

RAHMENTRAININGSPLAN

Quelle: DBU-Trainerrat, September 2012

GRUNDAUSBILDUNG (GA)	GRUNDLAGENTRAINING (GLT)	AUFBAUTRAINING (AT)	LEISTUNGSTRAINING (LT)
1. Ausbildungsstufe D1-Kader 1 - 2 Jahre	2. Ausbildungsstufe D2-Kader 2 Jahre	3. Ausbildungsstufe D3-Kader 2 - 3 Jahre	4. Ausbildungsstufe D4-Kader und D/C-Kader
Trainingszeit 2 x wöchentlich je 2 TE	Trainingszeit 2 - 3 x wöchentlich je 2 TE	Trainingszeit 3 x wöchentlich je 2 - 3 TE	Trainingszeit 3 - 4 x wöchentlich je 2 - 3 TE
SPIELTECHNIK	SPIELTECHNIK	SPIELTECHNIK	SPIELTECHNIK
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vertraut machen mit dem Bowlingball ➤ Gewicht, Bohrvarianten (Konventionell oder Fingertip dem Alter und Wachstum anpassen) ➤ Schwerpunkte (SP) im Bewegungsablauf (Technik Leitbild) 1. 4-Schrittanlauf (Anlauflänge und Schrittgrößen festlegen) 2. Pendelübung - frei und fließend 3. Timing Arm- und Beinbewegung 4. Nullstellung - Stabilisierung der Auftaktbewegung 5. Festlegung Aufstellpunkt und Zielpunkt (Augen bleiben konsequent auf dem Zielpunkt) 6. Endstellung: Stehenbleiben in der im Knie gebeugten Endstellung, bis Ball Zielpunkt überquert 7. Handgelenk und Fingerposition individuell festlegen und fixieren (Optimum Hand und Finger befinden sich hinter dem Ball) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gewicht des Bowlingballes an das Wachstum anpassen (Bohrvariante Fingertip) ➤ Spielmaterial: ein Anspiel- und ein Räumball ➤ SP im Bewegungsablauf 1. Schrittgrößen und Anlauflänge ordnen evtl. 5-Schritt-Anlauf 2. Nullstellung mit bewußter Kontrolle des Aufstellpunktes, der Handposition und des Zielpunktes (Augen bleiben von der Nullstellung bis zur Abgabe auf dem Zielpunkt - Kontrolle!) einschließlich Atemtechnik 3. Auftaktbewegung und Oberkörperposition stabilisieren 4. Pendel frei und fließend 5. Endstellung: fester Stand im gebeugten Knie mit stabilisierter Oberkörperposition 6. Abgabetraining mit Vervollkommnung einer Anspiel- und einer Räumspielhandposition 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gewicht und Bohrung des Bowlingballes an das Wachstum anpassen (Bohrvariante Fingertip) ➤ Erweiterung des Spielmaterials entsprechend des technischen und taktischen Vermögens auf 2 - 3 Anspielbälle und einen Räumball ➤ SP im Bewegungsablauf (Bewegungspunkte) 1.- 5. entsprechend GLT mit besonderer Beachtung der Punkte 2. und 5. 6. Abgabetraining - Erhöhung des Spins mit einer Optimierung des Spieltempos (Dynamik) unter dem Grundsatz "Hohes Tempo - hohe Spinzahlen - hohe Genauigkeit" 7. Erarbeitung einer zweiten Abgabevariante im Anspiel 8. Wiederholbarkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gewicht des Bowlingballes an das Wachstum anpassen (Bohrvariante Fingertip) ➤ Erweiterung und Vervollkommnung des Spielmaterials entsprechend der technischen und taktischen Fertigkeiten ➤ Stabilisieren der Feinform, Festigen des persönlichen Stils ➤ SP im Bewegungsablauf 1. Ständige Kontrolle der Bewegung in einen festen Stand 2. Erweitern des technischen Könnens im Bereich der Abgabevarianten (Veränderung Spinzahlen und Spieltempo) 3. Optimierung der Wiederholbarkeit

