



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



J+S-Modul Fortbildung 2017 – 18

Planung im Sport

Anlass, Ort, Datum, Referent



Planung im Sport

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



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.)

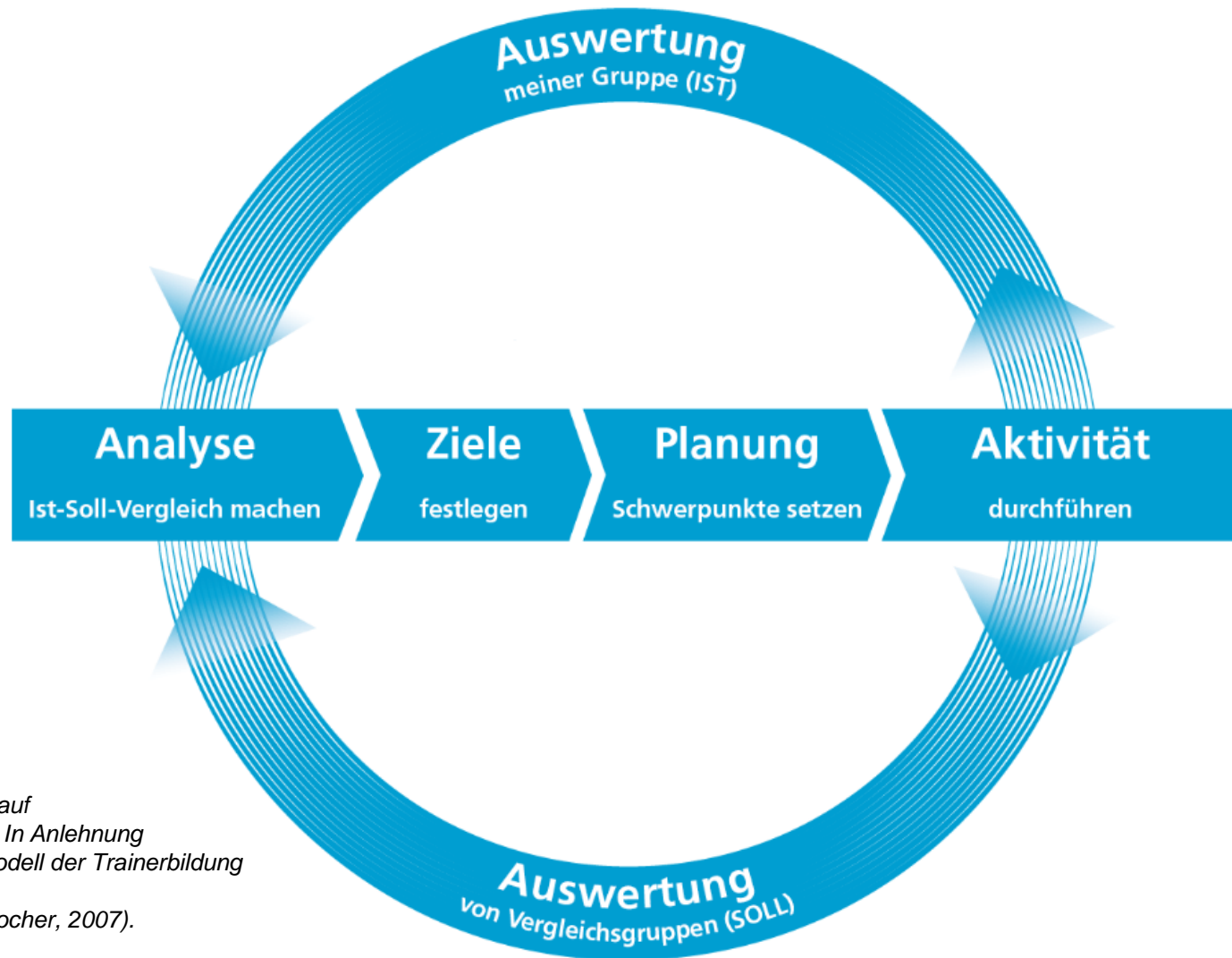


Die konkreten Schritte im Planungskreislauf

- **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

Analyse

Ist-Soll-Vergleich machen

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



Ziele

Ziele
festlegen

Was wollt ihr als Gruppe erreichen?

Aufgaben:

- Zieldimensionen bestimmen
- Ziele gemeinsam absprechen
- Ziele formulieren





Ziele



Beispiele von Planungsunterlagen

- Ausbildungsprogramm



Planung



Wie und bis wann wollt ihr eure Ziele erreichen?

Aufgaben:

- Schwerpunkte und Prioritäten setzen
- Vorhandene Planungsunterlagen nutzen





Planung



Beispiele von Planungsunterlagen

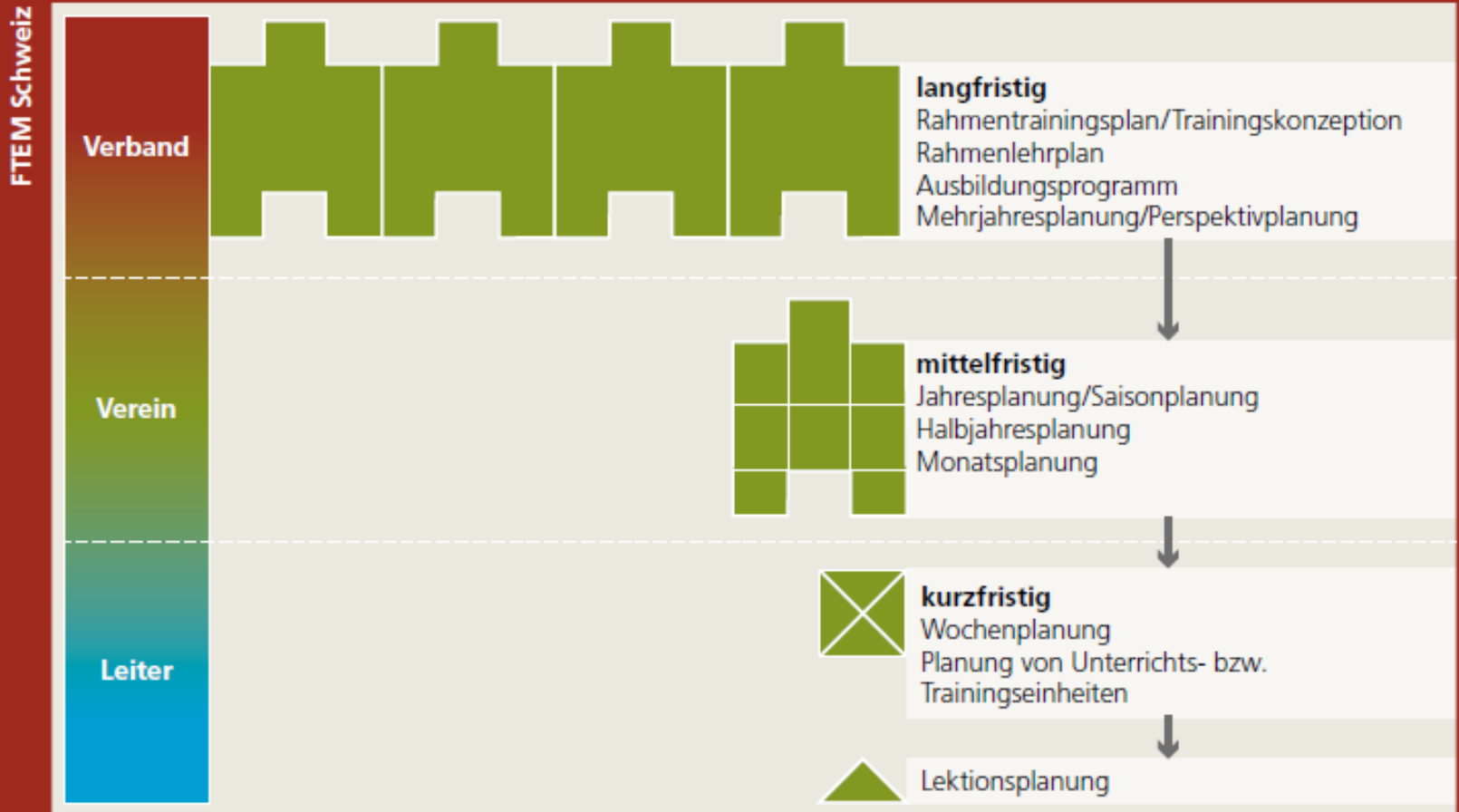
- Checkliste Unterrichtsplanung
- Jahresplanung
- Kennzahlen



