

Aufgabenstellung: Trainingswochenende planen. Budget vom Verein: 1500€

Ersteller: Marcel Schneider – SKV Lorsch

Das Trainingslager wird mit der u14m des Vereins durchgeführt. Dies ist eine Gruppe von 4 Spielern und 2 Betreuern/Trainern. Die Mannschaft spielt in der Landesliga Hessen (Jugend). Das Trainingslager findet von Freitag bis Sonntag in Wolfsburg statt. Das Wochenende muss in den Ferien liegen. Als Unterkunft wurde die „Jugendherberge Wolfsburg“ mit Halbpension ausgewählt. Die Anreise erfolgt mit einem 9-Sitzer Bus. So einen Bus können wir bei unserer Stadt ausleihen. Falls das Ausleihen nicht funktioniert, wird ein Bus gemietet. Das Trainingslager findet am Anfang der Saison als Saison-Vorbereitung statt. Ziel dabei ist den Spielern das Thema Mentalität näher zu bringen. Um dann das Mentaltraining in den „Normaler Trainings Alltag“ mit einzubinden.

## **Planung:**

### **Freitag:**

- |             |   |
|-------------|---|
| 7:00        | Abfahrt nach Wolfsburg  |
| 12:00       | Einchecken in der Jugendherberge. Einer der Betreuer geht in der Zeit zum Supermarkt und kauft Getränke und leichte Snacks (Banane, Brezeln usw.)                                 |
| 13:00-13:45 | zusammensetzen und eine Kleinigkeit Essen.  |
| 13:45-14:15 | Den Spielern das Ziel dieses Trainingslager erklären.   |
| 13:45-14:00 | Tagesablauf Erklären.   |
| 14:00-14:30 | Erklären was Mentalität überhaupt ist.  |
| 14:30-14:45 | Spieler sollen ihre Sporttasche richten und fertig zum vereinbarten Treffpunkt kommen   |
| 14:45-15:00 | Fahrt zur Kegelbahn   |
| 15:00-15.15 | Umziehen  |
| 15.15-15:30 | Atemübungen beibringen [2]  |
| 15:30-15:45 | Aufwärmen [1]   |
| 15:45-16:50 | Trainingsplan [3]   |
| 16:50-17:00 | Rücksprache mit den Spielern. Feedback einholen.  |
| 17:00-17:30 | Umziehen/ Duschen   |
| 17:30-17:45 | Rückfahrt zum Hotel   |
| 18:00-19:00 | Abendessen in der Jugendherberge  |
| 19:00       | „Turnier“ - In der Jugendherberge kann man Tischtennis, Tischkicker oder Billiard spielen. Die Spieler entscheiden in welcher dieser Aktivitäten das Turnier veranstalten wollen. |
| Ca. 21:00   | Die Spieler bitten auf ihr Zimmer zu gehen. Treffpunkt mit Uhrzeit für den nächsten Morgen ausmachen. Schlafenszeit.  |

**Samstag:**

- 8:00 Treffpunkt am ausgemachten Ort
- 8:00-8:30 Spaziergang durch die Stadt
- 8:30-9:00 Frühstück in der Jugendherberge
- 9:00-9:30 Freizeit
- 9:30-9:45 Tagesablauf besprechen
- 9:45-10:45 Mentale Übungsspiele [4] im Außenbereich
- 10:45-11:15 Pause. Ein Betreuer geht wieder Einkaufen.
- 11:15-11:45 Erklären was Visualisierung ist und die erste Übung machen [5]
- 11:45-12:00 Spieler sollen ihre Sporttasche richten und fertig zum vereinbarten Treffpunkt kommen
- 12:00-12:15 Fahrt zur Kegelbahn
- 12:15-12:30 Umziehen
- 12:30-14:00 Trainingsplan [6]
- 14:00-14:30 Mittagessen auf der Kegelbahn
- 14:30-15:30 Spaßkegeln auf einer Scheren Bahn. Die Kegelhalle in Wolfsburg besitzt auch Schere Bahnen
- 15:30-16:00 Umziehen/Duschen
- 16:00-16:15 Rückfahrt zur Jugendherberge
- 16:15-16:45 Freizeit
- 16:45-17:00 Rücksprache mit den Spielern
- 17:00-17:15 Visualisierungstraining [7]
- 17:15-18:15 2 Einzelgespräche mit den Spielern. In diesen Gesprächen soll das Ziel(realistische) jedes einzelnen für diese Saison mit ihm besprochen und aufgeschrieben werden. Das aufgeschriebene wird in einem Brief verschlossen und am Ende der Saison wieder aufgemacht. Die anderen haben in der Zeit Freizeit
- 18:15-19:00 Abendessen
- 19:00 Wieder ein Turnier von einer der Aktivitäten für die sich die Spieler aussuchen.
- ca. 21:00 Die Spieler bitten auf ihr Zimmer zu gehen. Treffpunkt mit Uhrzeit für den nächsten Morgen ausmachen. Schlafenszeit.