SPIELTAKTIK	SPIELTAKTIK	SPIELTAKTIK	SPIELTAKTIK
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entwickeln einfacher Zielsysteme 1. Aufstellungspunkt und Zielpunkt für den Anwurf festlegen 2. Abmessungen der Bahn lernen 3. Aufstellungspunkte und Zielpunkte für das Räumspiel auf Einzelpins festlegen ➤ Grundsätze des sportlichen Verhaltens auf der Bahn erlernen (Vorfahrtsregel) ➤ Regeln der Wurfvorbereitung erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entfernung des Aufstellungspunktes von der Foullinie dem Wachstum anpassen ➤ Zweite Strikelinie erlernen ➤ Festlegen der Aufstell- und Zielpunkte für Räumspiel auf Pingruppen mit Anspielball ➤ Ballaufmuster erlernen und verstehen ➤ Erlernen und Anwenden einfacher Zielsysteme, in Form einfacher Berechnungen für Veränderungen in der Spiel- bzw. Räumlinie (2-1-3; 5-4-3) ➤ Grundsätze des Bahnlesens erlernen ➤ Wettkampfverhalten schulen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bahnlesen vervollkommen 1. Ballreaktion deuten 2. Pinfall deuten ➤ Erlernen der Grundsätze beim Aufbau eines Ballsortiments ➤ Erlernen spieltaktischer Varianten 1. Anwendung verschiedener Anspielbälle 2. Veränderung der Abwurfvarianten ➤ Räumspiel vervollkommen und stabilisieren (Räumspiel entsprechend Bahnbedingungen variieren lernen) ➤ Schulung in der Führung von Wettkämpfen und Wettkampfsituationen ➤ Bahnstandard einschätzen lernen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ballsortiment sinnvoll zusammenstellen bzw. ergänzen ➤ Inhalte des AT weiterentwickeln ➤ Bahnlesen vervollkommen ➤ Berechnung der Anspiellinien und Breakbereiche bzw. -zonen vervollkommen ➤ Ausprägung und Stabilisierung individueller Variationsmöglichkeiten entsprechend der technischen und materiellen (Ballsortiment) Voraussetzungen
PERSÖNLICHKEIT	PERSÖNLICHKEIT	PERSÖNLICHKEIT	PERSÖNLICHKEIT
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sinnvolles Verhalten auf und hinter der Bahn erlernen ➤ Entwickeln von Selbstdisziplin für das Training ➤ Entwickeln von Mannschaftsgeist und Verantwortung in der Trainingsgruppe ➤ Spielfreude und Selbstvertrauen durch kleine Erfolgserlebnisse schaffen und entwickeln ➤ Vermitteln von positivem Denken 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Inhalte der GA weiterentwickeln ➤ Vorbildfunktion schaffen und entwickeln ➤ Siegeswillen im Wettkampftraining und in den Wettkämpfen selbst entwickeln ➤ "Killerinstinkt" und Strikefeeling entwickeln ➤ Erlernen des mentalen Trainings im Bereich des Vorstellens des Bewegungsablaufes bis hin zur Ballfreigabe ➤ Erlernen der objektiven Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens ➤ Beachtung des familär-schulischen Umfeldes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Inhalte des GLT weiterentwickeln ➤ Wettkampfhärte, Risikobereitschaft und "Killerinstinkt" gegen zunehmend stärkere Gegner entwickeln ➤ Entwickeln von einfachen psychoregulativen Fertigkeiten (Atemübungen, mentales Training) ➤ Beachtung des familär-schulischen/beruflichen Umfeldes ➤ eigene Vorbildfunktion einschätzen lernen ➤ Entwicklung und Vervollkommnung der leistungssportlichen Einstellung in der Vorbereitung und Durchführung von Training und Wettkampf 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vervollkommnung der leistungssportlichen Einstellung ➤ Wettkampfhärte und Risikobereitschaft vervollkommen gegen: <ul style="list-style-type: none"> 1. bestmögliche Gegner 2. fremde Bahnen und Bahnverhältnisse 3. unbestimmte Rahmenbedingungen ➤ Erweiterung der psychoregulativen Fertigkeiten zum Standard ➤ Wettkampf- und Wurfvorbereitung werden ritualmäßig standardisiert ➤ Vervollkommnung im Umgang mit der eigenen Vorbildfunktion ➤ Komplexe Beachtung des leistungssportlichen Umfeldes (Familie, Beruf, Sponsoren ...)

KÖRPERLICHE FERTIGKEITEN	KÖRPERLICHE FERTIGKEITEN	KÖRPERLICHE FERTIGKEITEN	KÖRPERLICHE FERTIGKEITEN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Allgemeine Körperbildung durch vielseitige Bewegungs- und Spielformen ➤ Ausbildung von koordinativen Fähigkeiten und von Beweglichkeit ➤ keine ernstesten Wettkämpfe, nur Spielformen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Inhalte entsprechend GA ➤ Gezielte Ausprägung der Grundlagenausdauer Laufen - Schwimmen oder Radfahren mit Überprüfung (Coopertest) ➤ Beginn der Ausbildung der wettkampfspezifischen Ausdauer in Vorbereitung von Wettkampfhöhepunkten in Form des gezielten Trainings in Überdistanzen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Inhaltliche SP des GLT weiterentwickeln ➤ Erlernen individueller Programme zur Trainings- und Wettkampfvorbereitung ➤ Beginn der gezielten Kraftausdauer-schulung mit und ohne Gewicht Aufbau gezielter Trainingsprogramme ➤ Erlernen des Zusammenhanges von Trainings- bzw. Wettkampfbelastung, Ermüdung und sinnvoller Regeneration 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Inhaltliche SP des AT weiterentwickeln ➤ Programme als "Ritual" der körperlichen und geistigen Wettkampfvorbereitung vervollkommen ➤ individuelle Gestaltung der Trainingsprogramme zur Ausprägung der Ausdauer, Kraftausdauer und der wettkampfspezifischen Ausdauer ➤ Erlernen der Zusammenhänge von Belastung und leistungsorientierter Ernährung in Vorbereitung und während der Wettkämpfe

Definition: 1 TE = 45 Minuten