



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Power to Win – Good Practice

Factsheets Trainingsplanung und Umsetzung

- Rohversion 1.9; Projektteam Power to Win



Hinweise zur Strukturierung

- Rot: übergeordnet
- Blau: Hinweise zur Übungsauswahl
- Grün: Trainingsmethodische Prinzipien
- *Kursiv: Ergänzende, erklärende Hinweise*

Wochenplan Stufe F3 – T2: *Der Wochenplan soll dir als Grundlage dienen, aus der du deinen eigenen Wochenplan ableiten kannst.*



Facts and Figures:

- Erstelle zunächst einen detaillierten Trainingsplan (Makro-, Meso- und Mikrozyklus) für dein Team. Wie das geht und vieles mehr findest du in unserem Lernkurs «Ready to Develop».
- Plane jeden neuromuskulären Entwicklungsfaktor mindestens 1x pro Woche ein und achte auf genügend Erholungszeit.
- Beachte den biologischen Entwicklungsstand deiner Spieler:innen, berücksichtige diesen in der Trainingsplanung/ Trainingssteuerung hinsichtlich der aktuellen Belastbarkeit deiner Spieler:innen.
- In den Do's and Don'ts findest du methodische Hinweise, die es zu beachten gilt.
- Die Entwicklungsreihen und die entsprechenden Trainingsformen der Phase «Training entwickeln» der einzelnen Entwicklungsfaktoren findest du auf mobilesport.ch (Power to Win).

Trainingsanpassungen für Spieler:innen im Wachstumsspurt (Pubertät) – Talentstufe T2



- Verwende das Ampelsystem von Power to Win zur Beurteilung, ob du das Training für deine Spieler:innen anpassen musst. Dieses findest du im Lernkurs 'Ready to Adapt'
- Ampelfarbe 'gelb': Spieler:innen mit reduzierter Belastbarkeit. Der häufigste Grund auf dieser Stufe ist der Wachstumsspurt.
- Passe das Training folgendermassen an:
 - Erhöhe den **Anteil des Grundlagentrainings Explosivität und Kraft** (mind. 2/3, technisches und athletisches Grundlagentraining zur Reduzierung der Belastung anstelle des Leistungstrainings (1/3).
 - Erhöhe die Variabilität (Bewegungsvielfalt) in der Auswahl der Übungen, mache mehr polysportive Übungen.
 - Plane mindestens alle 4 Wochen eine Regenerationswoche (Erholungswoche) mit geringerer Gesamt-Belastung (Training und Spiel) ein (siehe Fact-Sheet F3-T2).
 - Plane regelmässig einen zusätzlichen trainingsfreien Tag ein, am besten zwischen zwei Trainingstagen (z.B. Mittwoch).
 - Reduziere für diese Spieler:innen die Wettkämpfe respektive die Einsatzzeit.
 - Plane idealerweise ein oder zwei längere Trainingspausen (3-6 Wochen) in der Hauptsportart. Sportarten mit anderen Belastungsmustern sollen bei langen (> 3 Wochen) Pausen zum Erhalt der Fitness durchgeführt werden.
 - Intensivierung der Regenerationsmassnahmen (Schlaf, Ernährung, aktive u. passive Erholung)
 - Reduziere die Belastung bei Small Sided Games, indem diese Spieler:innen vermehrt spezifische Rollen (Joker, Wandspieler) einnehmen.



- Vermeide eine Erhöhung des Trainingsvolumens, zum Beispiel bei Eintritt in neue Kaderstufen, Fördertrainingsgruppe etc.
- Vermeide einseitige, repetitive Belastungen sowie Trainingsformen mit hohen Kraftspitzen



- **Leistungstraining Schnelligkeit:** Lineares Sprinttraining; Vermeide isolierte Sprintformen mit starken Richtungswechseln (hohe Kraftspitzen)
- **Akzentuierung des Trainings der Frequenzschnelligkeit** (an Ort, horizontal und an der Treppe)
- **Grundlagentraining Schnelligkeit:** Übungen für die Bewegungskontrolle (Techniktraining)



Erhöhe im Training der Explosivität den Anteil des athletischen und technischen Grundlagentrainings:

- Gelenkstabilität
- Beweglichkeitstraining
- Übungen zur Förderung des Gleichgewichts
- Erhöhung Robustheit des Gewebes- u.a. spezifisches Sehnentraining (siehe Lernkurs «Ready to adapt»)
- Sprungtechnik

Reduziere die Anzahl Sprünge um mindestens 40-50%

Vermeide Sprünge mit grossen Kraftspitzen bei der Landung (plyometrische Formen, Dropjumps)



- Korrekt durchgeführtes Krafttraining ist sehr wichtig für Spieler:innen u.a. zur Erhöhung der Belastbarkeit
- Der Anteil des Leistungstrainings sollte mindestens 50% betragen.
- Wähle vermehrt isometrische Trainingsformen:
 - Unterschiedliche Winkel
 - Verschiedene Spannungszeiten
 - Z.B. 3 Serien à 3x 4-6" Spannungszeit (isometrisch)
- Das Rumpfkrafttraining gehört zum Grundlagentraining welches Voraussetzungen schafft, das Oberkörpertraining ist je nach Sportart eher ein ergänzendes Training und ersetzt daher nicht das Beinkrafttraining.