Planung



Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz





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



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



Rahmenkonzept FTEM

Informationsbroschüre

Zu beziehen bei:

- Swiss Olympic
- www.swissolympic.ch





Rahmenkonzept FTEM

Gemeinsame Grundlage für den Schweizer Sport

Drei Hauptziele:

1. Koordination und Systematik der Sportförderung verbessern
2. Niveau im Leistungssport steigern
3. Menschen lebenslang im Sport halten



Zehn Phasen des «FTEM Schweiz»

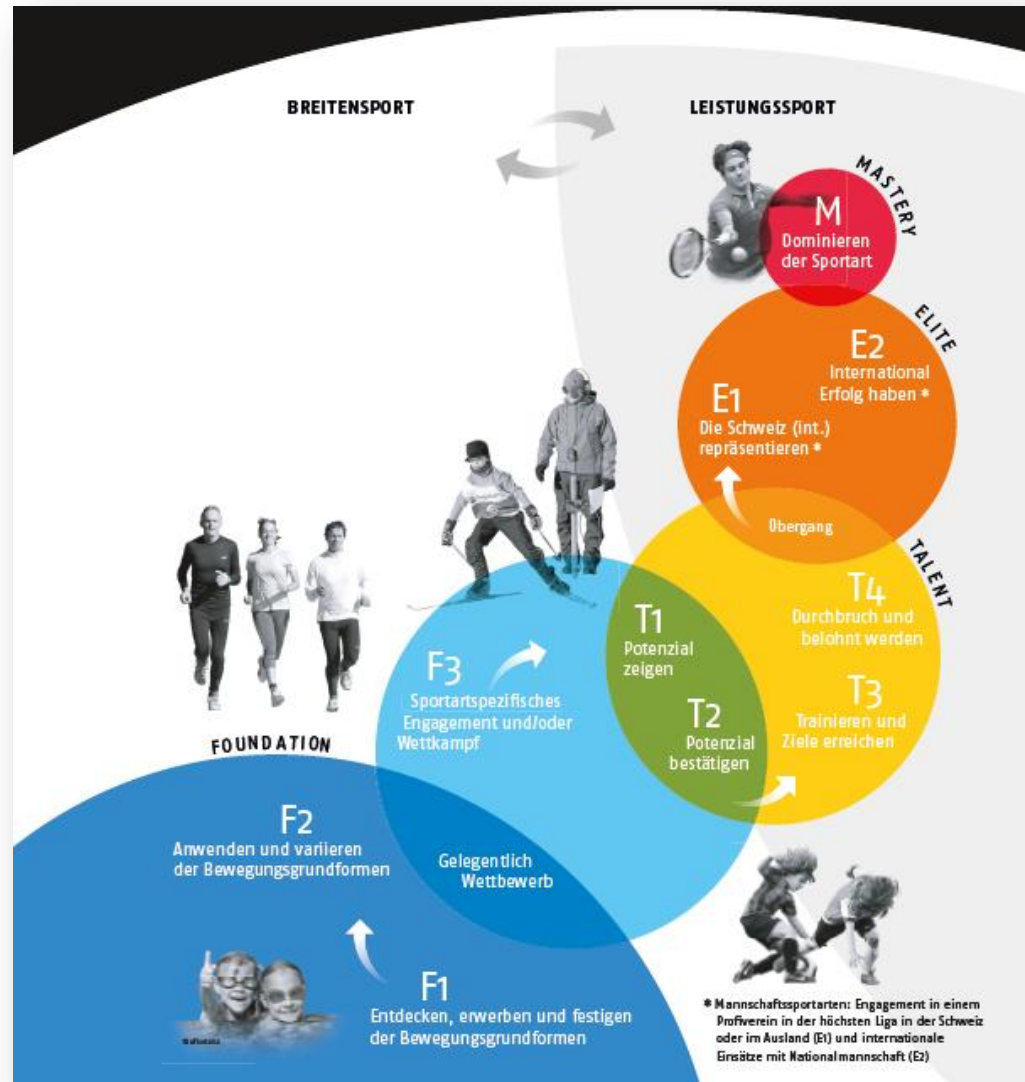


Abbildung: «FTEM Schweiz» – Sport- und Athletenentwicklung (modifiziert nach Gulbin et al. 2013)



Glossar

Das Glossar ist nicht als allgemeine Begriffsdefinition zu verstehen, sondern als

- Hilfsmittel zur Schaffung eines gemeinsamen Verständnisses.
- Orientierung für J+S-Experten und -Leitende.



