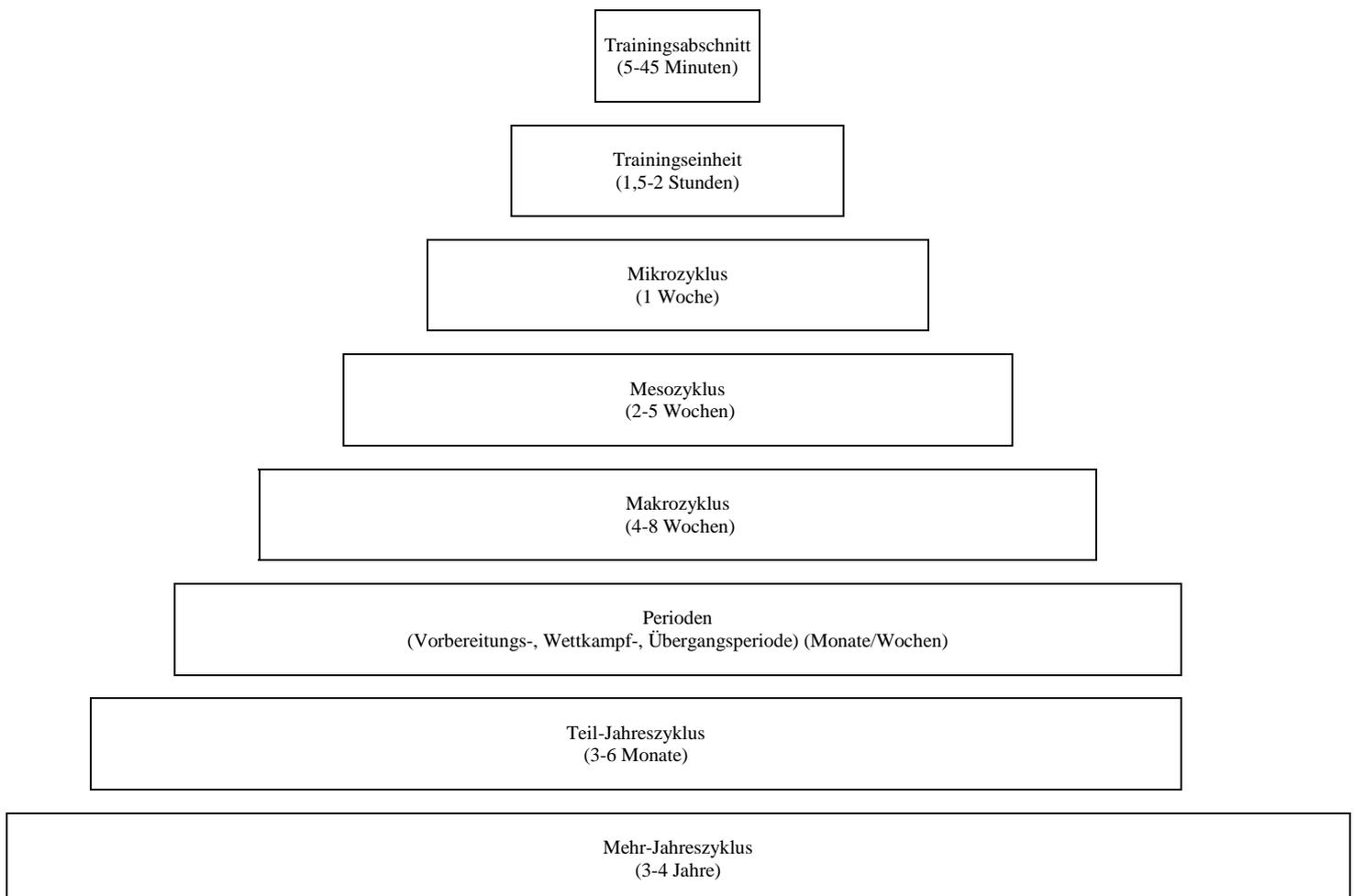


2.4 Trainingsplanung und Trainingssteuerung

Angelehnt an HAGEDORN (1996) bedeutet **Trainingssteuerung** die systematische Abstimmung aller Maßnahmen, Mittel und Wege von *Planung*, *Durchführung* und *Auswertung* des Trainings, die dazu dienen, einen Leistungsstand zu verbessern (Optimierung), einen erreichten Leistungsstand zu erhalten (Stabilisierung, Prävention, Konservierung), einen verloren gegangenen Leistungsstand wiederherzustellen (Regeneration, Rehabilitation) oder auch einen Leistungsstand systematisch wieder abzubauen (Abtrainieren, Regression).

Bei der Trainingsplanung und -steuerung spielt die **sportliche Periodisierung** eine wesentliche Rolle. Unter Periodisierung versteht man einen vorab geplanten Trainings-, Wettkampf- und Erholungszyklus, mit dessen Hilfe eine sportliche Karriere gesteuert werden kann. Dabei werden unterschiedliche Planungsphasen mit unterschiedlichen Zeiträumen unterschieden (vgl. folgende Abbildung, angelehnt an STEINHÖFER 2003).



Wir wollen uns im Folgenden mit der **Planung einer Trainingseinheit** beschäftigen. Die Trainingseinheit kann vereinfacht in drei Trainingsabschnitte unterteilt werden:

- Einstieg
- Hauptteil
- Ausklang

In folgender Tabelle sollen die drei Hauptphasen noch genauer differenziert werden. Dabei werden die Prinzipien und Inhalte sowie die Ziele der einzelnen Teilabschnitte einer Trainingseinheit analysiert. Als Beispiel dient die erste Trainingseinheit nach einem Meisterschaftsspiel. Die Dauer der einzelnen Teilphasen dient nur als Orientierung.

