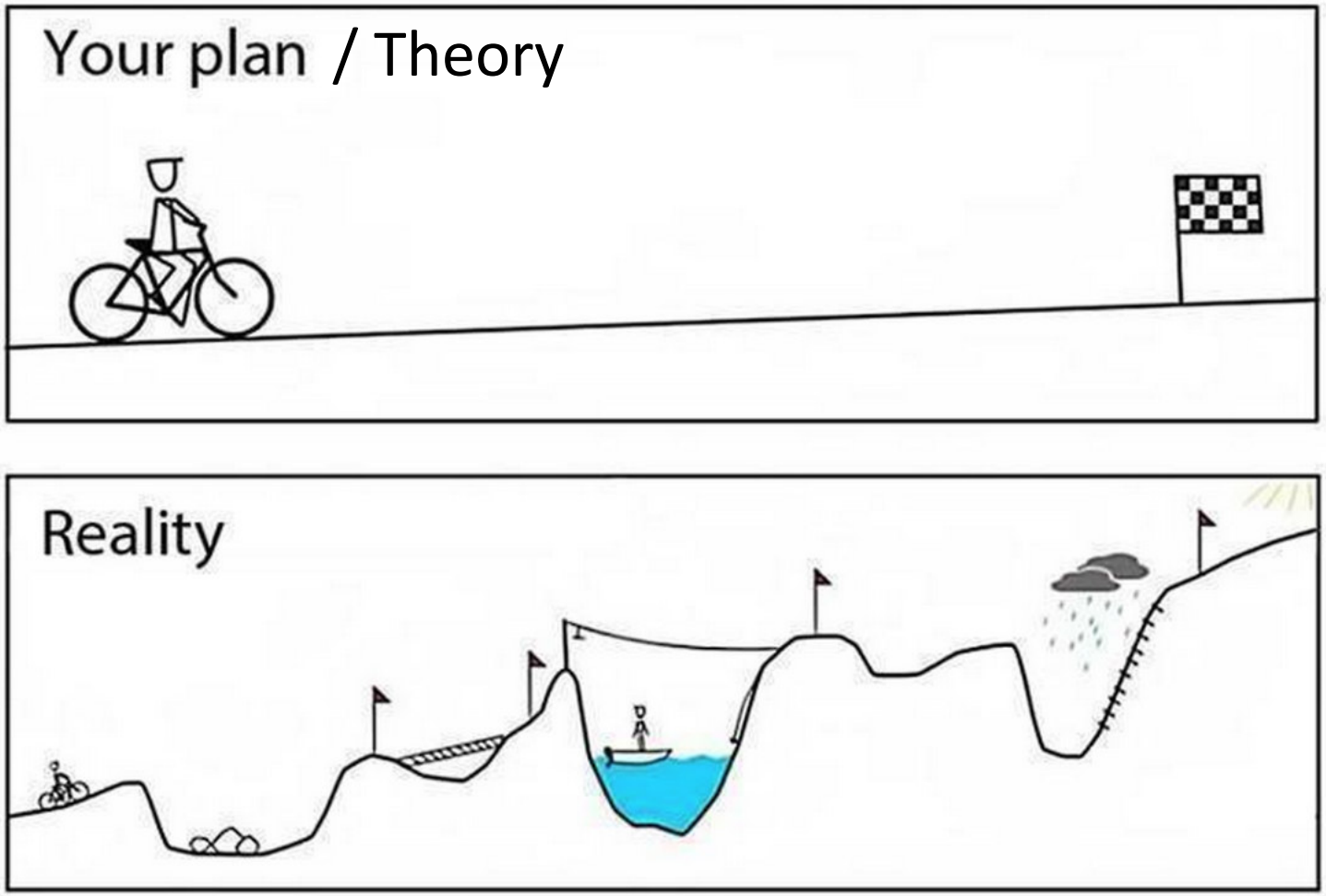
  ...