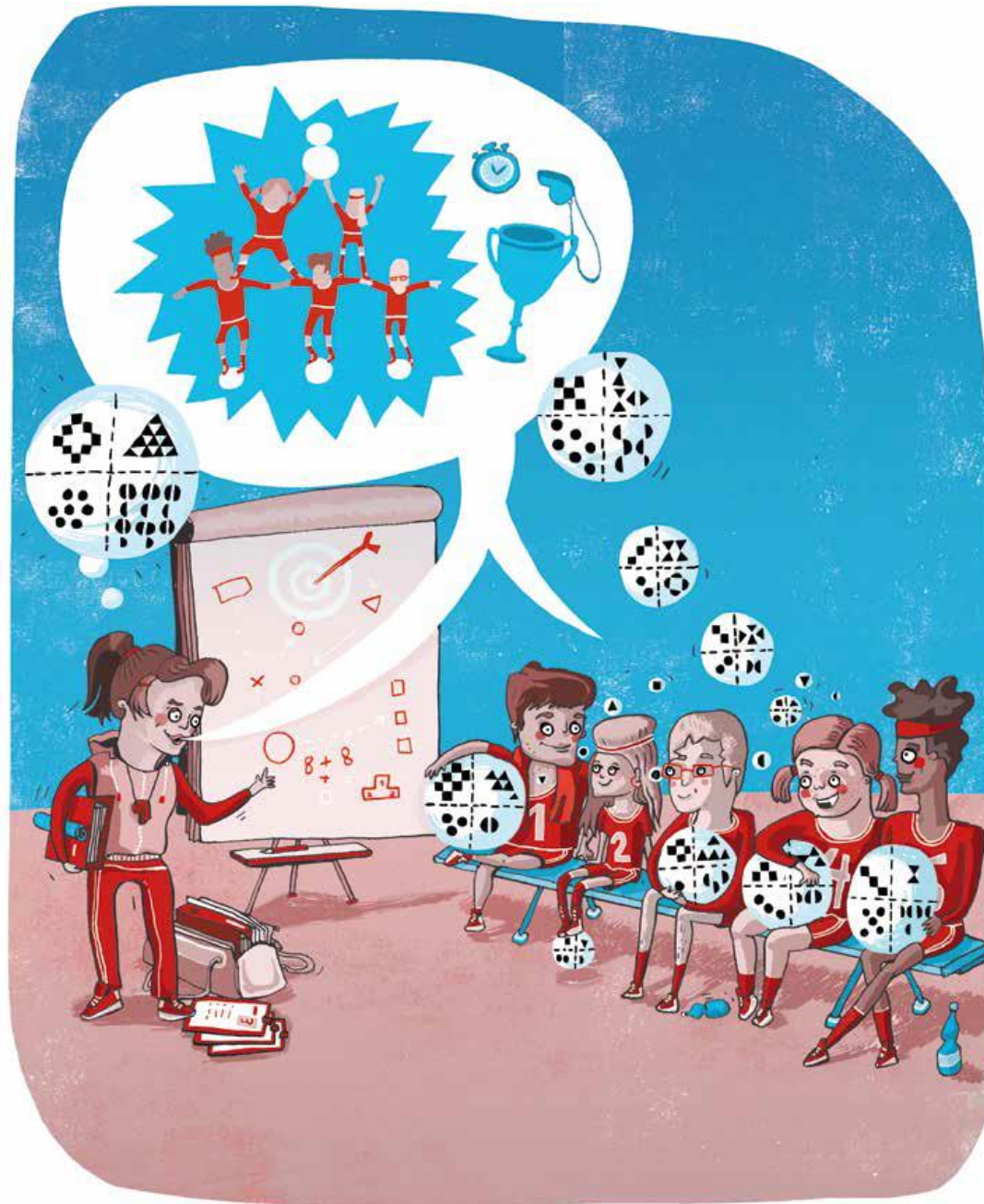


Aufgaben Illustrationen

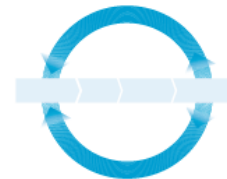
Bearbeitet in Kleingruppen die folgenden Fragen/Aufgaben:

- Zu welcher Phase des Planungskreislaufs gehört die Illustration?
- Interpretiert die Illustration mit Hilfe des dazugehörigen Textabschnittes.
- Tauscht eure persönlichen Erfahrungen zu dieser Planungsphase gegenseitig aus.













Aufgaben Zitate

Bearbeitet in Kleingruppen die folgenden Fragen/Aufgaben:

- Klärt, wie ihr die Aussagen der Zitate versteht.
- Erläutert eure persönliche Haltung zu den Zitaten.
- Bildet Pro- und Contra-Gruppen und diskutiert die Zitate kontrovers.



***«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)



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

Aristoteles (384–322 v. Chr.)



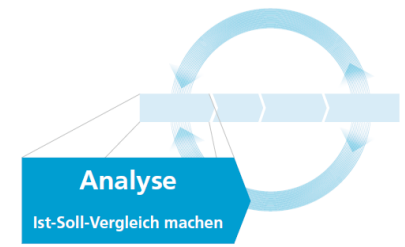
**«*Wer sorgfältig plant,
kann besser
improvisieren.*»**