	Dauer	Inhalt	Ziele
Phase 1: Einstieg	10´-20´	- Tapen, - Pre-warm-up (Voraufwärmen: sehr zu empfehlen im Jugendbereich), - Plaudern, - informelle Kontaktaufnahme	- Erste Kontaktaufnahme, - physische und psychische Vorbereitung auf das Mannschaftstraining
Phase 2: Orientierung	10´-30´	- Spielanalyse, - Gespräche, - Diskussion, - Inhalt und Verlauf des geplanten Trainings nennen	- Verarbeiten des letzten Spiels (wichtig!!!), - Anknüpfung an das anstehende Training schaffen
Phase 3: Aufwärmen/Einstimmen	10´-45´	- Langsam steigendes Aufwärmprogramm bis hin zur maximalen Intensität (Standardgrundprogramm liefert Sicherheit, Gefahr der Routine durch Abwechslung bekämpfen), - Dehnen, Kräftigen und Schnelligkeitselemente immer mit einbauen! - Aufwärmen mit Ball ist vor allem im Jugendbereich oberste Pflicht!!!	- Psycho-physische und technische Vorbereitung, - Verletzungsvorbeugung - Aktivierung von Herz- und Kreislaufsystem und Atmung, - Kontaktaufnahme in Partner- und Gruppenaufgaben - Vorbereitung des Hauptteils (Aufwärmen und Hauptteil sollten nach Möglichkeit in engem Zusammenhang stehen!)
Phase 4: Aufgaben stellen	10´´ - 30´´	- Knappe Information zum weiteren Verlauf (Video, Tafel, etc.)	- Aufgaben für den Hauptteil werden gestellt
Phase 5: Aufgaben lösen	50´-60´	- Je nach Schwerpunktsetzung hat der Hauptteil Anteile von individualtaktischen, gruppentaktischen und mannschaftstaktischen Trainingsformen. - Variation von Trainingsmethode, Trainingsorganisation, -prinzipien, von Lern- und Adaptionvorgängen beachten. - Verbindung aller Beanspruchungsbereiche unter Bildung von Schwerpunkten (Kondition, Technik, Taktik)	- Die gestellten Aufgaben werden variiert, wiederholt und ggf. ergänzt. - Nach Möglichkeit Bezug zum Aufwärmen herstellen. - Die Spieler arbeiten mit höchster Intensität. - Lernerfolgskontrollen überprüfen den Lernfortschritt (wichtig!!!).
Phase 6: Ergebniskontrolle	2´-5´	- Abschlussgespräch der Mannschaft - Auswerten von Trainingsdaten	- Motivation schaffen durch Rückmeldung über den Lernerfolg. - Ausblick für die Woche geben.
Phase 7: Ausklang	10´-20´	- Oft freies Spiel zur Entspannung - Konditionelles Standardprogramm mit hoher Intensität - Wurfserien zum Abkühlen - Cool down (Stretching)	- Verbesserung der Kondition - Regenerationsprozesse durch Cool down beschleunigen. - Verbesserung der Flexibilität durch Dehnprogramm (mindestens 10 Minuten)

3. Kontrollfragen

- Was ist eine integrative Wissenschaft? Warum sind die Sportwissenschaften integrativ?
- Was versteht man unter sportlichem Training?
- Nenne die Bausteine der Trainingslehre!
- Was versteht man unter sportlicher Leistung?
- Was ist der Unterschied von Belastungsintensität, -umfang, -dauer und -dichte? Mache dies an einem Beispiel deutlich!
- Welche Trainingsmethoden gibt es vor allem beim Konditionstraining?

- Was sind Trainingsprinzipien? Erkläre ein Trainingsprinzip an einem selbst gewählten Beispiel!
- Erläutere das Superkompensationsprinzip!
- Was ist Trainingssteuerung?
- Was bedeutet sportliche Periodisierung?
- Was ist eine Makrozyklus? Gib ein Beispiel für einen Makrozyklus aus deinem Trainingsalltag an!
- Wie ist eine Trainingseinheit aufgebaut?
- Plane eine Trainingseinheit zum Thema „Schulung des Offensivrebounds unter besonderer Berücksichtigung der basketballspezifischen Kondition in einer U18“!
- Welche Funktionen und Ziele hat das Aufwärmen?

4 Literatur

- **HAGEDORN, G./ NIEDLICH, D./SCHMIDT, G.:** Das Basketball Handbuch, Reinbeck, 1996, rororo-Verlag, ca. 12,50 € (für jeden Trainer ein Muss!).
- **GROSSER, M./ ZINTL, F.:** Training der konditionellen Fähigkeiten, Studienbrief der dt. Trainerakademie, 1994, Hofmann-Verlag Schorndorf, ca.17 € (für interessierte Trainer).
- **STEINHÖFER, D.:** Grundlagen des Athletiktrainings, Münster, 2003, Philippka-Sportverlag, ca. 25 €.
- **WEINECK, J.:** Optimales Basketballtraining, Balingen, 1999, Spitter Verlag GmbH, ca. 35 € (abgespeckte und basketballspezifische Variante von „Optimales Training“)
- **WEINECK, J.:** Optimales Training, Balingen, 1997, 10.Auflage, Spitter Verlag GmbH, ca. 50 € (sehr gutes Trainingslehrbuch).