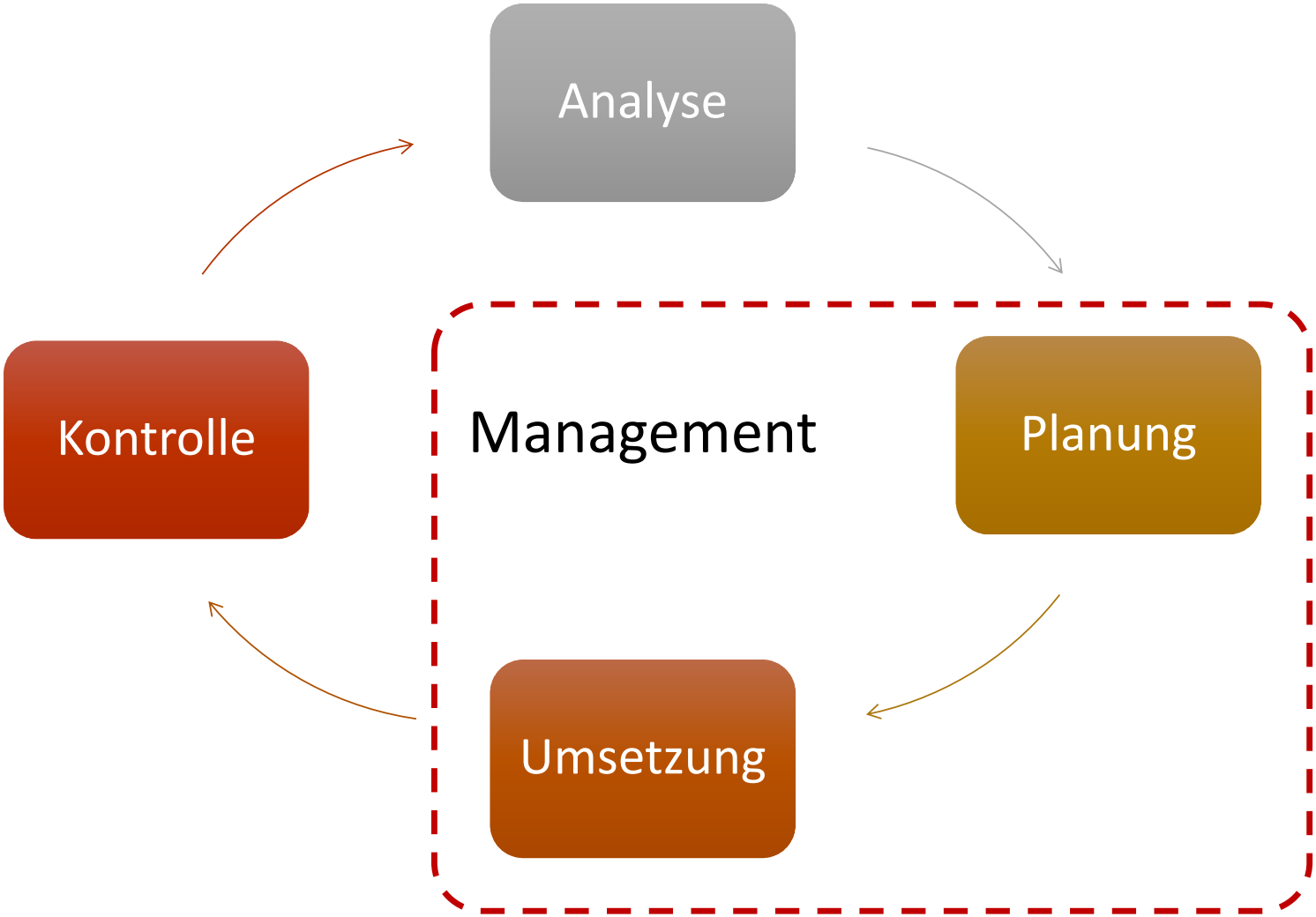
Sprunggruppe TVL



Skala links
- Weit Männer
- Weit Frauen

Skala rechts
- Drei Männer
- Drei Frauen

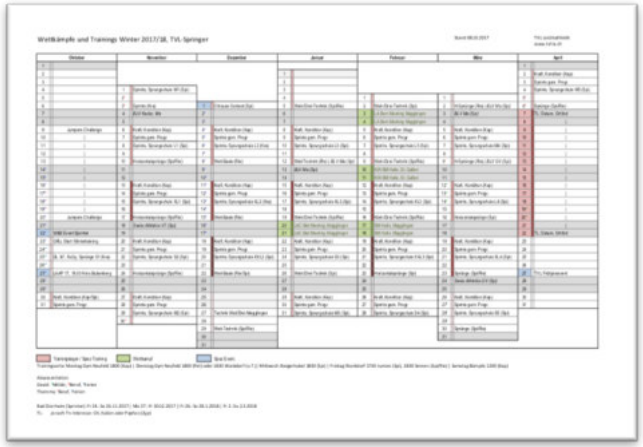

Your plan / Theory
Reality


Analyse
Management
Planung
Kontrolle
Umsetzung

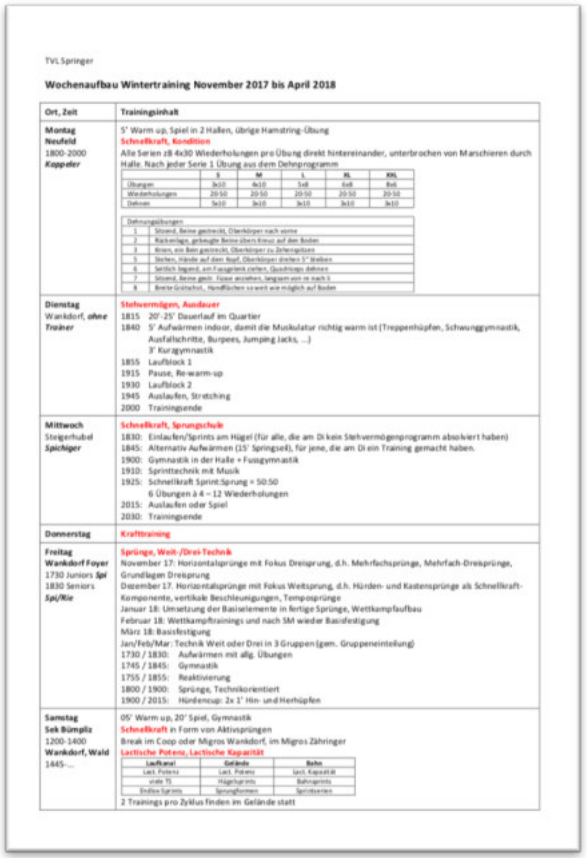
Planung

Planung ist der Schlüssel zum Erfolg

Halbjahresplanung



Wochenkonzept

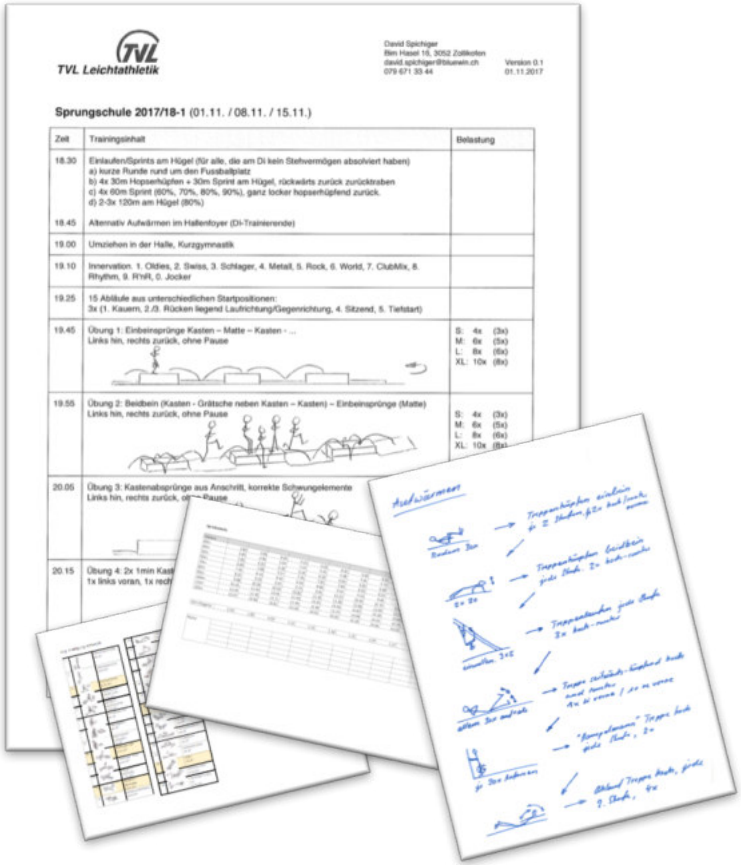


TVL Springer

Wochenaufbau Wintertraining November 2017 bis April 2018

Ort, Zeit	Trainingsinhalt
Montag **Neufeld** 1800-2000 ***Koppeler***	5' Warm up, Spiel in 2 Hallen, übrige Hamstring-Übung **Schnellkraft, Kondition** Alle Serien zB 4x30 Wiederholungen pro Übung direkt hintereinander, unterbrochen von Marschieren durch Halle. Nach jeder Serie 1 Übung aus dem Dehnprogramm Übungen: S 3x10, M 4x10, L 5x8, XL 6x8, XXL 8x6 Wiederholungen: S 20-50, M 20-50, L 20-50, XL 20-50, XXL 20-50 Dehnen: S 3x10, M 3x10, L 3x10, XL 3x10, XXL 3x10 Dehnungsübungen 1 Stirnrd, Beine gestreckt, Oberkörper nach vorne 2 Rückenlage, gebeugte Beine über Kreuz auf den Boden 3 Knien, ein Bein gestreckt, Oberkörper zu Zehenspitzen 5 Stehen, Hände auf dem Kopf, Oberkörper drehen 5" Wellen 6 Seitlich liegend, am Fussgelenk ziehen, Quadriceps dehnen 7 Stirnrd, Beine gestr. Füsse anziehen, langsam von re nach li 8 Breite Grätschst., Handflächen so weit wie möglich auf Boden
Dienstag Wankdorf, ***ohne Trainer***	**Stehvermögen, Ausdauer** 1815 20'-25' Dauerlauf im Quartier 1840 5' Aufwärmen indoor, damit die Muskulatur richtig warm ist (Treppenhüpfen, Schwunggymnastik, Ausfallschritte, Burpees, Jumping Jacks, ...) 3' Kurzgymnastik 1855 Laufblock 1 1915 Pause, Re-warm-up 1930 Laufblock 2 1945 Auslaufen, Stretching 2000 Trainingsende