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





Analyse

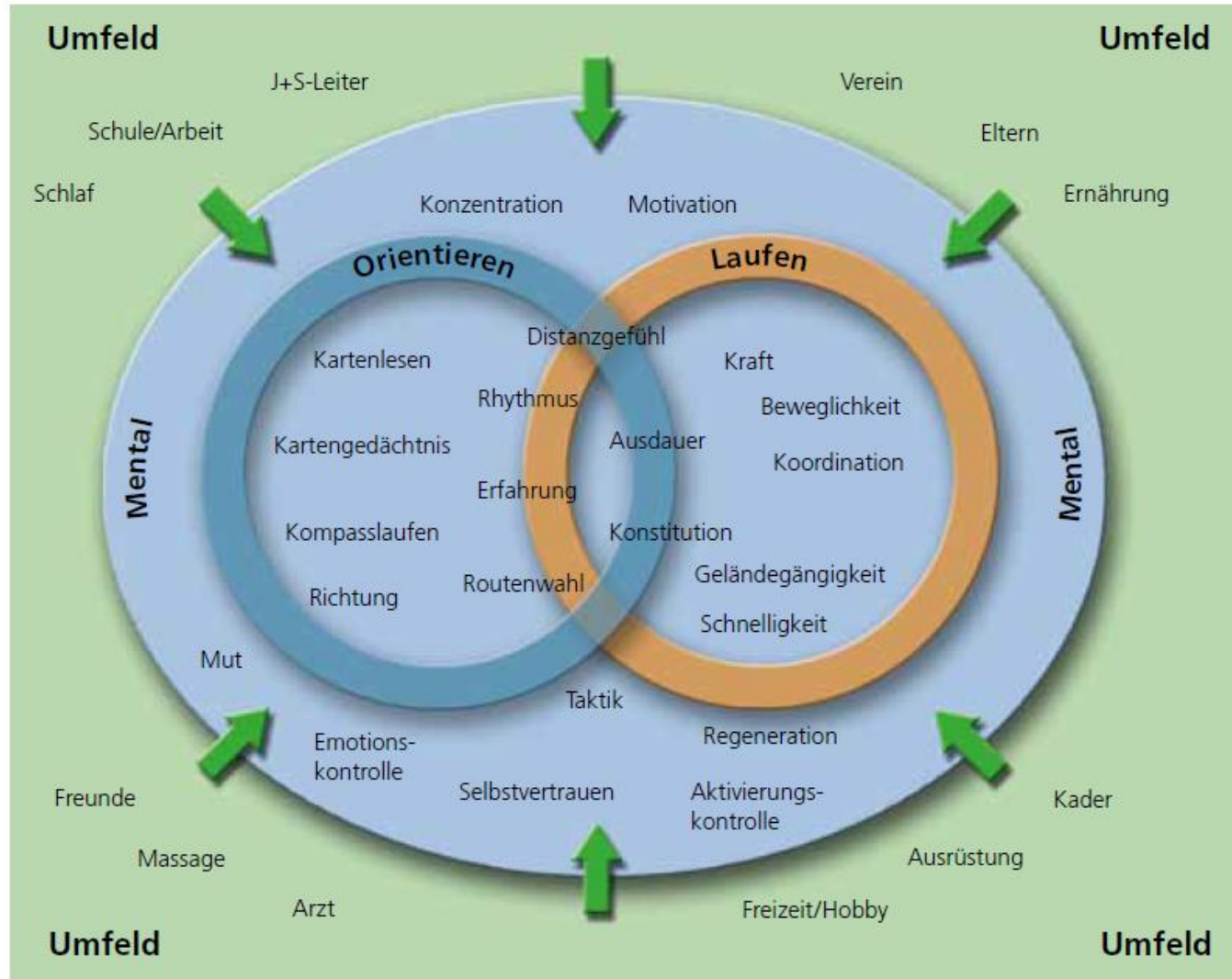


Beispiele von Planungsunterlagen

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

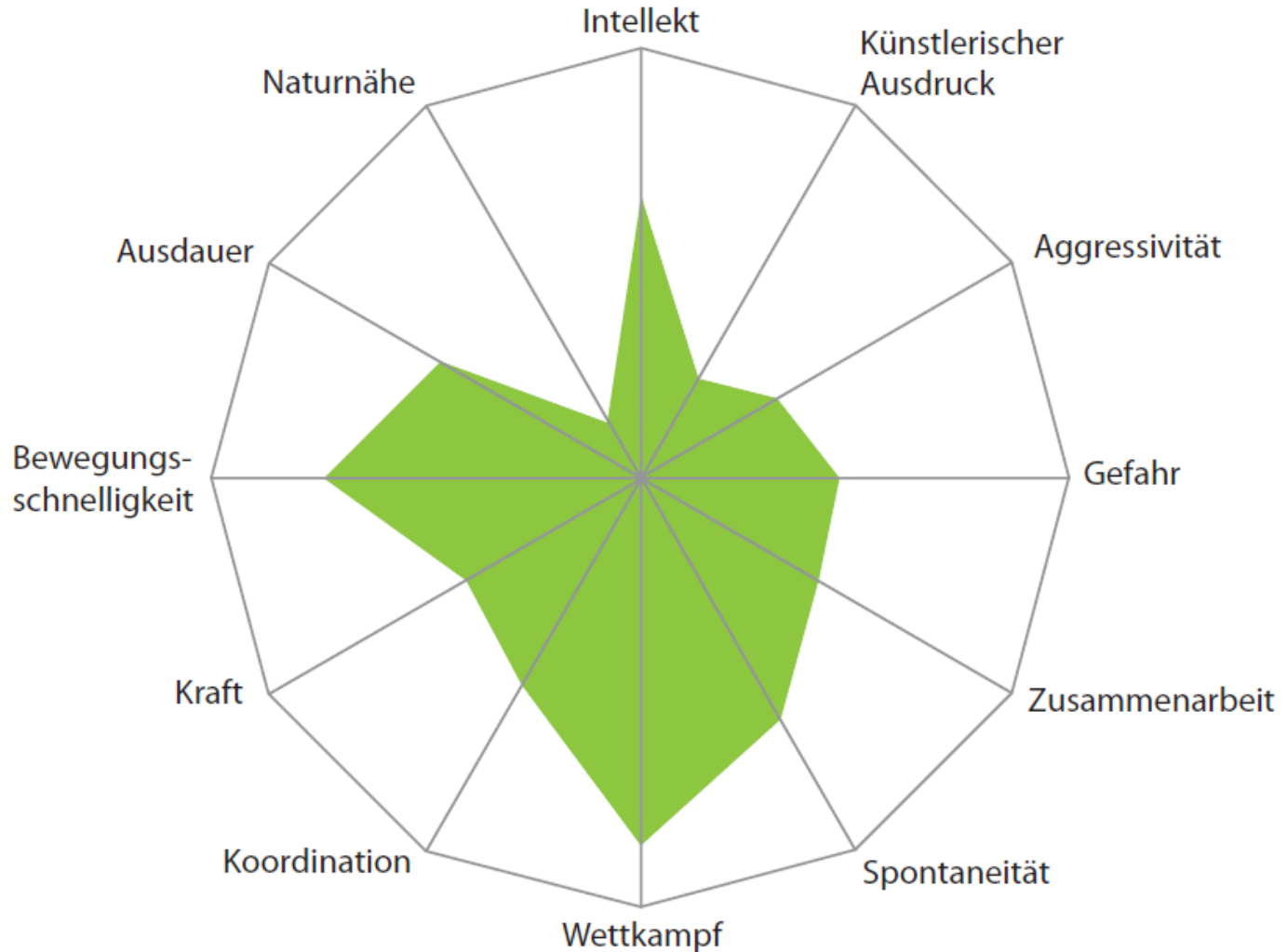


Anforderungsprofil OL



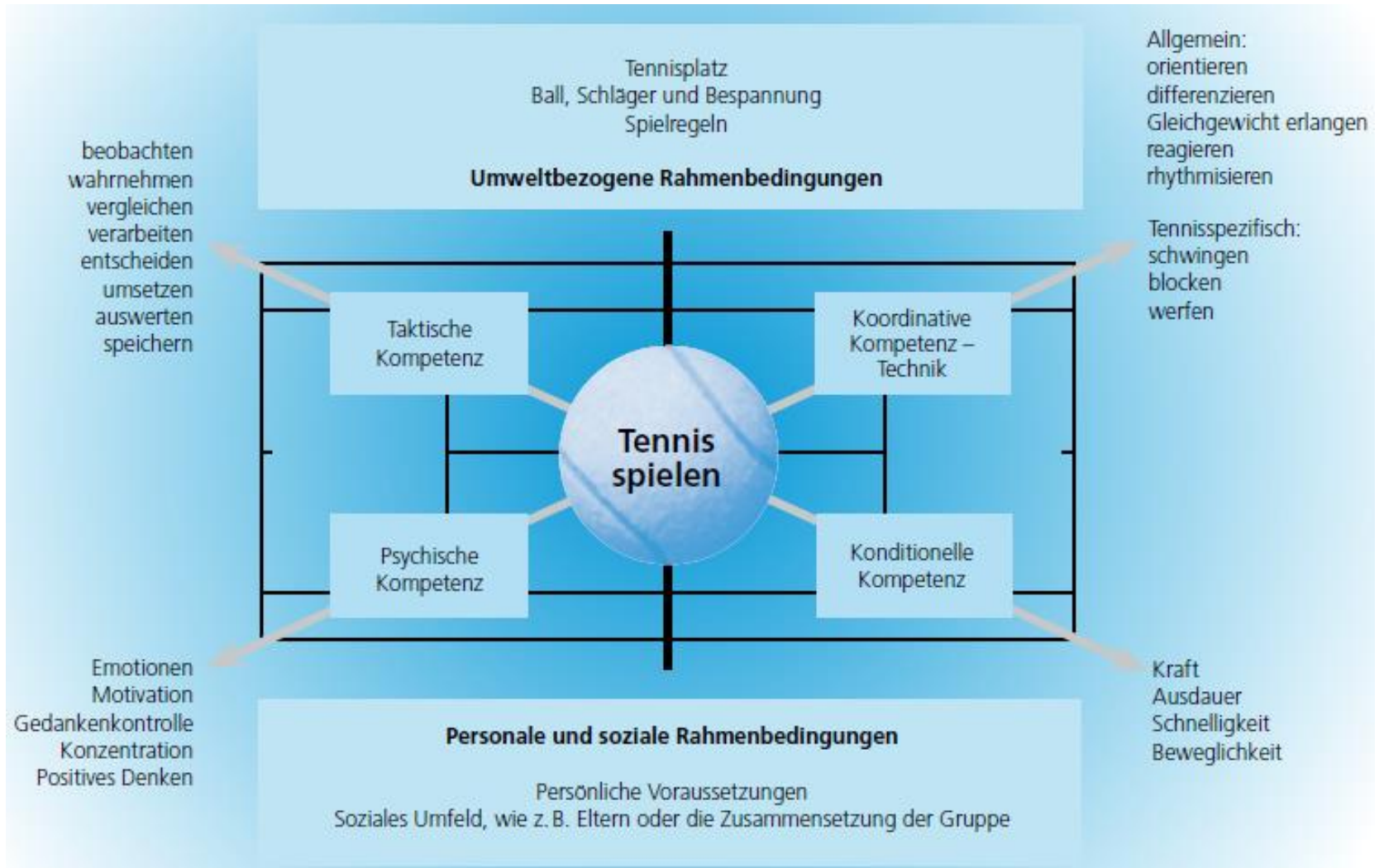


Anforderungsprofil Squash



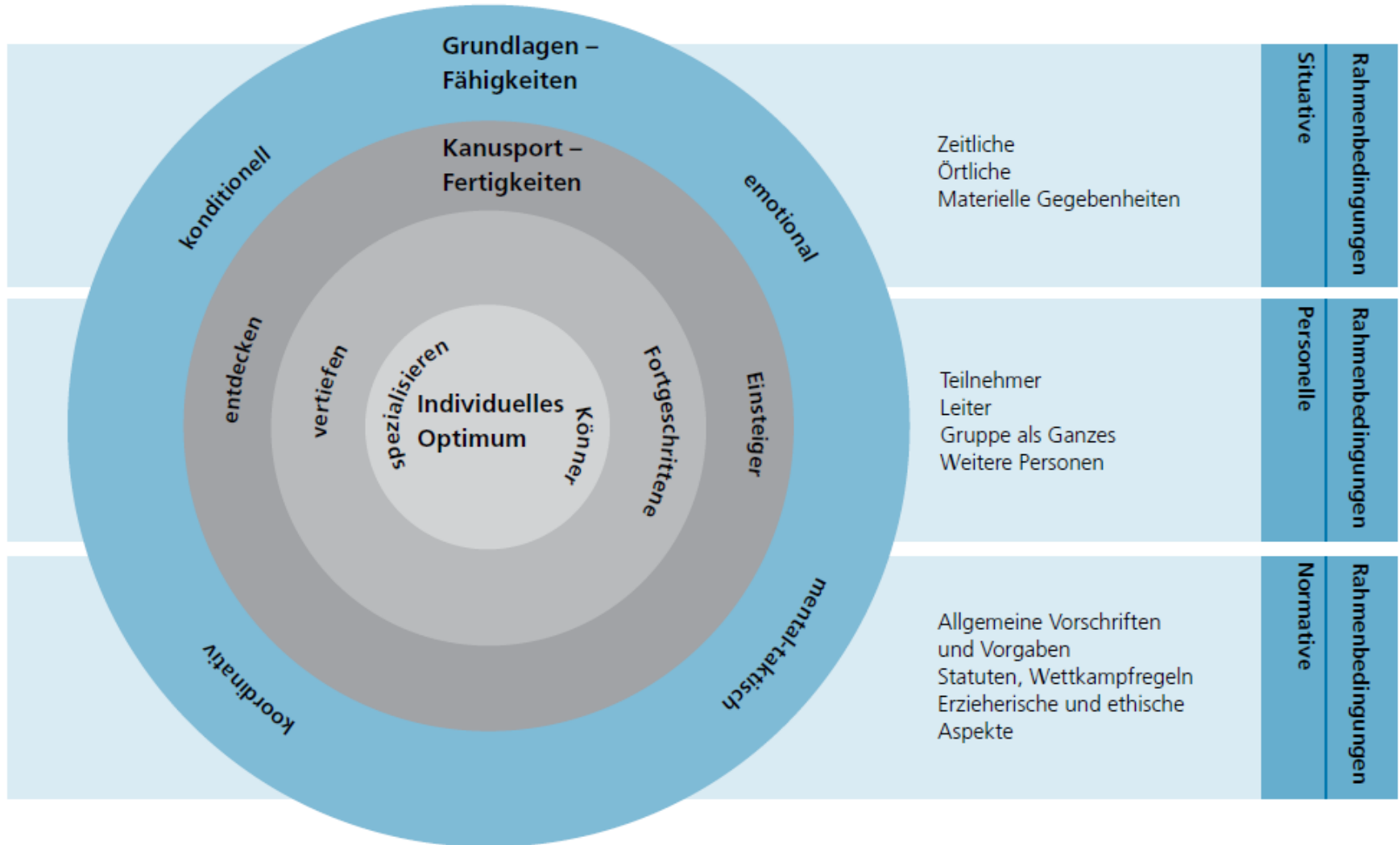


Anforderungsprofil Tennis





Anforderungsprofil Kanu





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 kupiertes 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, Lauschule, 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



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		
		7 Quer laufen gegen Auffangtrichter, -linie und -objekt.		x		
	Stufe 1: Erlebnis	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			
		1 Farben und Signaturen kennen, Karte handhaben (Daumengriff) und ausrichten.	x			
Laufen	Physische Leistung	In gut aufgebauter Laufschnelle Technik für verschiedene Geländetypen erarbeiten.	x	x	x	
		Mit verschiedenen Dauerlaufformen die aerobe Ausdauer aufbauen.	x	x	x	
		Mit Tempowechsellaufen 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	



Wettkampfsysteme Volleyball

Spelform	Niveau	Spielsystem		Technische Ausbildung	Taktische Ausbildung
3:3	Einstieger	Spitze hinten <ul style="list-style-type: none">• Unspezialisiert• Alle SpielerInnen sind NetzspielerInnen• Situationsabhängiges Zuspiel		<ul style="list-style-type: none">• Manchette (Basis)• Pass vorwärts (oberes Zuspiel)• Service von unten	<ul style="list-style-type: none">• Spinnennetz• Hufelsen• Lagerfeuer• Spielaufbau mit drei Berührungen• Annahme ins Zentrum (Haus)
4:4		Diamant <ul style="list-style-type: none">• 3 Netzspieler, 1 Rückraumspieler• Zuspiel auf Pos. 3		<ul style="list-style-type: none">• Manchette als Annahme• Pass rückwärts (oberes Zuspiel über Kopf)• Smashanlauf, Angriff mit Sprungpass• Schlagbewegung Driveschlag (Rückraum)• Service von oben (Float)• Block: Sprung, Verschlebung (Kreuz, Shuffle)	<ul style="list-style-type: none">• Netzbreite ausnutzen• Verteidigung mit Block organisieren• Soutien
