**Rahmentrainingsplan Bohle Jugend B und A**

**Sportkeglerverband Mecklenburg-Vorpommern**

**1.Grundlagenausbildung**

**2 Jahre, 2 Trainingseinheiten wöchentlich**

**Persönlichkeitsentwicklung**

**-Verhalten in der Gruppe, beim Training**

**-Aufbau eines Vertrauensverhältnisses zu Trainern/innen und Mitgliedern**

**der Trainingsgruppe, Mannschaftsgeist**

**-Entwicklung der Bindung zur Sportart**

**-Entwicklung zur Einhaltung von Disziplin, Pünktlichkeit und Ordnung**

**-Entwickeln der Konzentrationsfähigkeit**

**-Entwickeln von Spielfreude**

**Körperliche Fähigkeiten**

**Allgemeines Training**

**Ausdauer: Laufen, Schwimmen, Radfahren (gleichmäßige Intensität)**

**Kraft: Nur mit eigenem Körpergewicht, ohne Zusatzlasten**

**Beweglichkeit: Erlernen von Übungen zum Erhalt und zur Verbesserung**

**der Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke und der**

**Dehnbarkeit von Muskeln, Sehnen, Bändern**

**Koordination: Entwicklung der allgemeiner, vielfältiger motorischer**

**Fähigkeiten in spielerischer Form**

**Sportartspezifische Fähigkeiten**

**Erlernen von Teilbewegungen und des Gesamtbewegungsablaufes**

**in der Grobform**

**-Kugelentnahme**

**-Grundstellung (Standard ohne Veränderungen immer gleich)**

**Aufstellpunkte beide Gassen nach links und rechts, Anlauflänge,**

**Oberkörperhaltung, Haltung, Arme-Schulter, Kugelhaltung in der Hand,**

**Fixierpunkt**

**-Erlernen 3-Schritt Anlauf**

**Anlauflinie, Führung Wurfarm, Schrittlängen, letzte Schritt, Nachstellschritt,**

**Anlaufgeschwindigkeit, Endstellung**

**-Abwurf**

**-Gassentraining ohne Korrektur**

**Alle Teilbewegungen des Körpers und Körperhaltungen bis zum Abwurf**

**entsprechend der Zielvorstellungen automatisieren.**

**2.Grundlagentraining**

**2 Jahre, 2-3 Trainingseinheiten wöchentlich,**

**Teilnahme am Wettkampfbetrieb**

**Persönlichkeitsentwicklung**

**-Inhalte der Grundausbildung weiterentwickeln,**

**-Entwicklung von Gerechtigkeitssinn, Sorgsamkeit, Teamfähigkeit,**

**Geduld, Optimismus, Toleranz, Respekt, Kampfgeist,**

**-Erlernen von einfachem sportartspezifischem Wissen**

**Körperliche Fähigkeiten**

**Allgemeines Training**

**Ausdauer: Wie Grundlagenausbildung, aber erhöhen der Intensität**

**durch Tempowechsel**

**Kraft: Übungen für Brust, Schulter, Rücken, Beine, Bauch**

**auch mit leichten Zusatzlasten**

**Beweglichkeit: Erlernen eines eigenen Programms, Gymnastik,**

**Dehnung**

**Koordination: Entwicklung motorischer Fähigkeiten mit Bezug zur**

**Sportart und weiter allgemeine Übungen für die**

**Koordination (50%)**

**Sportartspezifische Fähigkeiten:**

**-Festigen des Gesamtbewegungsablaufes in den Teilbewegungen nach**

**Zielvorstellungen (leistungsbestimmende Faktoren)**

**Inhaltlich Broschüre Trainer C Seiten 3-6.**

**-Training von Veränderungsmöglichkeiten je nach Bahnanforderungen**

**in Grundstellung, Handhaltung, Oberkörperhaltung, Armhaltung- und**

**-führung, Anlauflänge, Anlaufgeschwindigkeit**

**-Training verschiedener Kugellauflinien in der Grobform**

**-Trainieren verschiedener Fixierpunkte**

**-6000 spezielle Würfe im Jahr in der Disziplin**

**3.Aufbautraining**

**2 Jahre, 3 Trainingseinheiten wöchentlich**

**Teilnahme am Wettkampfbetrieb ca.15 Wettkämpfe, auch Dreibahnen**

**Persönlichkeitsentwicklung**