Mittwoch Steigerhubel ***Spichiger***	**Schnellkraft, Sprungschule** 1830: Einlaufen/Sprints am Hügel (für alle, die am Di kein Stehvermögenprogramm absolviert haben) 1845: Alternativ Aufwärmen (15' Springseil), für jene, die am Di ein Training gemacht haben. 1900: Gymnastik in der Halle + Fussgymnastik 1910: Sprinttechnik mit Musik 1925: Schnellkraft Sprint:Sprung = 50:50 6 Übungen à 4 – 12 Wiederholungen 2015: Auslaufen oder Spiel 2030: Trainingsende
Donnerstag	**Krafttraining**
Freitag **Wankdorf Foyer** 1730 Juniors ***Spi*** 1830 Seniors ***Spi/Rie***	**Sprünge, Weit-/Drei-Technik** November 17: Horizontalsprünge mit Fokus Dreisprung, d.h. Mehrfachsprünge, Mehrfach-Dreisprünge, Grundlagen Dreisprung Dezember 17. Horizontalsprünge mit Fokus Weitsprung, d.h. Hürden- und Kastensprünge als Schnellkraft-Komponente, vertikale Beschleunigungen, Temposprünge Januar 18: Umsetzung der Basiselemente in fertige Sprünge, Wettkampfaufbau Februar 18: Wettkampftrainings und nach SM wieder Basisfestigung März 18: Basisfestigung Jan/Feb/Mar: Technik Weit oder Drei in 3 Gruppen (gem. Gruppeneinteilung) 1730 / 1830: Aufwärmen mit allg. Übungen 1745 / 1845: Gymnastik 1755 / 1855: Reaktivierung 1800 / 1900: Sprünge, Technikorientiert 1900 / 2015: Hürdencup: 2x 1' Hin- und Herhüpfen
Samstag **Sek Bümpliz** 1200-1400 **Wankdorf, Wald** 1445-...	05' Warm up, 20' Spiel, Gymnastik **Schnellkraft** in Form von Aktivsprüngen Break im Coop oder Migros Wankdorf, im Migros Zähringer **Lactische Potenz, Lactische Kapazität** Laufkanal: Lact. Potenz, vide TS, Endlos Sprints Gelände: Lact. Potenz, Hügelsprints, Sprungformen Bahn: Lact. Kapazität, Bahnsprints, Sprintserien 2 Trainings pro Zyklus finden im Gelände statt