2:2	Fortgeschrittene	Nebeneinander Aufbau in der Annahmehälfte		<ul style="list-style-type: none">• Manchette als Zuspiel• Schlagvarianten: Poke Shot, Cut Shot• Block: Block stellen, Block lösen• Verteidigungstechniken: Fallen, Hechten	<ul style="list-style-type: none">• Einlaufen von links und von rechts• Annahme in den freien Raum• Enges Spielkonzept
6:6		6-6 (ohne Spezialisierung) <ul style="list-style-type: none">• Zuspiel auf Pos. 3• Keine Permutationen		<ul style="list-style-type: none">• Annahme seitlich• Schlagvarianten: harter Angriff, Finte• Block: Swingblock (Grundtechnik)• Manchette als Verteidigung• Akrobatische Verteidigung: Abrolltechnik	<ul style="list-style-type: none">• Annahme im 5er-Riegel• Doppelblock• Verteidigung mit Fintensicherung
		6-6 (ohne Spezialisierung) <ul style="list-style-type: none">• Zuspiel: Pene 1 im K1, Pos. 3 im K2• Keine Permutationen			<ul style="list-style-type: none">• Annahme im 4er-Riegel• Läufer aus Annahme (Pene 1 im K1)
		6-6 (ohne Spezialisierung) <ul style="list-style-type: none">• Zuspiel: Pene 1 im K1 und K2• Keine Permutationen			<ul style="list-style-type: none">• Läufer aus Verteidigung (Pene 1 im K2)• Gratisball-Situation
6:6	Könnler	6-2 (teilweise Spezialisierung) <ul style="list-style-type: none">• 2 Zuspieler (Spezialisten)• Zuspiel: Pene 1, 6 und 5 im K1• ZuspielerIn auf Pos. 1 und 2 im K2		<ul style="list-style-type: none">• Sprungpass (oberes Zuspiel im Sprung)• Service: Jump Serve, Jump Float• Angriffsvariante: Einbeller («Otto»)	<ul style="list-style-type: none">• Spezialisierung Pass• Aufbau über 4 Angreifer



Vorlage Zielsetzung (Broschüre Psyche)

Langfristige Zielsetzung

Name: _____ Datum: _____

Was möchtest du im nächsten Jahr erreichen?

