



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 3 Trainerausbildung


Anhang 3.1 Guideline Trainer



Swiss Shooting Trainer-Guideline



	J+S Kindersport 8-10 Jahre	J+S Jugendsport 10-12 Jahre	1. puberale Phase 12-13 Jahre TCL	puberale Phase 14-15 Jahre TCR	2. puberale Phase 15-16 Jahre TCR	frühes Erwachsenenalter 17-20 Jahre TCN
Trainingszelle	Verein	Verein	Kantonalkader 1. Etappe NWF	RLZ Label Standort 2. Etappe NWF	Übergangskader / RLZ 3. Etappe NWF	NLZ / Label Standort Jun.Nationalkader
Trägerschaft	Verein	Verein	KSV / UV	KSV/UV Trägerschaft Label Standort	Trägerschaft Label Standort SSV	Trägerschaft Label Standort SSV
Trainer	J+S Kids-Leiter	J+S Leiter Sportschiessen Status C oder B	Nachwuchstrainer lokal J+S Leiter Status B	Nachwuchstrainer regional	Nachwuchstrainer regional	NWTrainer national + NWTrainer regional
Trainingsstd mit Trainer	1-2 Std Kids-Leiter Sportschiessen	2-4 Std J+S Leiter C oder B	3 Std NWTrainer lokal 4 Std Trainer B Verein	6 Std NWF Trainer regional 3 Std J+S Leiter B	7 Std NWF Trainer regional + Ü-Kadertrainings	7 Std NWF nat. od regional + Jun. Nati-Trainings
Trainingsstunden ohne Trainer	jede Gelegenheit in bewegungsfreundlichem Umfeld nutzen	jede Gelegenheit in bewegungsfreundlichem Umfeld nutzen	3 Std ohne Trainer	3 Std ohne Trainer	6 Std ohne Trainer	8 Std ohne Trainer
Ausbildung und Abschluss des Trainers	J+S Kids-Leiter Sportschiessen	J+S Leiter Status C oder B	Nachwuchstrainer lokal Im Verein J+SLeiter Status B	Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis SOA	Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis SOA	Eidg. diplomierter Spitzensporttrainer SOA
Arbeitsprozesse Trainer	<ol style="list-style-type: none"> 1. Werbung, Ausschreibung von Kids-Kursen in Zusammenarbeit mit anderen Vereinen 2. Kontaktaufnahme mit J+S Coach betr. Anmeldung Kurs NG1 3. Erstellen des Trainingshandbuches Kids ,mit polysportiven Anteilen nach Trainings-Guideline (Musterlektionen Kids) 4. Beobachten und anleiten von Kids in den Ausbildungsstufe 1 und 2 5. Vermitteln des Stoffes gemäss Ausbildungsprogramm J+S 6. Bereitet die Kids für die Wettkämpfe vor, meldet sie an, organisiert die Qualifikationsschiessen und coacht sie in den Wettkämpfen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Werbung, Ausschreibung von J+S Kursen 2. Kontaktaufnahme mit J+S Coach betr. Anmeldung Kurs NG1 3. Erstellen des Trainingshandbuches Jugendsport, mit polysportiven Anteilen nach Trainings-Guideline 4. Vorbereiten eines alters- und stufengerechten Trainings 5. Beobachten und anleiten von Athletinnen und Athleten in den Ausbildungsstufen 1 bis 4 6. Vermitteln des Stoffes gemäss Ausbildungsprogramm J+S 7. Bereitet die Athletinnen und Athleten für die polysportiven Wettkämpfe vor, meldet sie an, organisiert die Qualifikationsschiessen und coacht sie in den Wettkämpfen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nimmt Talentsichtung vor und bildet jährlich neue Kader, motiviert Talente zum trainieren 2. Kontaktaufnahme mit Nachwuchs-Coach betr. Anmeldung NG 7 3. Bereitet die Talente für die PISTE vor 4. Vorbereiten eines alters- und stufengerechten Trainings 5. Beobachten und anleiten von Athletinnen und Athleten in den 4. Ausbildungsstufen 6. Vermitteln des Stoffes gemäss Ausbildungsprogramm J+S 7. Bereitet die Athletinnen und Athleten für Wettkämpfe vor, meldet sie an, organisiert die Qualifikationsschiessen und coacht sie in den Wettkämpfen 8. Leitet Athletinnen und Athleten an ein Trainingstagebuch zu führen 9. Führt sportartspezifische Leistungsdiagnostik durch 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nimmt Talentsichtung vor und bildet jährlich neue Kader motiviert Talente zu zusätzlichen Trainings 2. Nimmt Standortbestimmung vor und gliedert neue Talente in ein Leistungsgerechtes Trainingsprogramm ein 3. Erstellt ein leistungsorientiertes Trainingsprogramm 4. Berät und unterstützt die Vereinstrainer und berät Eltern 5. Beobachtet und leitet Athletinnen und Athleten bei Kadertrainings und Wettkämpfen an. 6. Leitet Athletinnen und Athleten an einen persönlichen Trainingsplan zu führen 7. Empfiehlt den Eltern zu einer jährlichen sportmedizinischer Untersuchung. 8. Führt sportartspezifische Leistungsdiagnostik durch und erstellt ein Stärke /Schwächeprofil der Athletin oder des Athleten 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Standortbestimmung bei Neuzugängen mittels ganzheitlichem Stärke-Schwächeprofil 2. Teambildung 3. Erstellt eine individuelle und periodisierte Trainingsplanung in Zusammenarbeit mit der Athletin oder des Athleten. 4. Stellt den Kontakt zum Athletenbetreuer her bei schwierigen Übergangsphasen Schule - Berufswelt 5. Organisiert Trainings und koordiniert diese mit den Vereinsaktivitäten 6. Coacht während und unmittelbar nach den Wettkämpfen 7. Erstellt zusammen mit dem Athleten WK-Analysen und setzt diese gezielt zur Trainingssteuerung ein. 8. Kontrolliert regelmässig die Trainingsdokumentation des Athleten und kann daraus Überforderungen erkennen 9. Arbeitet zusammen mit dem Athleten Zielsetzungen aus, setzt Zwischenziele und analysiert diese regelmässig. 	<p>Plant regelmässig Leistungsdiagnostik im Bereich Schiesstechnik, Sportmotorik und Sportpsychologie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erstellt periodisierte, zyklisierte Trainingsplanung in den Bereichen Technik, Sportmotorik, psychologisches Training und plant Regenerationszeiten gezielt ein 2. Stellt den Kontakt zum Athletenbetreuer her bei Fragen der Karriereplanung und persönlichen Problemen des Umfeldes 3. Organisiert Trainings und koordiniert diese mit dem nationalen und internationalen Wettkampfkalender 4. Erstellt zusammen mit dem Athleten WK-Analysen und setzt diese gezielt zur Trainingssteuerung ein. 5. Kontrolliert regelmässig die Trainingsdokumentation des Athleten und kann daraus Überforderungen erkennen 6. Arbeitet zusammen mit dem Athleten Zielsetzungen aus, setzt Zwischenziele und analysiert diese regelmässig.