einzelne Trainings



TVL Leichtathletik

David Spichiger
Bim Hasel 16, 3052 Zollikofen
david.spichiger@bluewin.ch
079 671 33 44

Version 0.1
01.11.2017

Sprungschule 2017/18-1 (01.11. / 08.11. / 15.11.)

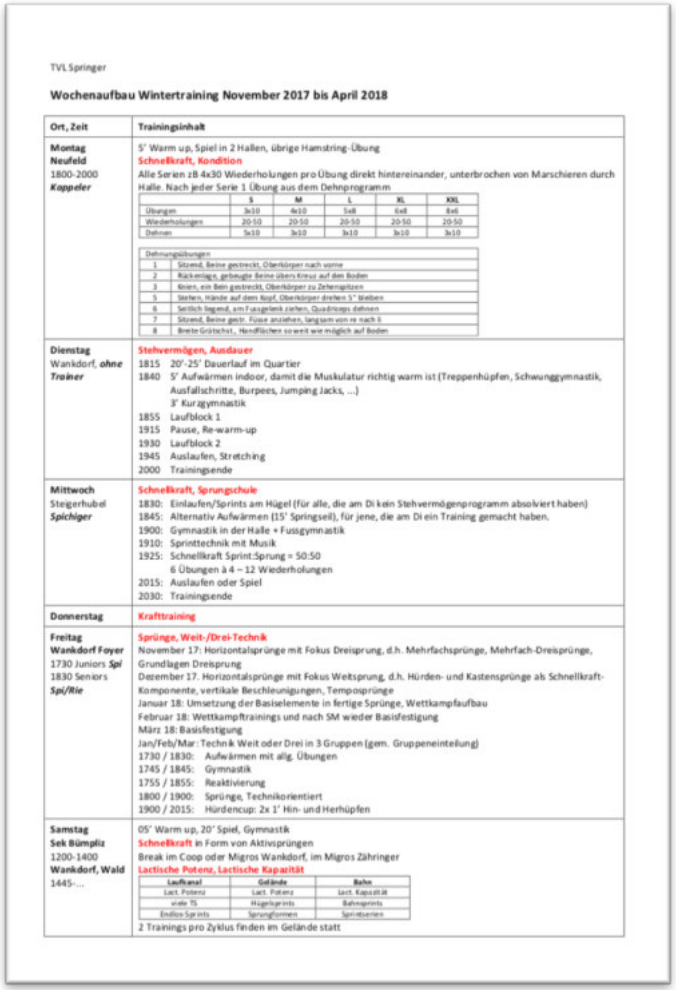
Zeit	Trainingsinhalt	Belastung
18.30	Einlaufen/Sprints am Hügel (für alle, die am Di kein Stehvermögen absolviert haben) a) kurze Runde rund um den Fussballplatz b) 4x 30m Hopserhüpfen + 30m Sprint am Hügel, rückwärts zurück zurücktraben c) 4x 60m Sprint (60%, 70%, 80%, 90%), ganz locker hopserhüpfend zurück. d) 2-3x 120m am Hügel (80%)	
18.45	Alternativ Aufwärmen im Hallenfoyer (Di-Trainierende)	
19.00	Umziehen in der Halle, Kurzgymnastik	
19.10	Innervation. 1. Oldies, 2. Swiss, 3. Schlager, 4. Metall, 5. Rock, 6. World, 7. ClubMix, 8. Rhythm, 9. R'n'R, 0. Jocker	
19.25	15 Abläufe aus unterschiedlichen Startpositionen: 3x (1. Kauern, 2./3. Rücken liegend Laufrichtung/Gegenrichtung, 4. Sitzend, 5. Tiefstart)	
19.45	Übung 1: Einbeinsprünge Kasten – Matte – Kasten - ... Links hin, rechts zurück, ohne Pause	S: 4x (3x) M: 6x (5x) L: 8x (6x) XL: 10x (8x)
19.55	Übung 2: Beidbein (Kasten - Grätsche neben Kasten – Kasten) – Einbeinsprünge (Matte) Links hin, rechts zurück, ohne Pause	S: 4x (3x) M: 6x (5x) L: 8x (6x) XL: 10x (8x)
20.05	Übung 3: Kastenabsprünge aus Anschritt, korrekte Schwungelemente Links hin, rechts zurück, ohne Pause	
20.15	Übung 4: 2x 1min Kas... 1x links voran, 1x rech...	