Zielerreichung

Sportart:	Bis wann?	Ja	Nein
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



Beispiele von Planungsunterlagen

- Checkliste Unterrichtsplanung
- Jahresplanung
- Kennzahlen



Checkliste U'planung Tanzsport (Auszug)

Checkliste

Für wen bereite ich die Lektion oder das Training vor?

- ☐ Welche Zielgruppe habe ich vor mir?
- ☐ Auf welcher Lernstufe befindet sie sich?
- ☐ Auf welchem Leistungsniveau befindet sie sich?
- ☐ Welche Erwartungen hat die Gruppe?

Welches sind die Inhalte meiner Lektion?

- ☐ Die Lektion in die mittel- bis langfristige Planung einordnen.
- ☐ Lernziele formulieren.

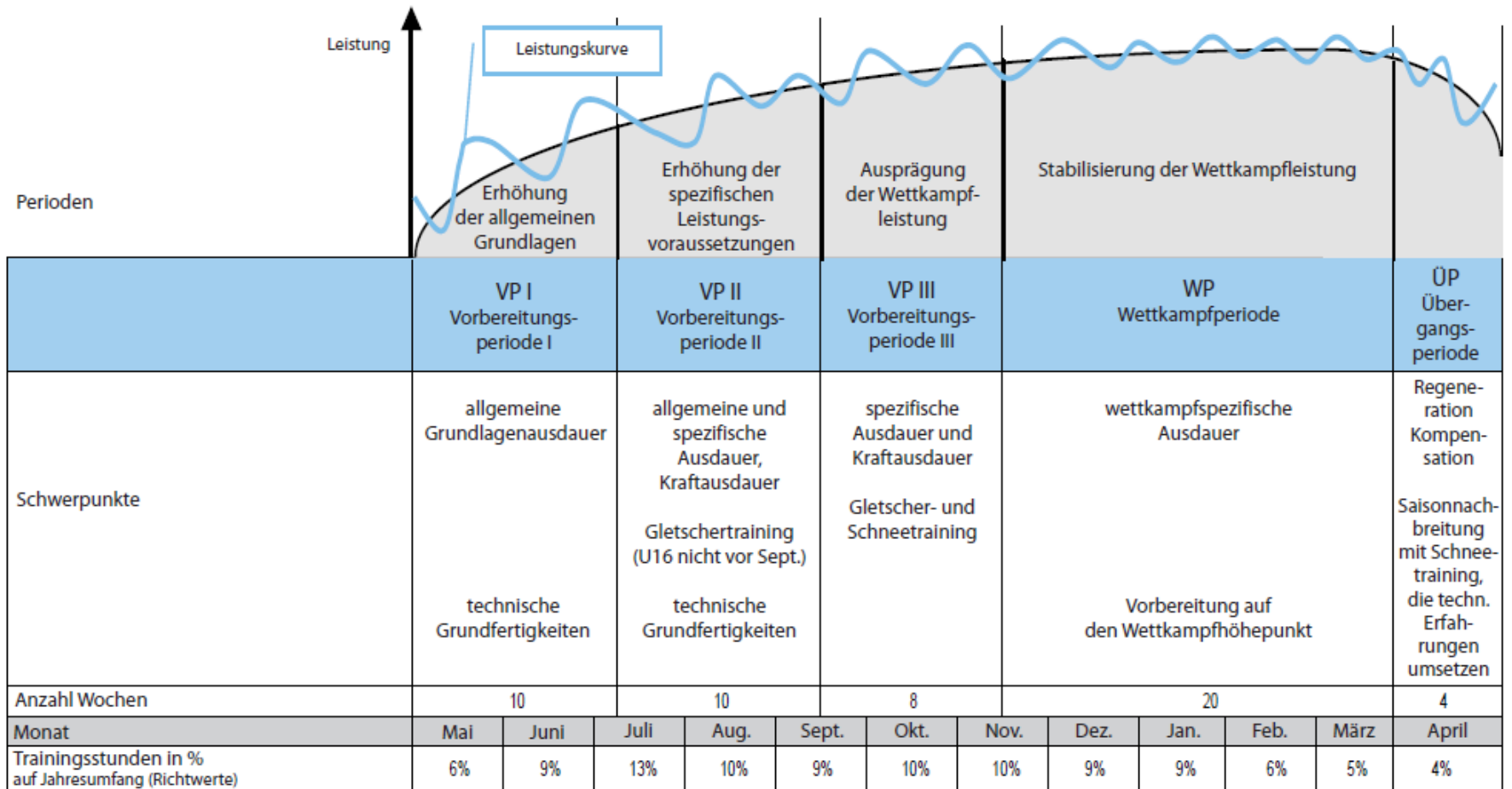
Was muss ich vor der Lektion erledigen?

- ☐ Themen und Inhalte mit den gesetzten Zielen vereinbaren.
- ☐ Bestimmen der Organisationsformen.
- ☐ Inhalt auf die Zeitplanung abstimmen.
- ☐ Planen und organisieren des Materials (Musik, Hilfsmittel usw.).



Jahresplanung Skilanglauf

Periodisierung der Jahresplanung im Skilanglauf





Kennzahlen Trainingsinhalte Biathlon (Auszug)

Alter	Ski	Rollski	Fusslauf	Rennvelo /MTB	Allg. Kraft	Spiele	Anderer Sport
U 10–12	15	5	12–13	11–14	8–10	10–13	10–13
U 14	15–16	6	14	14	11	11	11
U 16	14	8	14	12	13	8	7
Jugend 16–18	15–18	9–15	15	12–10	13–11	6–4	6–4
Junioren 18–19	18–20	15–16	15–16	10	11–10	4–3	4–3
Junioren 20–21	21–23	17–18	15–14	9–8	10–9	3–2	3–2

Tab. 3: Anteile in % der jeweiligen Trainingsinhalte am Gesamtstundenumfang.



