

## RAHMENTRAININGSPLAN

Quelle: DBU-Trainerrat, September 2012

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

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

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

Definition: 1 TE = 45 Minuten