

RAHMENTRAININGSPLAN

Quelle: DBU-Trainerrat, September 2012

| GRUNDAUSBILDUNG (GA) 1. Ausbildungsstufe D1-Kader 1 - 2 Jahre | GRUNDLAGENTRAINING (GLT) 2. Ausbildungsstufe D2-Kader 2 Jahre | AUFBAUTRAINING (AT) 3. Ausbildungsstufe D3-Kader 2 - 3 Jahre | LEISTUNGSTRAINING (LT) 4. Ausbildungsstufe D4-Kader und D/C-Kader |
|---|--|--|--|
| Trainingszeit 2 x wöchentlich je 2 TE | Trainingszeit 2 - 3 x wöchentlich je 2 TE | Trainingszeit 3 x wöchentlich je 2 - 3 TE | Trainingszeit 3 - 4 x wöchentlich je 2 - 3 TE |
| SPIELTECHNIK | SPIELTECHNIK | SPIELTECHNIK | SPIELTECHNIK |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vertraut machen mit dem Bowlingball ➤ Gewicht, Bohrvarianten (Konventionell oder Fingertip dem Alter und Wachstum anpassen) ➤ Schwerpunkte (SP) im Bewegungsablauf (Technik Leitbild) 1. 4-Schrittanlauf (Anlauflänge und Schrittgrößen festlegen) 2. Pendelübung - frei und fließend 3. Timing Arm- und Beinbewegung 4. Nullstellung - Stabilisierung der Auftaktbewegung 5. Festlegung Aufstellpunkt und Zielpunkt (Augen bleiben konsequent auf dem Zielpunkt) 6. Endstellung: Stehenbleiben in der im Knie gebeugten Endstellung, bis Ball Zielpunkt überquert 7. Handgelenk und Fingerposition individuell festlegen und fixieren (Optimum Hand und Finger befinden sich hinter dem Ball) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gewicht des Bowlingballes an das Wachstum anpassen (Bohrvariante Fingertip) ➤ Spielmaterial: ein Anspiel- und ein Räumball ➤ SP im Bewegungsablauf 1. Schrittgrößen und Anlaufänge ordnen evtl. 5-Schritt-Anlauf 2. Nullstellung mit bewußter Kontrolle des Aufstellpunktes, der Handposition und des Zielpunktes (Augen bleiben von der Nullstellung bis zur Abgabe auf dem Zielpunkt - Kontrolle!) einschließlich Atemtechnik 3. Auftaktbewegung und Oberkörperposition stabilisieren 4. Pendel frei und fließend 5. Endstellung: fester Stand im gebeugten Knie mit stabilisierter Oberkörperposition 6. Abgabetraining mit Vervollkommnung einer Anspiel- und einer Räumspielhandposition | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gewicht und Bohrung des Bowlingballes an das Wachstum anpassen (Bohrvariante Fingertip) ➤ Erweiterung des Spielmaterials entsprechend des technischen und taktischen Vermögens auf 2 - 3 Anspielbälle und einen Räumball ➤ SP im Bewegungsablauf (Bewegungspunkte) 1.- 5. entsprechend GLT mit besonderer Beachtung der Punkte 2. und 5. 6. Abgabetraining - Erhöhung des Spins mit einer Optimierung des Spieltempos (Dynamik) unter dem Grundsatz "Hohes Tempo - hohe Spinzahlen - hohe Genauigkeit" 7. Erarbeitung einer zweiten Abgabevariante im Anspiel 8. Wiederholbarkeit | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gewicht des Bowlingballes an das Wachstum anpassen (Bohrvariante Fingertip) ➤ Erweiterung und Vervollkommnung des Spielmaterials entsprechend der technischen und taktischen Fertigkeiten ➤ Stabilisieren der Feinform, Festigen des persönlichen Stils ➤ SP im Bewegungsablauf 1. Ständige Kontrolle der Bewegung in einen festen Stand 2. Erweitern des technischen Könnens im Bereich der Abgabevarianten (Veränderung Spinzahlen und Spieltempo) 3. Optimierung der Wiederholbarkeit |

