



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 Reglemente, Vorschriften Ernährung "Cool and clean" Commitments	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
	Krafttraining / Dehnen Krafttraining / Rumpfstabilisation	Kraft/Muskel kräftigen Kraft/Knochen stärken Ausdauer/ Herz-Kreislauf anregen Stretching	Krafttraining / Rumpfstabilisation Ausdauer /Herz-Kreislauf- Training Stretching	Krafttraining / Rumpfstabilisation Ausdauer /Herz-Kreislauf- Training Stretching	Krafttraining / Rumpfstabilisation Ausdauer /Herz-Kreislauf- Training Stretching	Krafttraining / Rumpfstabilisation aerobe Ausdauer Leistungsdiagn. Ausdauer Rumpfkraft	Krafttraining / Rumpfstabilisation aerobe Ausdauer Leistungsdiagn. Ausdauer Rumpfkraft
	Algemeine Grundlagenausdauer Spiele In- und Outdoor Balanceübungen Koordination Halten-Zielen-Abziehen	Balanceübungen (div Übungen) Ball prellen (div Übungen)	div. Balanceübungen Halteübungen auf Mobilokissen	div. Balanceübungen Halteübungen auf Mobilokissen	div. Balanceübungen Halteübungen auf Mobilokissen	Balanceübungen	Balanceübungen
	Kernelemente Zielen/Schussausl./Nachhalten/Atme	Kernelemente Zielen / Zi Schussauslösung / AZ Nachhalten / NA Atmen / AT	Kernelemente Zielen Schussauslösung Nachhalten Atmen Kernbewegungen Halten Einsetzen Äusserer Anschlag innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Halteübungen auf Mobilokissen Schiessen auf Mobilokissen Unwiederholbarkeitstraining Wettkampfsimulationen Analysesymulationen (Scatt/Noptel)	Kernelemente Zielen Schussauslösung Nachhalten Atmen Kernbewegungen Halten Einsetzen Äusserer Anschlag innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Halteübungen auf Mobilokissen Unwiederholbarkeitstraining Wettkampfsimulationen Analysesymulationen (Scatt/Noptel)	Kernelemente Zielen Schussauslösung Nachhalten Atmen Kernbewegungen Halten Einsetzen Äusserer Anschlag innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Halteübungen auf Mobilokissen Unwiederholbarkeitstraining Wettkampfsimulationen Analysesymulationen (Scatt/Noptel)	Kernbewegungen Halten Einsetzen äusserer und innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Formvarianten Rhythmus Bewegungspräzision Schiessen auf Mobilokissen Unwiederholbarkeitstraining Wettkampfsimulationen Analysesymulationen (Scatt/Noptel)	Kernbewegungen Halten Einsetzen äusserer und innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Formvarianten Rhythmus Bewegungspräzision Schiessen auf Mobilokissen Unwiederholbarkeitstraining Wettkampfsimulationen Analysesymulationen (Scatt/Noptel)
	Kernbewegungen Halten/Einsetzen äusserer und innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Formvarianten Rhythmus /Bewegungspräzision Halteübungen auf Mobilokissen Schiessen auf Mobilokissen Unwiederholbarkeitstraining Wettkampfsimulationen Analysesymulationen (Scatt/Noptel)	Kernelemente Zielen / Zi Schussauslösung / AZ Nachhalten / NA Atmen / AT Koordination AZ - NA Koordination AT - Zi Koordination Zi - AZ - NA Koordination AT - Zi - AZ - NA	Kernelemente Zielen Schussauslösung Nachhalten Atmen Kernbewegungen Halten Einsetzen Äusserer Anschlag innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Halteübungen auf Mobilokissen Unwiederholbarkeitstraining Wettkampfsimulationen Analysesymulationen (Scatt/Noptel)	Kernelemente Zielen Schussauslösung Nachhalten Atmen Kernbewegungen Halten Einsetzen Äusserer Anschlag innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Halteübungen auf Mobilokissen Unwiederholbarkeitstraining Wettkampfsimulationen Analysesymulationen (Scatt/Noptel)	Kernelemente Zielen Schussauslösung Nachhalten Atmen Kernbewegungen Halten Einsetzen Äusserer Anschlag innerer Anschlag Nullpunktkontrolle und -korrektur Halteübungen auf Mobilokissen Unwiederholbarkeitstraining Wettkampfsimulationen Analysesymulationen (Scatt/Noptel)	Technik	Technik
