



Schweizer Schiesssportverband
Fédération sportive suisse de tir
Federazione sportiva svizzera di tiro
Federaziun svizra dal sport da tir

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 370 82 06
info@swissshooting.ch



Förderkonzept Nachwuchs SSV

ANHANG 1 Athletenweg

Anhang 1.3 Trainingshandbuch





J+S-Trainingshandbuch Sportschiessen



Vertrauen – eine Grundlage

Vertrauen ist das Bindemittel, das die Partnerschaft der Vereine und Verbände, der J+S-Leiterinnen und -Leiter mit den Kantonen und mit der Institution Jugend+Sport festigt. Man traut sich gegenseitig sinnvollen Einsatz der Personen und Mittel und gute Arbeit, das heisst ziel-gerichteten Sportunterricht mit Kindern und Jugendlichen und bedürfnisorientierte Leiterbildung, zu.

Qualität – ein Ziel

Nicht bloss Sportunterricht soll es sein, sondern Qualität: geplant, vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet von engagierten J+S-Leiterinnen und -Leitern, dabei umsichtig begleitet und unter-stützt von ihrem J+S-Coach.

Trainingshandbuch – ein Instrument

Im Trainingshandbuch halten die J+S-Leiterinnen und –Leiter die wichtigsten Daten (was, wann, wo, unter welcher Leitung?) ihres Sportangebotes fest. Im Leiterkurs, im Fortbildungskurs oder beim J+S-Coach haben sie das dazu nötige Wissen erworben. Die Planungsunterlage steht als Papierdokument zur Verfügung oder kann als Datei vom Internet heruntergeladen und am Computer bearbeitet werden (--> www.jugendundsport.ch · -> Sportarten).

Für jedes von J+S anerkannte und unterstützte Sportangebot ist mindestens ein Trainingshand-buch und eine Anwesenheitskontrolle zu führen. Beide Unterlagen sind während drei Jahren auf-zubewahren und auf Verlangen der zuständigen Kontrollinstanz vorzuweisen.

Wer qualitativ guten Sportunterricht bieten will, bereitet sich zusätzlich in geeigneter Form (Wochen-, Lektionsplan) auf die Trainingsstunden vor.

Sorgfältig geführte Planungsinstrumente ermöglichen qualitativ gute Sportangebote und erleichtern dem J+S-Coach, die Leiterinnen und Leiter zu unterstützen. Sie sind auch ein sichtbares Zeichen des gegenseitigen Vertrauens.