**Sonntag:**

- |             |   |
|-------------|---|
| 8:00        | Treffpunkt am ausgemachten Ort            |
| 8:00-8:30   | Spaziergang durch die Stadt               |
| 8:30-9:00   | Frühstück in der Jugendherberge           |
| 9:00-9:15   | Tagesablauf besprechen                    |
| 9:15-9:45   | Zusammenpacken der Sachen und Ausschecken |
| 9:45-10:00  | Fahrt zur Kegelbahn                       |
| 10:00-11:40 | Trainingsplan [8]                         |
| 11:40-12:15 | Umziehen/Duschen                          |
| 12:15-13:15 | Mittagessen in einem Resteraunt           |
| 13:15-16:00 | Discgolf spielen gehen am Allersee        |
| ca. 16:00   | Heimfahrt                                 |
| ca. 21:00   | Ankunft                                   |

## Trainingspläne

### Aufwärmen [1] 15min

#### 10min: Gelenke Aktivieren

Fußkreisen	1,5min je 45s
Kniekreisen	1,5min je 45s
Beinschwingen	1,5min je 45s
Hüftkreisen	50s
Handgelenkreisen	1,5min je 45s
Schulterkreisen	1,5min je 45s
Nacken mobilisieren	50s
Zehen berühren	50s

#### 5min: Bewegen

Seilspringen	3mal 1min
--------------	-----------

Zwischen dem zweiten und dritten Versuch wird 1min lang auf der Stelle im moderaten Tempo getipelt.

### Atemübungen beibringen [2] 15min

Am Anfang wird der Atemrhythmus von jedem abgefragt. Jeder atmet dabei normal 1 Minute lang und zählt dabei seine Atemzüge. Jetzt wird dasselbe nochmal gemacht, bloß das jeder ganz tief durch die Nase einatmet und durch den Mund ausatmet. Die Atemzüge sollten dabei weniger werden. Danach wird noch die Pranayama Übung gemacht. Diese ist gut, um Stress oder Nervosität abzubauen. Dabei Atmen die Sportler 4 Sekunden ein und 6 Sekunden wieder aus. Diese Übung wird später vor Visualisierung benutzt, um die Sportler zu entspannen.

### Trainingsplan [3] 65min 120w

Einspielen	5min
Bahn 1	10mal 3w Volle. Ziel: 16 Kegel pro 3w
Bahn2	Volle bis 55    Restlichen Würfe 2-Wurf Abräumen Ziel:120
Bahn3	Volle bis 55    Restlichen Würfe 3-Wurf Abräumen Ziel:110
Bahn4	30w Sportprogramm Ziel: 110

Dieser Trainingsplan soll leichte Drucksituationen simulieren. Drucksituation entstehen auf der ersten Bahn mit den Etappen Zielen. Die Spieler stehen wahrscheinlich jeden 3 Wurf unter Druck. Die Spieler sollen die gelernten Atemübungen dafür benutzen. Wenn ich merke das dieses Ziel zu schwer ist, wird es ein wenig runtergesetzt. Beim 2-Wurf und 3-Wurf Abräumen sollen die Spieler die gelernten

Atemübungen nutzen um sich direkt nach einem Fehler oder wenn man wieder ein neues volles Bild stehen hat, zu konzentrieren.

### **Mentale Übungen [4] 30min**

Übung unbeugsamer Arm 5min

Bei dieser Übung stellt sich ein Sportler hin und fixiert einen entfernten Punkt. Wenn er den Punkt fixiert hat, streckt er seinen Arm Waagrecht aus. Ein anderer Sportler versucht diesen dann zu beugen. Der Spieler soll während der ganzen Zeit, seinen Fixpunkt nicht verlieren.