Erfolgsfaktoren bei der Planung

- Je besser die Planung, desto einfacher kann ich auf Störfaktoren reagieren
- Planung kostet Zeit, generiert aber Freiheitsgrade und zahlt sich aus
- Planung schafft Grundlage für Zusammenarbeiten

- Planung auslegen auf die Besten
  „Wer die Schlechten schont betraft die Guten“
- Optionen schaffen, d.h. Belastungen nach unten anpassen für schwächere oder angeschlagene Athleten
- Schlüsseltrainings festlegen und in diesen mit kleinen Gruppen arbeiten

Organisation: Trainer



TVL Springer

Wochenaufbau Wintertraining November 2017 bis April 2018

Ort, Zeit	Trainingsinhalt
Montag **Neufeld** 1800-2000 ***Kappeler***	5' Warm up, Spiel in 2 Hallen, übrige Hamstring-Übung **Schnellkraft, Kondition** Alle Serien zB 4x30 Wiederholungen pro Übung direkt hintereinander, unterbrochen von Marschieren durch Halle. Nach jeder Serie 1 Übung aus dem Dehnprogramm
Dienstag Wankdorf, ***ohne Trainer***	**Stehvermögen, Ausdauer** 1815 20'-25' Dauerlauf im Quartier 1840 5' Aufwärmen indoor, damit die Muskulatur richtig warm ist (Treppenhüpfen, Schwunggymnastik, Ausfallschritte, Burpees, Jumping Jacks, ...) 3' Kurzgymnastik 1855 Laufblock 1 1915 Pause, Re-warm-up 1930 Laufblock 2 1945 Auslaufen, Stretching 2000 Trainingsende
Mittwoch Steigerhubel ***Spichiger***	**Schnellkraft, Sprungschule** 1830: Einlaufen/Sprints am Hügel (für alle, die am Di kein Stehvermögenprogramm absolviert haben) 1845: Alternativ Aufwärmen (15' Springseil), für jene, die am Di ein Training gemacht haben. 1900: Gymnastik in der Halle + Fussgymnastik 1910: Sprinttechnik mit Musik 1925: Schnellkraft Sprint:Sprung = 50:50 6 Übungen à 4 – 12 Wiederholungen 2015: Auslaufen oder Spiel 2030: Trainingsende
Donnerstag	**Krafttraining**
Freitag **Wankdorf Foyer** 1730 Juniors ***Spi*** 1830 Seniors ***Spi/Rie***	**Sprünge, Weit-/Drei-Technik** November 17: Horizontalsprünge mit Fokus Dreisprung, d.h. Mehrfachsprünge, Mehrfach-Dreisprünge, Grundlagen Dreisprung Dezember 17. Horizontalsprünge mit Fokus Weitsprung, d.h. Hürden- und Kastensprünge als Schnellkraft-Komponente, vertikale Beschleunigungen, Temposprünge Januar 18: Umsetzung der Basiselemente in fertige Sprünge, Wettkampfaufbau Februar 18: Wettkampftrainings und nach SM wieder Basisfestigung März 18: Basisfestigung Jan/Feb/Mar: Technik Weit oder Drei in 3 Gruppen (gem. Gruppeneinteilung) 1730 / 1830: Aufwärmen mit allg. Übungen 1745 / 1845: Gymnastik 1755 / 1855: Reaktivierung 1800 / 1900: Sprünge, Technikorientiert 1900 / 2015: Hürdencup: 2x 1' Hin- und Herhüpfen
Samstag **Sek Bümpliz** 1200-1400 **Wankdorf, Wald** 1445-...	05' Warm up, 20' Spiel, Gymnastik **Schnellkraft** in Form von Aktivsprüngen Break im Coop oder Migros Wankdorf, im Migros Zähringer **Lactische Potenz, Lactische Kapazität**

Dehnprogramm

	S	M	L	XL	XXL
Übungen	3x10	4x10	5x8	6x8	8x6
Wiederholungen	20-50	20-50	20-50	20-50	20-50
Dehnen	3x10	3x10	3x10	3x10	3x10

Dehnungsübungen	
1	Sitzend, Beine gestreckt, Oberkörper nach vorne
2	Rückenlage, gebeugte Beine übers Kreuz auf den Boden
3	Knien, ein Bein gestreckt, Oberkörper zu Zehenspitzen
5	Stehen, Hände auf dem Kopf, Oberkörper drehen 5" bleiben
6	Seitlich liegend, am Fussgelenk ziehen, Quadriceps dehnen
7	Sitzend, Beine gestr. Füsse anziehen, langsam von re nach li
8	Breite Grätschst., Handflächen soweit wie möglich auf Boden