**-Entwicklung der Bindung zum Verein**

**-Inhalte Grundlagentraining weiterentwickeln**

**-Aneignung von Gesundheitsbewusstsein, Engagement, Zuverlässigkeit,**

**Selbstdisziplin, Willenskraft**

**-Erlernen einfacher psychoregulativer Fertigkeiten**

**-Erlernen von umfassendem sportartspezifischem Wissen über**

**alle leistungsrelevanten Faktoren und die Wirkungsweise des**

**allgemeinen Trainings**

**Körperliche Fähigkeiten**

**Allgemeines Training**

**-Sportartspezifisches Training zur Entwicklung von Ausdauer, Kraft,**

**Beweglichkeit und Koordination**

**Inhaltlich siehe Broschüre Trainer C, Seiten 16-23**

**-Erlernen eines individuellen Programms zum Aufwärmen und Abwärmen**

**Sportartspezifische Fähigkeiten**

**-Erhöhen der speziellen Wurfzahlen in einer TE punktuell auf 160 Wurf**

**-Automatisieren der Aufgaben aus dem Grundlagentraining**

**-Erwerben von Varianten zur Veränderung der Kugellauflinie, der**

**Kugelgeschwindigkeit und des Kugeleinschlags**

**Inhaltlich Broschüre Trainer C, Seiten 6-8**

**-9000 spezielle Würfe im Jahr in der Disziplin**

**-Spezielles Training Paarwettbewerbe, Abläufe und Taktik**

**4.Leistungstraining**

**Nach ca.6 Jahre, 4 Trainingseinheiten/Wettkampf**

**Teilnahme am Wettkampfbetrieb in allen Wettbewerben, mindestens 15**

**Persönlichkeitsentwicklung**

**-Sportler/in erfüllt alle Schwerpunkte aus den vorherigen Phasen**

**-Selbständige Vorbereitung auf Training und Wettkampf**

**-Hoher Wissensstand über alle sportartspezifischen Details**

**-Kann sich Psychisch im Training und Wettkampf selbst steuern**

**-Kann taktisch agieren**

**-Bestimmt die Gruppendynamik mit**

**-Zur Selbstreflexion in der Lage**

**-Selbstvertrauen**

**-hohes Konzentrationsvermögen**

**Körperliche Fähigkeiten**

**Allgemeines Training**

**-Wie unter Aufbautraining. Keine Erhöhung der Trainingseinheiten.**

**-Erhöhung der Umfänge und der Intensität bei der speziellen Kraft-**

**entwicklung**

**-Erhöhung der Umfänge bei der Ausdauerentwicklung und der Intensität**

**durch Intervalltraining**

**Sportartspezifische Fähigkeiten**

**-Erhöhen der speziellen Wurfzahlen in einer TE punktuell auf 240 Wurf**

**-Erhöhen der Umstellungsfähigkeit**

**-Erkennen der notwendigen Spieltechnik der einzelnen Gassen mit eigener**

**individueller Technik**

**-11000 spezielle Würfe im Jahr in der Disziplin**

**-Stabilität in der Ausführung variabler Komponente in der Spieltechnik**

**Für detaillierte Informationen die Broschüre Trainer C in der**

**Gesamtheit nutzen.**

**In den Vereinen (Trainingsgruppen) werden eigene Trainingspläne erstellt.**

**Dazu Broschüre Trainer C Seite 9 und 10.**

**-Makrozyklus=Jahrestrainingsplan, nach Saison vom 01.07.des Jahres bis DM**

**im Folgejahr, Anfang Juni, Plan für die Gesamte Gruppe**

**-Mesozyklen=ca.8-10 Wochen für Vorbereitungsphase auf die Saison,**

**Wettkampfphase September-Anfang Dezember, Trainingsphase Dezember-**

**Mitte Januar, Wettkampfphase Mitte Januar-Ende März, Wettkampfphase**

**April-Deutsche Meisterschaft**

**-Trainingseinheit Geplant wird jede einzelne Einheit, mit Trainingsinhalten**

**und Zielen**

**Diese Planungen erfolgen für die Trainingsgruppe insgesamt und nochmal für jede/n einzelne/n Sportler/in als individueller Trainingsplan, zumindest für Kader.**