	Trainings- + Wettkampfvorbereitung Schuss- + Wettkampfanalyse Finalschiessen/ Trainingsdokumenta Stärke- Schwächeanalyse Konzentrationsübungen visualisieren techn. Elemente/Abläufe PR / Krisenstrategien Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel Feste und bewegliche Schiesshilfen Mobilo Kissen	Trainingsvorbereitung Einfache Schuss-Analysen	Trainingsvorbereitung Einfache Schuss-Analysen Konzentrationsübungen visualisieren Zielbild Progressive Muskelrelaxation Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel Feste und bewegliche Schiesshilfen Mobilo Kissen	Trainingsvorbereitung Einfache Schuss-Analysen Konzentrationsübungen visualisieren Zielbild Progressive Muskelrelaxation Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel Feste und bewegliche Schiesshilfen Mobilo Kissen	Trainingsvorbereitung Einfache Schuss-Analysen Konzentrationsübungen visualisieren Zielbild Progressive Muskelrelaxation Sportgeräte, Zubehör Bekleidung und Hilfsmittel Feste und bewegliche Schiesshilfen Mobilo Kissen	Taktik	Taktik
	Übernahme von Verantwortung Mitwirken als Hilfstrainer Teamevents	Elternabend / Teamevents Freundschafts- + Gruppenwettk. Übernahme von Verantwortung Mitwirken als Hilfstrainer	Elternabend Schiessspiel Freundschaftsschiessen	Elternabend Schiessspiel Freundschaftsschiessen	Elternabend Schiessspiel Freundschaftsschiessen	Soziales	Soziales
	Übernahme von Verantwortung Mitwirken als Hilfstrainer Teamevents	Elternabend / Teamevents Freundschafts- + Gruppenwettk. Übernahme von Verantwortung Mitwirken als Hilfstrainer	Elternabend Schiessspiel Freundschaftsschiessen	Elternabend Schiessspiel Freundschaftsschiessen	Elternabend Schiessspiel Freundschaftsschiessen	Soziales	Soziales

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=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		
Individuelle Ausbildung	Lektionen	g= geplant / d=durchgeführt																			
	Kollekt. Ausb.	Sicherheit, Materialkenntnis																			
		Reglemente, Vorschriften																			
		Ernährung																			
		Trainingsdokumentation führen																			
		Doping																			
		Stretching																			
		Krafttraining / Rumpfstabilisation																			
		aerobe Ausdauer																			
		Leistungsdiagnostik Ausdauer Rumpfkraft																			
		Balanceübungen																			
		Kernbewegungen																			
		Halten																			
		Einsetzen																			
		äusserer und innerer Anschlag																			
	Nullpunktkontrolle und -korrektur																				
	Formvarianten																				
	Rhythmus																				
	Bewegungspräzision																				
	Schiessen auf Mobilkissen																				
	Unwiederholbarkeitstraining																				
	Wettkampfsimulationen																				
	Analysesymulationen (Scatt/Noptel)																				
	Taktik																				
	Finalschiessen																				
	Wettkampfanalysen																				
	Wettkampfvorbereitung + Verhalten																				
	Stärke- Schwächeanalyse																				
	Mental																				
	Konzentrationsübungen																				
	Krisenstrategien																				
	Visualisieren Wettkampfsituationen																				
	Sportgeräte, Zubehör																				
	Bekleidung und Hilfsmittel																				
	Mobilo Kissen																				
	Soziales																				
	Übernahme von Verantwortung																				
	Mitwirken als Hilfstrener																				
	Teamevents																				