Laufkanal / Gelände / Bahn

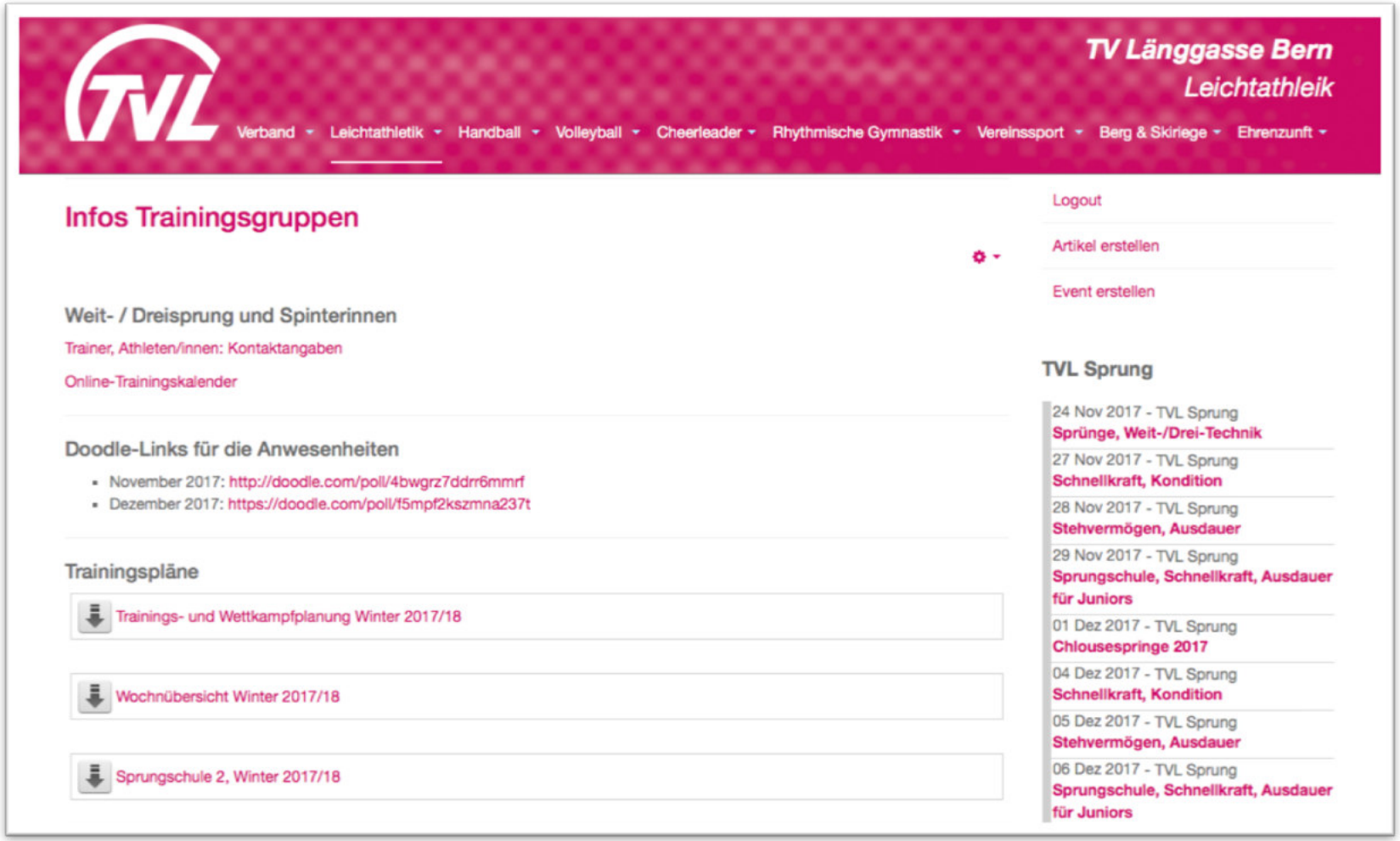
Laufkanal	Gelände	Bahn
Lact. Potenz	Lact. Potenz	Lact. Kapazität
viele TS	Hügelsprints	Bahnsprints
Endlos-Sprints	Sprungformen	Sprintseries