								
	J+S Kindersport 8-10 Jahre	J+S Jugendsport 10-12 Jahre	1. puberale Phase 12-13 Jahre TCL	puberale Phase 14-15 Jahre TCR	2. puberale Phase 15-16 Jahre TCR	frühes Erwachsenenalter 17-20 Jahre TCN		
Kompetenzen Trainer	<p>Methodische und Organisatorische Kompetenz Kann kindergerecht vermitteln und kennt Methoden um die drei L (Lachen, Lernen, Leisten) im Training umzusetzen, organisiert Trainings in verschiedenen Umgebungen</p> <p>Fachkompetenz Kennt das Anforderungsprofil eines Kidsausbildungskurses und verfügt über das entsprechende Fachwissen nach Rahmentrainings-plan zu trainieren.</p> <p>Sozialkompetenz Vermittelt positive Trainingserlebnisse und vermeidet negative Gefühle. Begegnet den Kindern respektvoll.</p> <p>Selbstkompetenz Ist selbstbewusst und vermittelt Sicherheit. Ist kommunikativ, pünktlich und konsequent.</p>	<p>Methodische und Organisatorische Kompetenz Kann Lektionen alters- und stufengerecht planen, durchführen und evaluieren.</p> <p>Fachkompetenz Kennt das Anforderungsprofil eines Jugendausbildungskurses und verfügt über das entsprechende Fachwissen nach Rahmentrainings-plan zu trainieren.</p> <p>Sozialkompetenz Vermittelt Empathie, interessiert sich für Umfeld-Fragen und berät die Eltern in Entscheidungen.</p> <p>Selbstkompetenz Bildet sich regelmässig weiter und verfügt über ausgeglichene Work-Life Balance.</p> <p>Allgemein Kennt die Wettkampfformen und das Nachwuchskonzept im Kanton und SSV</p>	<p>Methodische und Organisatorische Kompetenz Kann Lektionen alters- und stufengerecht planen, durchführen und evaluieren</p> <p>Fachkompetenz Kennt das Anforderungsprofil des leistungsorientierten NW-Schützen und verfügt über das erforderliche Fachwissen nach Rahmentrainings-plan zu trainieren. Kommuniziert kompetent und einfach verständlich</p> <p>Sozialkompetenz Vermittelt Empathie und pflegt respektvollen Umgang mit Jugendlichen, behandelt alle Athleten gleich und setzt klare Grenzen</p> <p>Selbstkompetenz Ist sich seiner Vorbildrolle bewusst und ist konfliktfähig</p> <p>Allgemein bereitet die Athleten auf nat. Wettkämpfe und PISTE vor</p>	<p>Methodische und Organisatorische Kompetenz Plant und führt Lektionen leistungsorientiert durch und kann diese reflektieren, erarbeitet mit Athleten Zieldefinitionen</p> <p>Fachkompetenz Verordnet trainingswirksame Reize in einem ganzheitlichen Training ausgerichtet auf das individuelle Ziel. Lehrt den Athleten einfache Copingstrategien, kommuniziert fachgerecht.</p> <p>Sozialkompetenz Fördert Talente ohne Überforderung, erkennt und akzeptiert deren Leistungsgrenzen</p> <p>Selbstkompetenz Leitet Volitionstraining an und erarbeitet gemeinsame Commitments</p> <p>Selbstkompetenz Beherrscht die Psychoregulation und Entspannungstechniken. Pflegt das sportliche Netzwerk, reflektiert regelmässig sein Handeln.</p> <p>Allgemein Erarbeitet mit den Athleten eine Laufbahnplanung</p>	<p>Methodische und Organisatorische Kompetenz Besitzt ein umfassendes Repertoire an Trainingsmethoden und kann deren Wirkungen einschätzen und Trainings interessant variieren</p> <p>Fachkompetenz Erstellt in allen Bereichen ein individuelles Stärke – Schwächeprofil des Athleten und richtet das Training gezielt darauf aus.</p> <p>Sozialkompetenz Unterstützt den Athleten in der Resultatbewältigung, leitet diese so situativ, variablen Selbstgesprächen an, Unterstützt den Athleten bei Motivationstiefs</p> <p>Selbstkompetenz Bildet sich regelmässig in Spezialgebieten weiter, verlangt von sich viel, arbeitet genau und präzise, ist teamfähig und nimmt sich zurück</p> <p>Allgemein bereitet die Athleten auf internat. Wettkämpfe vor</p>	<p>Methodische und Organisatorische Kompetenz Kennt umfassende Trainingsmethoden und kann diese situativ, variabel verfügbar einsetzen.