Ausbildungsprogramm

| Allgemeine Themen | | Einsteiger | | Fortgeschrittene | | Köner | |
|---|---|--|---|--|--|---|---|
| Kollekt. Ausb. | Grundlagen: ... | Grundlagen: ... | Grundlagen: ... | Grundlagen: ... | Grundlagen: ... | Grundlagen: ... | Grundlagen: ... |
| Individuelle Ausbildung | Sicherheit, Materialkenntnis Reglemente, Vorschriften Ernährung Doping "Cool and clean" Commitments | Sicherheit, Materialkunde Kursregeln | Sicherheit, Materialkunde Kursregeln | Sicherheit, Materialkunde Reglemente, Vorschriften Ernährung "Cool and clean" Commitments | Sicherheit, Materialkenntnis Reglemente, Vorschriften Ernährung Trainingsdokumentation führen Doping | Sicherheit, Materialkenntnis Reglemente, Vorschriften Ernährung Trainingsdokumentation führen Doping | Sicherheit, Materialkenntnis Reglemente, Vorschriften Ernährung Trainingsdokumentation führen Doping |
| | Beweglichkeit / Dehnen Krafttraining / Rumpfstabilisation | Kraft/Muskel kräftigen Kraft/Knochen stärken Ausdauer/ Herz-Kreislauf anregen Stretching | Kraft/Muskel kräftigen Kraft/Knochen stärken Ausdauer/ Herz-Kreislauf anregen Stretching | Krafttraining / Rumpfstabilisation Ausdauer /Herz-Kreislauf- Training Stretching | Krafttraining / Rumpfstabilisation Ausdauer / Herzkreislauf- Training Stretching | Krafttraining / Rumpfstabilisation aerobe Ausdauer Leistungsdiagn. Ausdauer Rumpfkraft | Krafttraining / Rumpfstabilisation aerobe Ausdauer Leistungsdiagn. Ausdauer Rumpfkraft |
| | Algemeine Grundlagenausdauer Spiele In- und Outdoor Balanceübungen | Balanceübungen (div Übungen) Ball prellen (div Übungen) | Balanceübungen (div Übungen) Ball prellen (div Übungen) | div. Balanceübungen Halteübungen auf Mobilokissen | div. Balanceübungen Halteübungen auf Mobilokissen | Balanceübungen | Balanceübungen |
| | Koordination Halten-Zielen-Abziehen | Koordination | Koordination | Koordinat | Koordinat | Koordinat | Koordinat |
| | Kernelemente Zielen/Schussausl./Nachhalten/Atme | Kernelemente Zielen / Zi Schussauslösung / AZ Nachhalten / NA Atmen / AT | Kernelemente Zielen / Zi Schussauslösung / AZ Nachhalten / NA Atmen / AT | Kernelemente Zielen Schussauslösung Nachhalten Atmen Kernbewegungen Halten Einsetzen | Kernelemente Zielen Schussauslösung Nachhalten Atmen Kernbewegungen Halten Einsetzen | Kernbewegungen Halten Einsetzen | Kernbewegungen Halten Einsetzen |
| | Kernbewegungen Halten/Einsetzen äusserer und innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur | Koordination AZ - NA Koordination AT - ZI Koordination ZI - AZ - NA Koordination AT - ZI - AZ - NA | Koordination AZ - NA Koordination AT - ZI Koordination ZI - AZ - NA Koordination AT - ZI - AZ - NA | Kernbewegungen Halten Einsetzen Äusserer Anschlag innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Halteübungen auf Mobilokissen Unwiederholbarkeitstraining | Kernbewegungen Halten Einsetzen Äusserer Anschlag innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Halteübungen auf Mobilokissen Unwiederholbarkeitstraining | Kernbewegungen Halten Einsetzen äusserer und innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Formvarianten Rhythmus Bewegungspräzision Schüssen auf Mobilokissen Unwiederholbarkeitstraining Wettkampfsimulationen | Kernbewegungen Halten Einsetzen äusserer und innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Formvarianten Rhythmus Bewegungspräzision Schüssen auf Mobilokissen Unwiederholbarkeitstraining Wettkampfsimulationen |
| | Analysesymulationen (Scatt/Noptel) Trainings- + Wettkampfvorbereitung Schuss- + Wettkampfanalyse Finalschieszen/ Trainingsdokumenta Stärke- Schwächeanalyse | Trainingsvorbereitung Einfache Schuss-Analysen | Trainingsvorbereitung Einfache Schuss-Analysen | Wettkampfvorbereitung Trainingsdokumentation führen Finalschieszen einfache Wettkampfanalyse | Wettkampfvorbereitung Trainingsdokumentation führen Finalschieszen einfache Wettkampfanalyse | Finalschieszen Wettkampfanalysen Wettkampfvorbereitung + Verhalten Stärke- Schwächeanalyse | Finalschieszen Wettkampfanalysen Wettkampfvorbereitung + Verhalten Stärke- Schwächeanalyse |
| | Konzentrationsübungen visualisieren techn. Elemente/Abläufe PR / Krisenstrategien | Konzentrationsübungen visualisieren Zielbild Progressive Muskelrelaxation | Konzentrationsübungen visualisieren Zielbild Progressive Muskelrelaxation | Konzentrationsübungen visual. techn. Elemente + Abläufe Atemübungen | Konzentrationsübungen visual. techn. Elemente + Abläufe Atemübungen | Konzentrationsübungen Krisenstrategien | Konzentrationsübungen Krisenstrategien |
| | Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel Feste und bewegliche Schiesshilfen Mobilo Kissen | Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel Feste und bewegliche Schiesshilfen Mobilo Kissen | Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel Feste und bewegliche Schiesshilfen Mobilo Kissen | Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel Mobilo Kissen | Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel Mobilo Kissen | Visualisieren Wettkampfsituationen Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel Mobilo Kissen | Visualisieren Wettkampfsituationen Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel Mobilo Kissen |
| | Material | Material | Material | Material | Material | Material | Material |
| Mental | Mental | Mental | Mental | Mental | Mental | Mental | |
| Taktik | Taktik | Taktik | Taktik | Taktik | Taktik | Taktik | |
| Technik | Technik | Technik | Technik | Technik | Technik | Technik | |
| Kondition | Kondition | Kondition | Kondition | Kondition | Kondition | Kondition | |
| Grundlagen: ... | Grundlagen: ... | Grundlagen: ... | Grundlagen: ... | Grundlagen: ... | Grundlagen: ... | Grundlagen: ... | |
| Individuelle Ausbildung | Individuelle Ausbildung | Individuelle Ausbildung | Individuelle Ausbildung | Individuelle Ausbildung | Individuelle Ausbildung | Individuelle Ausbildung | |
| Soziales | Soziales | Soziales | Soziales | Soziales | Soziales | Soziales | |
| Übernahme von Verantwortung Freundschafts- + Gruppenwettk. Eiternabend / Teamevents | Übernahme von Verantwortung Freundschaftsschiessen Eiternabend Schiessspiel Freundschaftsschiessen | Übernahme von Verantwortung Freundschaftsschiessen Eiternabend Schiessspiel Freundschaftsschiessen | Eiternabend Freundschaftsschiessen Gruppenwettkämpfe | Eiternabend Freundschaftsschiessen Gruppenwettkämpfe | Übernahme von Verantwortung Mitwirken als Hilfstrainer Teamevents | Übernahme von Verantwortung Mitwirken als Hilfstrainer Teamevents | |