2 Trainings pro Zyklus finden im Gelände statt

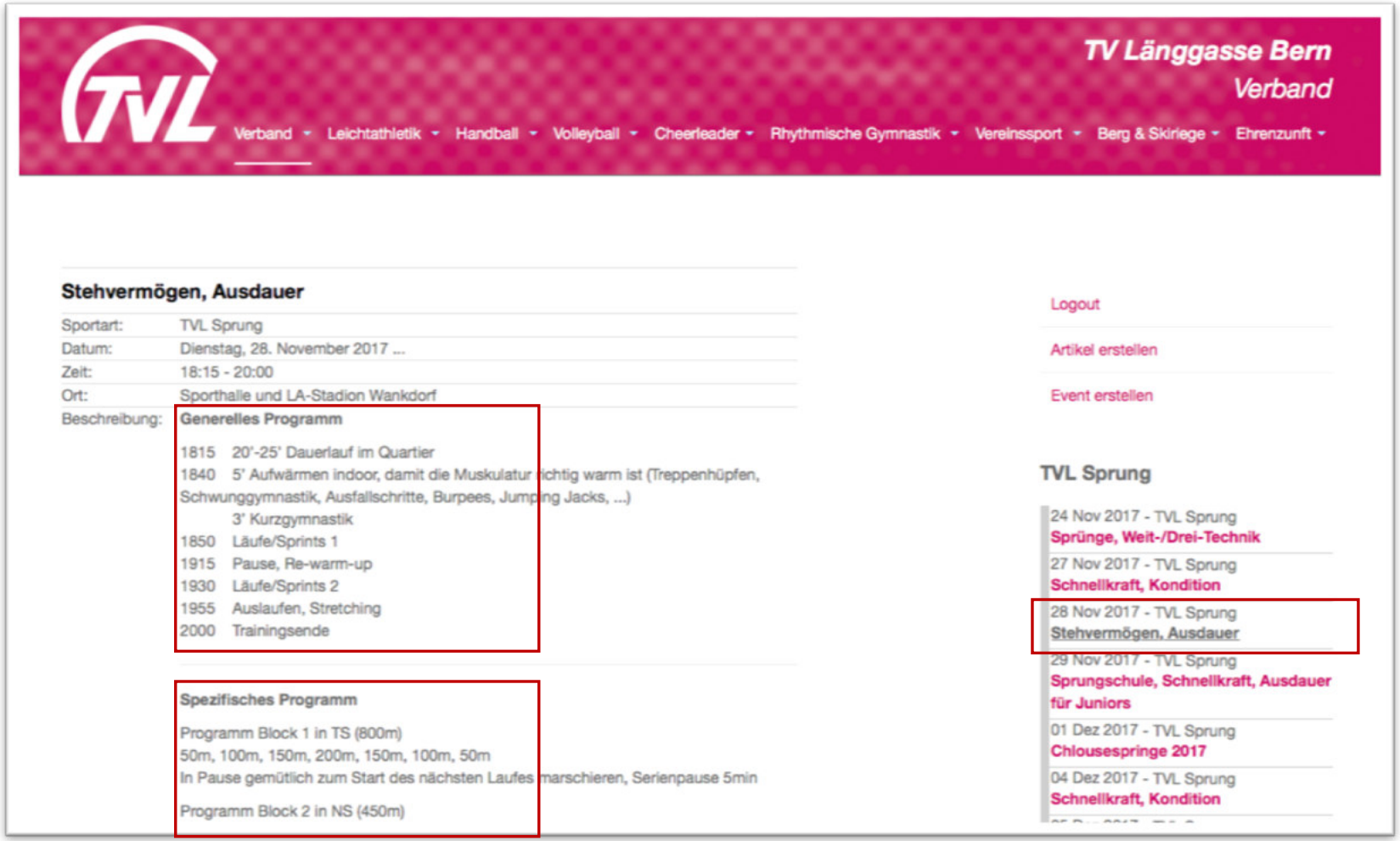
Kondition, Athletic	Kappeler oder erfahrener Athlet/in
Stehvermögen, Ausdauer	ohne Trainer
Sprinttechnik, Sprungschule, Schnellkraft	Spichiger oder BLV-Nachwuchskader
Krafttraining	Individuell
Technik Weit/Drei 17^{30}-19^{00} Juniors, 18^{30}-20^{15} Seniors	Spichiger / Spichiger
Stehvermögen, Ausdauer	Kappeler

Umsetzung

Umsetzung: Infos via interne Website



Umsetzung: Trainingsinhalte im Kalender



TV Länggasse Bern
Verband

Verband · Leichtathletik · Handball · Volleyball · Cheerleader · Rhythmische Gymnastik · Vereinssport · Berg & Skiriege · Ehrenzunft

Stehvermögen, Ausdauer

Sportart:	TVL Sprung
Datum:	Dienstag, 28. November 2017 ...
Zeit:	18:15 - 20:00
Ort:	Sporthalle und LA-Stadion Wankdorf
Beschreibung:	**Generelles Programm**

1815 20'-25' Dauerlauf im Quartier
1840 5' Aufwärmen indoor, damit die Muskulatur richtig warm ist (Treppenhüpfen, Schwunggymnastik, Ausfallschritte, Burpees, Jumping Jacks, ...)
3' Kurzgymnastik
1850 Läufe/Sprints 1
1915 Pause, Re-warm-up
1930 Läufe/Sprints 2
1955 Auslaufen, Stretching
2000 Trainingsende

Spezifisches Programm

Programm Block 1 in TS (800m)
50m, 100m, 150m, 200m, 150m, 100m, 50m
In Pause gemütlich zum Start des nächsten Laufes marschieren, Serienpause 5min

Programm Block 2 in NS (450m)

Logout

Artikel erstellen

Event erstellen

TVL Sprung

24 Nov 2017 - TVL Sprung
Sprünge, Weit-/Drei-Technik

27 Nov 2017 - TVL Sprung
Schnellkraft, Kondition

28 Nov 2017 - TVL Sprung
Stehvermögen, Ausdauer

29 Nov 2017 - TVL Sprung
Sprungschule, Schnellkraft, Ausdauer für Juniors

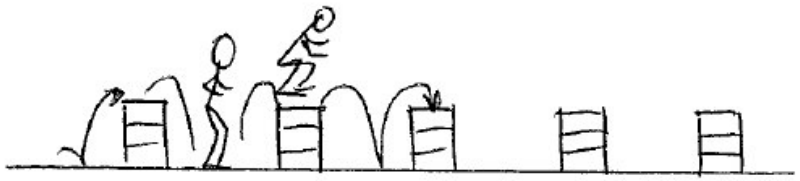
01 Dez 2017 - TVL Sprung
Chlousespringe 2017