| SPIELTAKTIK | SPIELTAKTIK | SPIELTAKTIK | SPIELTAKTIK |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entwickeln einfacher Zielsysteme 1. Aufstellungspunkt und Zielpunkt für den Anwurf festlegen 2. Abmessungen der Bahn lernen 3. Aufstellungspunkte und Zielpunkte für das Räumspiel auf Einzelpins festlegen ➤ Grundsätze des sportlichen Verhaltens auf der Bahn erlernen (Vorfahrtsregel) ➤ Regeln der Wurfvorbereitung erlernen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entfernung des Aufstellungspunktes von der Foullinie dem Wachstum anpassen ➤ Zweite Strikelinie erlernen ➤ Festlegen der Aufstell- und Zielpunkte für Räumspiel auf Pingruppen mit Anspielball ➤ Ballaufmuster erlernen und verstehen ➤ Erlernen und Anwenden einfacher Zielsysteme, in Form einfacher Berechnungen für Veränderungen in der Spiel- bzw. Räumlinie (2-1-3; 5-4-3) ➤ Grundsätze des Bahnlesens erlernen ➤ Wettkampfverhalten schulen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bahnlesen vervollkommen 1. Ballreaktion deuten 2. Pinfall deuten ➤ Erlernen der Grundsätze beim Aufbau eines Ballsortiments ➤ Erlernen spieltaktischer Varianten 1. Anwendung verschiedener Anspielbälle 2. Veränderung der Abwurfvarianten ➤ Räumspiel vervollkommen und stabilisieren (Räumspiel entsprechend Bahnbedingungen variieren lernen) ➤ Schulung in der Führung von Wettkämpfen und Wettkampfsituationen ➤ Bahnstandard einschätzen lernen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ballsortiment sinnvoll zusammenstellen bzw. ergänzen ➤ Inhalt des AT weiterentwickeln ➤ Bahnlesen vervollkommen ➤ Berechnung der Anspiellinien und Breakbereiche bzw. -zonen vervollkommen ➤ Ausprägung und Stabilisierung individueller Variationsmöglichkeiten entsprechend der technischen und materiellen (Ballsortiment) Voraussetzungen |
| PERSÖNLICHKEIT | PERSÖNLICHKEIT | PERSÖNLICHKEIT | PERSÖNLICHKEIT |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sinnvolles Verhalten auf und hinter der Bahn erlernen ➤ Entwickeln von Selbstdisziplin für das Training ➤ Entwickeln von Mannschaftsgeist und Verantwortung in der Trainingsgruppe ➤ Spielfreude und Selbstvertrauen durch kleine Erfolgserlebnisse schaffen und entwickeln ➤ Vermitteln von positivem Denken | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inhalte der GA weiterentwickeln ➤ Vorbildfunktion schaffen und entwickeln ➤ Siegeswillen im Wettkampftraining und in den Wettkämpfen selbst entwickeln ➤ "Killerinstinkt" und Strikefeeling entwickeln ➤ Erlernen des mentalen Trainings im Bereich des Vorstellens des Bewegungsablaufes bis hin zur Ballfreigabe ➤ Erlernen der objektiven Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens ➤ Beachtung des familär-schulischen Umfeldes | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inhalte des GLT weiterentwickeln ➤ Wettkampfhärte, Risikobereitschaft und "Killerinstinkt" gegen zunehmend stärkere Gegner entwickeln ➤ Entwickeln von einfachen psychoregulativen Fertigkeiten (Atemübungen, mentales Training) ➤ Beachtung des familär-schulischen/beruflichen Umfeldes ➤ eigene Vorbildfunktion einschätzen lernen ➤ Entwicklung und Vervollkommnung der leistungssportlichen Einstellung in der Vorbereitung und Durchführung von Training und Wettkampf | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vervollkommnung der leistungssportlichen Einstellung ➤ Wettkampfhärte und Risikobereitschaft vervollkommen gegen: <ul style="list-style-type: none"> 1. bestmögliche Gegner 2. fremde Bahnen und Bahnverhältnisse 3. unbestimmte Rahmenbedingungen ➤ Erweiterung der psychoregulativen Fertigkeiten zum Standard ➤ Wettkampf- und Wurfvorbereitung werden ritualmäßig standardisiert ➤ Vervollkommnung im Umgang mit der eigenen Vorbildfunktion ➤ Komplexe Beachtung des leistungssportlichen Umfeldes (Familie, Beruf, Sponsoren ...) |

| KÖRPERLICHE FERTIGKEITEN | KÖRPERLICHE FERTIGKEITEN | KÖRPERLICHE FERTIGKEITEN | KÖRPERLICHE FERTIGKEITEN |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Allgemeine Körperbildung durch vielseitige Bewegungs- und Spielformen ➤ Ausbildung von koordinativen Fähigkeiten und von Beweglichkeit ➤ keine ernstesten Wettkämpfe, nur Spielformen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inhalte entsprechend GA ➤ Gezielte Ausprägung der Grundlagenausdauer Laufen - Schwimmen oder Radfahren mit Überprüfung (Coopertest) ➤ Beginn der Ausbildung der wettkampfspezifischen Ausdauer in Vorbereitung von Wettkampfhöhepunkten in Form des gezielten Trainings in Überdistanzen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inhaltliche SP des GLT weiterentwickeln ➤ Erlernen individueller Programme zur Trainings- und Wettkampfvorbereitung ➤ Beginn der gezielten Kraftausdauer-schulung mit und ohne Gewicht Aufbau gezielter Trainingsprogramme ➤ Erlernen des Zusammenhanges von Trainings- bzw. Wettkampfbelastung, Ermüdung und sinnvoller Regeneration | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inhaltliche SP des AT weiterentwickeln ➤ Programme als "Ritual" der körperlichen und geistigen Wettkampfvorbereitung vervollkommen ➤ individuelle Gestaltung der Trainingsprogramme zur Ausprägung der Ausdauer, Kraftausdauer und der wettkampfspezifischen Ausdauer ➤ Erlernen der Zusammenhänge von Belastung und leistungsorientierter Ernährung in Vorbereitung und während der Wettkämpfe |

Definition: 1 TE = 45 Minuten