Aktivität

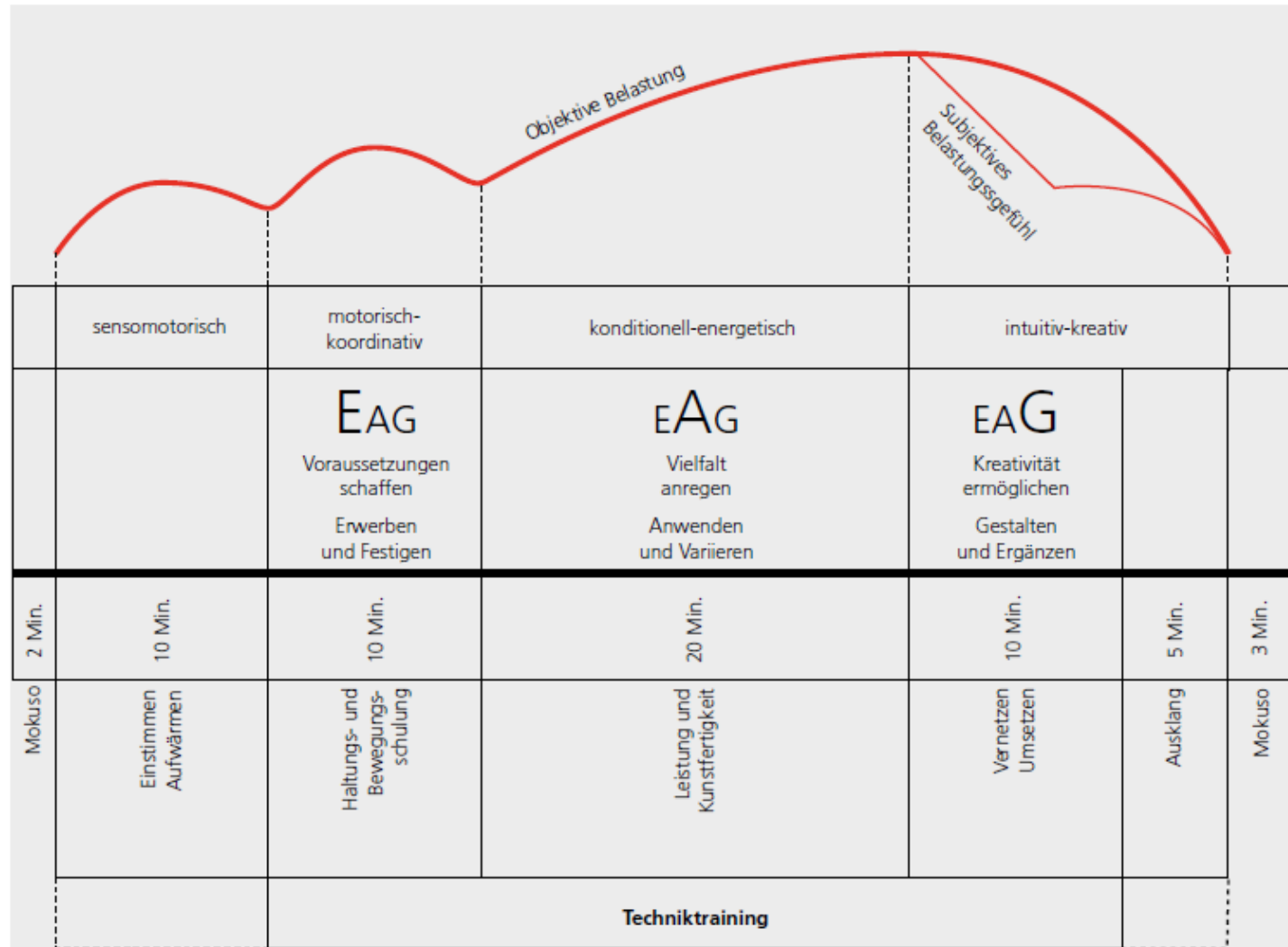


Beispiele von Planungsunterlagen

- Lektionsaufbau

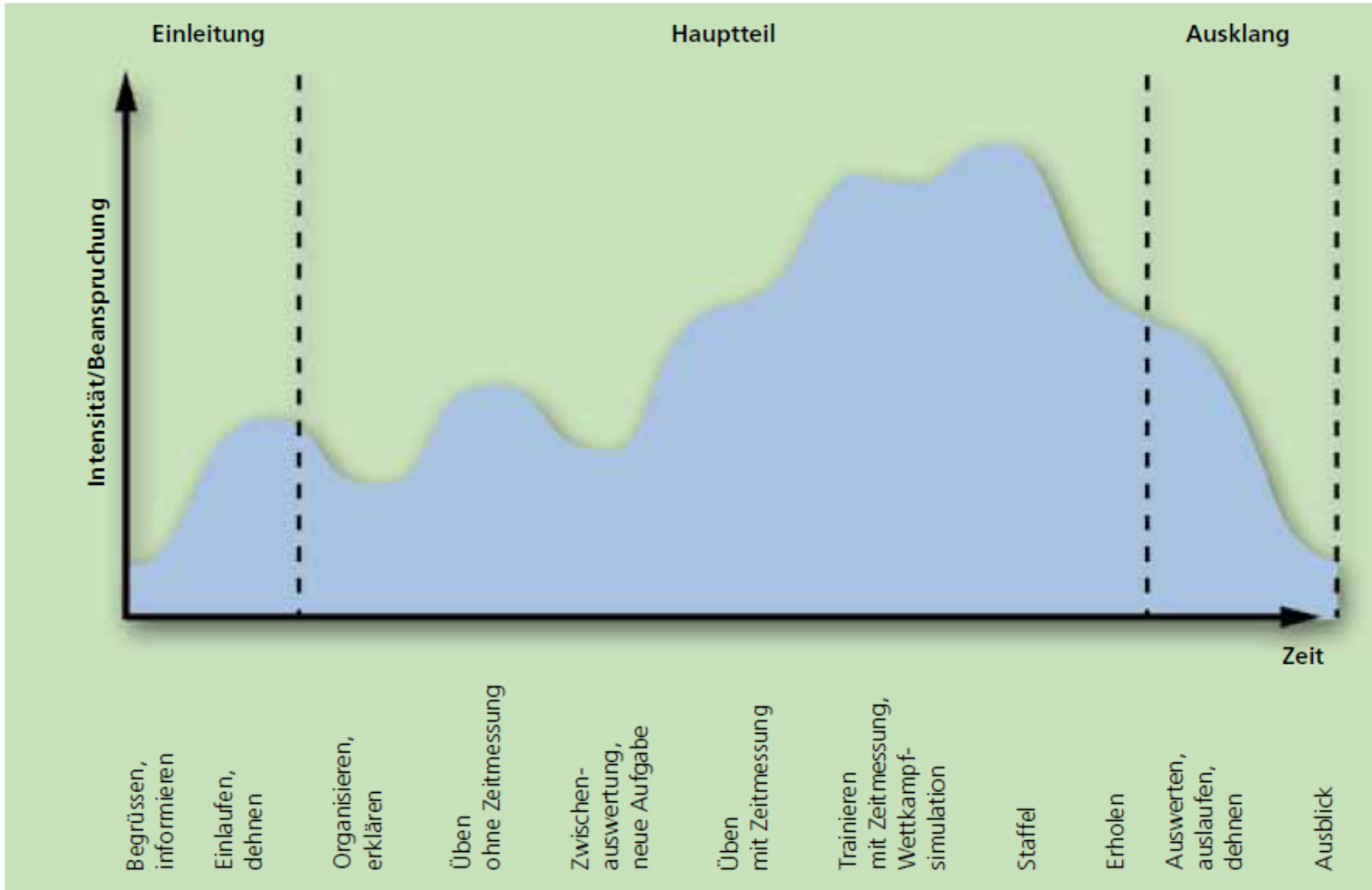


Lektionsaufbau Karate



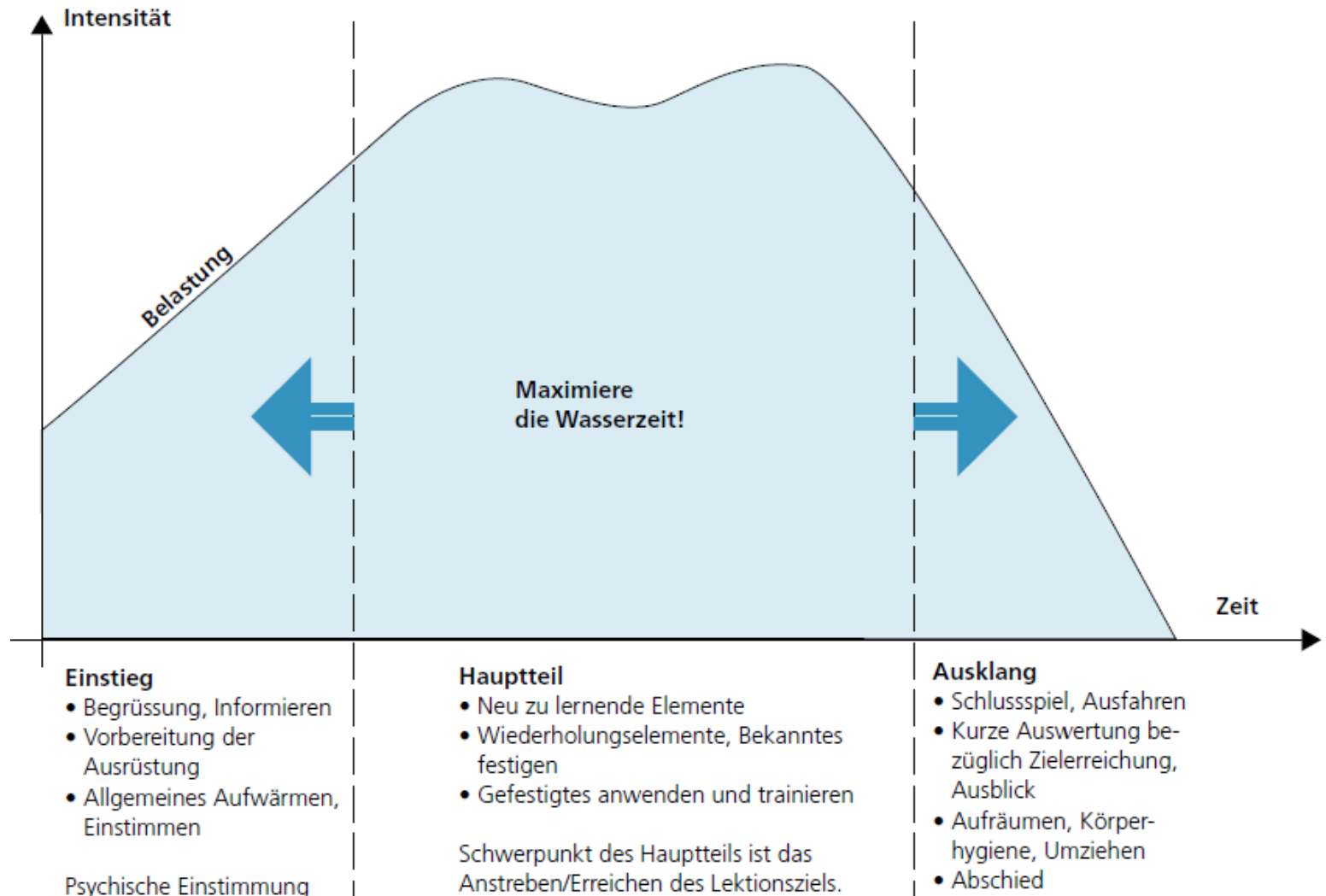


Lektionsaufbau OL





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. Schlussspiel, auslaufen, Gymnastik2. Kurzes Abschlussgespräch, Standabbau, Waffenreinigung, evtl. Skipräparation	



Aufbau Trainingseinheit Volleyball

Global	Einstieg ins Thema mit einer Spielform, in der die Zielform unter erleichterten Bedingungen ganzheitlich vorkommt.	Spiel 2:2, bei dem die erste Ballberührung eine Fang-Wurf-Bewegung ist. Der Mitspieler greift mit der zweiten Ballberührung im Stand übers Netz an.
Analytisch	Ein Schwerpunkt des Bewegungsablaufs oder des Spielsystems wird genauer geübt und wiederholt.	1-2 analytische Übungen zur Armbewegung beim Angriff übers hohe Netz.
Global	Um das Gelernte wieder in ein Ganzes einzufügen und als Lernkontrolle, wird mit einer Spielform abgeschlossen – jetzt aber mit dem Leistungsgedanken und dem Willen zum Sieg.	Spiel 6:6, Service von unten, um den Aufbau zu erleichtern. Der erste Angriff muss ein Smash sein. Ball ausspielen. Minuspunkte, wenn der Ball ins Netz fliegt oder die Netzkante berührt.



Lektionsaufbau Volleyball

Zeitraumen	Trainingsinhalt	Trainingsakzent
ca. 10–15 Min.	 Ballgebundenes Aufwärmen, Einspielen.	Koordinative Fähigkeiten.
ca. 10–25 Min.	Globale Spielform.	Volleyballspezifische, auf den Hauptteil vorbereitende Spielform.
ca. 25–35 Min.	Analytische Übungsformen.	Spezifisches Technik/Taktik-training.
ca. 20–25 Min.	Globale Spielform.	Gleicher technischer oder taktischer Akzent wie vorhin, im Spiel integriert.



Auswertung