Stock auf Stock 10min

Bei dieser Übung stellen sich 2 Sportler gegenüber. Jeder von ihnen hat einen Holzstock in der Hand. Einer von den beiden hält den Stock nach vorne und der andere versucht diesen Stock mit seinem zu treffen. Dabei muss er den Stock bis hinter seinen Kopf führen und dann nach vorne Schlagen.

Aus 6 Streichhölzern 4 Dreiecke bilden 10min

Bei dieser Übung müssen die Sportler aus 6 Streichhölzern 4 Dreiecke bilden. Die Dreiecke dürfen dabei nicht kreuzen.

Positive Karten Schreiben 5min

Hier sollen die Sportler für jeden anderen aus der Mannschaft eine Karte schreiben auf der drauf steht, was ihm am besten an ihm gefällt.

### **Erste Übung Visualisierung [5] 20-30min**

Für diese Übung wird der Tagungsraum in der Jugendherberge genutzt. Die Sportler sollen sich mit der Hilfe der Atemübungen entspannen. Wenn sie entspannt sind, sollen sie sich ihren perfekten Wurf vorstellen. Also den Wurf mit dem sie immer eine neun Werfen.

### **Trainingsplan [6] 90min 120w**

10min Die gelernte Visualisierung anwenden. Den perfekten Wurf visualisieren.

Aufwärmen [1]

5min Einspielen

10w (1,3,6) (1,2,4,) Hausgasse

10w (1,3,4,6,) (1,2,4,6) Hausgasse

10w Volle

Bahnwechsel

10w (1,3,5,8,9) (1,2,5,7,9) Hausgasse

10w (1,3,5,8,9) (1,2,5,7,9) Gegengasse

10w Volle

Bahnwechsel

Bis 45 Kegel 2-Wurf Abräumen. Rest in die Volle

Bahnwechsel

30w Sportprogramm

Bevor die Sportler auf die Bahn gehen, setzt man sich zusammen und visualisiert den perfekten Wurf. Das Training ist danach so aufgebaut, dass die Sportler viel auf die Gasse werfen, um die Visualisierung umzusetzen.

### **Visualisierungstraining [7] 15min**

Hier sollen die Sportler erstmal sich wieder entspannen durch die Atemübungen. Danach sollen sie sich ihre Ziele für die kommende Saison, die sie mit der Mannschaft oder auch persönliche Ziele, vorstellen.

### **Trainingsplan [8] 100min 120w**

10min Stock auf Stock "Stockübung"

10min Visualisieren des perfekten Wurfs

Aufwärmen [1]

5min Einspielen

Bahn1: 15w Volle      15w 2-Wurf Abräumen

Bahn2: 15w Volle      15w 3-Wurf Abräumen

60w Sportprogramm oder 120w Wettkampf

Der Trainingsplan der letzten 120w hängt davon ab welchen die Mannschaft machen möchte. Beide sind eine Wettkampfsimulation.

### **Abrechnung**

	1500,00	
-	537,60	Jugendherberge
-	250,00	Benzin
-	120,00	Bahnmiete
-	200,00	Verpflegung
-	20,00	Discgolf
	372,40	Rest

Falls man den Bus von der Stadt nicht bekommt, kann man dieses Geld nutzen, um einen Bus zu mieten.

**Fazit:**

Die Sportler sollen bei diesem Trainingslager lernen, dass es beim Kegeln nicht auf physische Stärke ankommt, sondern auch auf die mentale Stärke. Nach diesem Trainingslager sollen regelmäßig weitere Mentalübungen in den normalen Trainingsalltag mit eingebracht werden. Sie sollen in dem Trainingslager lernen, wie und wann man auf der Matte atmet. Es wird probiert, alles ein bisschen spielerischer beizubringen, da Übungen, in denen man ruhig sitzen muss, für Kinder sehr schwer sein können.

*Anmerkung Lehrteam:*

*Diese Planung ist ein Original aus einer Aufgabenstellung während der Trainerausbildung. Es wurde von uns leicht modifiziert – evtl. vorhandene Rechtschreibfehler wurden nicht korrigiert – auch fachliche Fehler wurden nicht korrigiert – es werden allerdings auch nur Lösungen veröffentlicht, die keine groben Fehler beinhalten. Wir wollen damit den Austausch der Ideen fördern, ohne den Inhalt zu sehr zu verändern. Die Trainer machen dann in der Praxis ihre Erfahrungen und jeder mag diese Lösungen für seine Bedürfnisse anpassen.*

*Frankfurt/M im Januar 2024*