</p> <p>Fachkompetenz Arbeitet mit individuellem, zyklisiertem und periodisiertem Trainingsplan. Kontrolliert die Leistungsentwicklung mittels Leistungsdiagnostik. Kommuniziert klar und verständlich</p> <p>Sozialkompetenz Fördert die Eigenverantwortung und die Eigenmotivation der Athleten. Fördert die Athleten respektvoll ohne Überforderung.</p> <p>Selbstkompetenz Geht selbstbewusst den eingeschlagenen Weg, reflektiert und evaluiert regelmässig, kann Fehler eingestehen und steht zu seinen Schwächen.</p> <p>Allgemein Führt die Athletin oder den Athleten in den Umgang mit Medien ein, motiviert ihn für die J+S Leiterausbildung</p>		
Anforderungsniveau und Partnerschaften	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitet alleine oder im Team und verfügt über eine hohe Flexibilität • Passt sich den saisonalen Anforderungen an (Umgebungswechsel) • Mitarbeit in Schulen und anderen Vereinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitet alleine oder im Team und verfügt über eine hohe Flexibilität • Mitarbeit in Schulen und anderen Vereinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitet alleine oder im Team und verfügt über eine gute Fach- und Sozialkompetenz • Kennt die Grundregeln für Coachingbedarf • Mitarbeit in Schulen und anderen Vereinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitet alleine oder im Team und verfügt über eine gute Fach- und Sozialkompetenz • Kennt die Grundregeln für Coachingbedarf • Verfügt über ein Netzwerk von Fachspezialisten 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitet alleine oder im Team und verfügt über eine gute Fach-, Organisations- und Sozialkompetenz • Verfügt über ein Netzwerk von Fachspezialisten 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitet im Team mit Konditionstrainer und Mentaltrainer zusammen • Verfügt über ein umfassendes Netzwerk von Fachspezialisten 		
Einstiegsanforderung für Trainer	<p>J+S Leiter Kids und J+S Leiter Sportschiessen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingserfahrung als Hilfsleiter und Sportschütze • Mandat eines Vereines oder Schule 	<p>J+S Leiter Sportschiessen Status C</p> <ul style="list-style-type: none"> • min. 4 Jahre Erfahrung als Sportschütze • Trainingserfahrung als Hilfsleiter • Mandat eines Vereins oder Schule 	<p>J+S Leiter Sportschiessen Status B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praxisnachweis als Trainer • Empfehlung aus C Status Ausbildung • Erfahrung als Trainer • Mandat eines Vereins 	<p>J+S Leiter Sportschiessen Status A (Nachwuchstrainer lokal)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praxisnachweis als Trainer von 100 Std • Empfehlung aus B Status Ausbildung • Mandat eines KSV/UV oder Trägerschaft Label Standort 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachwuchstrainer regional, Swiss Olympic Trainer Leistungssport • Praxisnachweis als Trainer von 400 Std • Empfehlung durch SSV • Mandat in der Trägerschaft eines Label Standortes oder des nationalen Sportverbandes 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachwuchstrainer national, Swiss Olympic Trainer Spitzensport • Empfehlung durch SSV • Mandat in der Trägerschaft eines Label Standortes oder des nationalen Sportverbandes 		
Selektion	keine	keine	Schweiz. Jugendtag / Bereitschaft für 10hTraining	PISTE	PISTE	PISTE		