Beispiele von Planungsunterlagen

- Trainingsprotokoll
- Monats- Jahresprotokoll



Trainingsprotokoll Triathlon (Auszug)

Woche Nr. 14		Datum vom 31.3. bis 6.4.						
Tag		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Sportart		<i>Laufen</i>	<i>Schwimmen</i>	<i>Ruhetag</i>	<i>Velo</i>	<i>Fussball</i>	<i>Velo/Laufen</i>	<i>Schwimmen</i>
Intensität	Sehr locker				30			
	Locker	50	30		60	60	60/30	45
	Mittel		30		30	30		10
	Hart		10					15
	Sehr hart							
Dauer Total	Minuten	50	70		120	90	90	70
Umfang	Kilometer	10	3,5		50	–	25/6	3,5
Beschreibung		<i>Dauerlauf im Wald</i>	<i>5 x 400 Technik Kraft</i>	<i>müde vom Schwimmen</i>	<i>Tolle Ausfahrt</i>	<i>Fussball mit Fredy</i>	<i>Koppel-training 60/30</i>	<i>15 x 100 in 1,30"</i>
Biofaktoren	Schlaf	7	8,5	8	7	8,5	7	9
	Gewicht	58	58	58,5	58	58,5	58	58
	Ruhepuls	52	53	56	54	52	51	53
	Motivation	<i>gut</i>	<i>gut</i>	<i>mittel</i>	<i>sehr gut</i>	<i>mittel</i>	<i>gut</i>	<i>gut</i>
	Gefühl	<i>gut</i>	<i>o.k.</i>	<i>müde</i>	<i>gut</i>	<i>gut</i>	<i>o.k.</i>	<i>gut</i>
	Essen	<i>gut</i>	<i>zu wenig</i>	<i>gut</i>	<i>schlecht</i>	<i>normal</i>	<i>gut</i>	<i>gut</i>



Monats- Jahresprotokoll Biathlon (Auszug)

Monat			Januar				Februar				März				April				Mai			
Woche			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Spezielles Training	Ski	km																				
		h																				
	Skiroller	km																				
		h																				
	Fusslauf	km																				
		h																				
	GLS	Anzahl																				
	BS	Anzahl																				
	BS/WK	Anzahl																				
	TT	h																				
	Intensitäts- bereich: km + h	1																				
		2																				
		3																				
		4																				
		5																				