



**BASPO** Bundesamt für Sport Magglingen  
**OFSP** Office fédéral du sport Macolin  
**UFSP** Ufficio federale dello sport Macolin  
**UFSP** Uffizi federal da sport Magglingen

## Sportschiessen

# J+S-Trainingshandbuch



Ein Produkt der  
Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen

30.726.310 d / Ausgabe 2005 (02.05)

### **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 zielgerichteten 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 unterstützt 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](http://www.jugendundsport.ch) --> Sportarten).

Für jedes von J+S anerkannte und unterstützte Sportangebot ist mindestens ein Trainingshandbuch und eine Anwesenheitskontrolle zu führen. Beide Unterlagen sind während drei Jahren aufzubewahren 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.



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: ...	Lektionen																	
		g	d	g	d	g	d	g	d	g	d	g	d	g	d	g	d	g	d
Individuelle Ausbildung	g=geplant / d=durchgeführt																		
	Sicherheit,																		
	Materialkunde																		
Soziales	Grundlagen: ...																		
	Kondition																		
	Beweglichkeit / Dehnen																		
Technik	Koordinat																		
		Spiele In- und Outdoor																	
	Balanceübungen																		
Taktik	Kernelemente																		
	Zielen / Zi																		
	Schussauslösung / AZ																		
	Nachhalten / NA																		
	Atmen / AT																		
	Koordination AZ - NA																		
	Koordination AT - ZI																		
	Koordination ZI - AZ - NA																		
	Koordination AT - ZI - AZ - NA																		
Mental	Trainingsvorbereitung																		
Material	Konzentration																		
	Progressive Muskelrelaxation																		
	Sportgeräte, Zubehör																		
	Bekleidung und Hilfsmittel																		
	Feste und bewegliche Schiesshilfen																		
	Eilernabend																		
	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 Aus	<b>Lektionen</b>	g	d	g	d	g	d	g	d	g	d	g	d	g	d	g	d	g	d	
	g=geplant / d=durchgeführt Sicherheit, Materialkunde Reglemente, Vorschriften Ernährung "Cool and clean"																			
Individuelle Ausbildung	Kondition																			
	Spiele In- und Outdoor Balanceübungen																			
Technik	<b>Kernelemente</b>																			
	Zielen Schussauslösung Nachhalten Atmen																			
Taktik	<b>Kernbewegungen</b>																			
	Halten Einsetzen Ausserer Anschlag innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur																			
Mental	Wettkampfvorbereitung Trainingsdokumentation führen																			
	Konzentration Gedankenstopp und -kontrolle																			
Material	Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel																			
	Eilernabend Freundschaftsschiessen Gruppenwettkämpfe																			
Soziales																				

Könnner

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.	Lektionen	g= geplant / ds=durchgeführt	g	d	d	g	d	d	g	d	d	g	d	d	g	d	d	g	d	
		Sicherheit, Materialkenntnis Reglemente, Vorschriften Ernährung Trainingsdokumentation führen Wettkampfanalyse Beweglichkeit / Dehnen Krafttraining / Rumpfstabilisation Allgemeine Grundlagenausdauer Spiele In- und Outdoor Balanceübungen Koordination Halten-Zielen-Abziehen																		
Individuelle Ausbildung	Technik	<b>Kernelemente</b>																		
		Zielen																		
		Schussauslösung																		
		Nachhalten																		
		Atmen																		
		<b>Kernbewegungen</b>																		
		Halten																		
		Einsetzen																		
		äusserer und innerer Anschlag																		
		Nullpunktkontrolle und -korrektur																		
Individuelle Ausbildung	Taktik	<b>Formvarianten</b>																		
		Rhythmus																		
		Bewegungspräzision																		
		Wettkampfvorbereitung																		
		Verhalten (Zeitnot, Lärm, Kälte, etc)																		
Individuelle Ausbildung	Mental	Finalschiessen																		
		Krisenstrategien																		
		Konzentration																		
Individuelle Ausbildung	Material	Gedankenstopp und -kontrolle																		
		alle 8 mentalen Stärken																		
		Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel																		
Soziales		Elternabend																		
		Freundschaftsschiessen																		
		Gruppenwettkämpfe																		
		Mitwirken als Hilfstrainer																		