04 Dez 2017 - TVL Sprung
Schnellkraft, Kondition

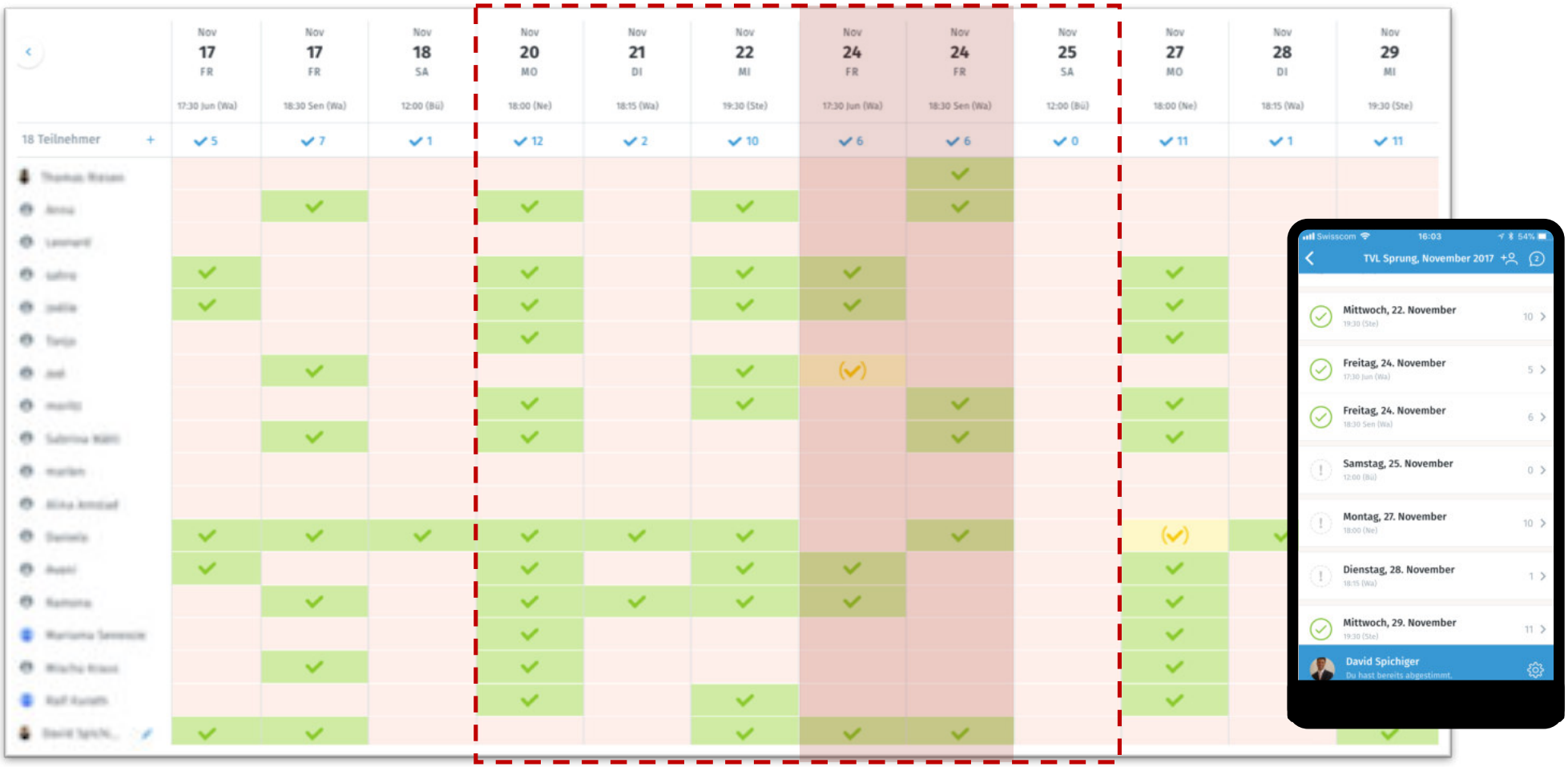
Umsetzung: Optionen schaffen

Zeit	Trainingsinhalt	Belastung
18.30 18.45	Einlaufen/Sprints am Hügel (für alle, die am Di kein Stehvermögen absolviert haben) a) kurze Runde rund um den Fussballplatz b) Sprintvariationen am Hügel Alternativ Aufwärmen im Hallenfoyer (Di-Trainierende)	
19.00	Umziehen in der Halle, Kurzgymnastik	

Leistungsathleten | „Juniors“

19.50	Übung 2: Beidbein 5x Kasten-Tiefsprünge mit drei Elementen. Elastisch-pfupfig. Seniors: direkt; Juniors mit Zwischenhüpfen. Abstand 6 Fuss 	S: 8x (6x) M: 10x (8x) L: 12x (10x) XL: 14x (10x) XXL: 16x (12x)

Umsetzung: Athleten/innen



Fragen?