Einsteiger
Saisonplanung

Zielsetzungen: _____

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
|-----------------------|------------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| Kollekt. Ausb. | Grundlagen: ... | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | |
| | Lektionen | g=d=geplant / d=durchgeführt Sicherheit, | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Individuelle Ausübung | Kraft/Muskel kräftigen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kraft/Knochen stärken | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ausdauer/ Herz-Kreislauf anregen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Stretching | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Technik | Balanceübungen (div Übungen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ballprellen (div Übungen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Taktik | Kernelemente | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Zielen / Zi | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schussauslösung / AZ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Nachhalten / NA | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Atmen / AT | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Koordination AZ - NA | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mental | Koordination AT - ZI | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Koordination ZI - AZ - NA | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Material | Koordination AT - ZI - AZ - NA | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingsvorbereitung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Soziales | Einfache Schuss-Analysen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Konzentrationsübungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Soziales | visualisieren Zielbild | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Progressive Muskelrelaxation | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Soziales | Atemübungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sportgeräte, Zubehör | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Soziales | Bekleidung und Hilfsmittel | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Feste und bewegliche Schiesshilfen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Soziales | Mobilo Kissen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Elternabend | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Soziales | Freundschaftsschiessen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schiessspiel | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Fortgeschrittene
Saisonplanung

Zielsetzungen: _____

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|-------------------------|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Kollektive Ausst | Lektionen | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d | g d |
| | g=geplant / d=durchgeführt | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Individuelle Ausbildung | Sicherheit, Materialkunde | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Reglemente, Vorschriften | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ernährung | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | "Cool and clean" | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Commitments | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Krafttraining / Rumpfstabilisation | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ausdauer /Herzschlag-Training | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Stretching | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | div. Balanceübungen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Halteübungen auf Mobilkissen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Technik | Kernelemente | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Zielen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schussauslösung | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Nachhalten | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Atmen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kernbewegungen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Halten | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Einsetzen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Äusserer Anschlag | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | innerer Anschlag | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Taktik | Nullpunktkontrolle und -korrektur | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Halteübungen auf Mobilkissen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Unwiederholbarkeitstraining | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Wettkampfvorbereitung | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingsdokumentation führen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Finalschiessen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | einfache Wettkampfanalyse | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Konzentrationsübungen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | visualisieren techn. Elemente | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | visualisieren Bewegungsabläufe | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mental | Gedankenstopp und -kontrolle | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Atemübungen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sportgeräte, Zubehör | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Material | Bekleidung und Hilfsmittel | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Mobile Kissen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Soziales | Elternabend | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Freundschaftsschiessen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Gruppenwettkämpfe | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Teambildung | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Köner
Saisonplanung

Zielsetzungen: _____

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
|--------------------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | g | d | g | d | g | d | g | d | g | d | g | d | g | d | g | d | g | d |
| Kollekt. Ausb. | Lektionen | g= geplant / d=durchgeführt | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Grundlagen: ... | Sicherheit, Materialkenntnis Reglemente, Vorschriften Ernährung Trainingsdokumentation führen Doping Stretching Krafttraining / Rumpfstabilisation aerobe Ausdauer Leistungsdiagnostik Ausauer Rumpfkraft Balanceübungen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Individuelle Ausb. | Koordina | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Technik | Kernbewegungen Halten Einsetzen äusserer und innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Formvarianten Rhythmus Bewegungspräzision Schiessen auf Mobilkissen Unwiederholbarkeitstraining Wettkampfsimulationen Analysesymulationen (Scatt/Noptel) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Soziales | Taktik | Finalschiessen Wettkampfanalysen Wettkampfvorbereitung + Verhalten Stärke- Schwächeanalyse | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Mental | Konzentrationsübungen Krisenstrategien Visualisieren Wettkampfsituationen Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel Mobilo Kissen | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Material | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Übernahme von Verantwortung Mitwirken als Hilfstreiner Teamevents | | | | | | | | | | | | | | | | | |