**Aufbau einer Trainingseinheit**

Eine Trainingsstunde ist die kleinste Einheit in einem großen Trainingsplan (bspw. Jahresplan) und umfasst meistens 60 - 120min. Sie ist zumeist in einen vorbereitenden Teil (Aufwärmen), Hauptteil und abschließenden Teil (Cool-Down) mit folgenden Zielen gegliedert:

1. Vorbereitender Teil:
2. Hauptteil:
3. Abschließender Teil:

**Bei der Planung hilft es, sich nacheinander folgende 7 Fragen zu überlegen:**

* Was soll trainiert werden? (**Inhalt**)
* Was sollen die Trainierenden am Ende der Einheit können? (**Ziel**)
* Welche **Rahmenbedingungen** liegen vor?
* Welches **Leistungsniveau** haben die Trainierenden?
* Welche **Übungen** wähle ich folglich aus und wie baue ich sie auf?
* Welche **Belastung** ergibt sich aus meinen Inhalten?
* Was muss ich **organisieren**?

Für die **Stundenplanung** eignet sich ein tabellarischer Verlaufsplan, in dem die Einheit in verschiedene Phasen zeitlich unterteilt ist, und Ziele sowie Inhalte / Übungen und benötigtes Material / Organisationsformen oder methodische Hinweise enthalten sind:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Phase u. Zeit** | **Ziel** | **Inhalte (Übungsabfolge)** | **Material / Organisation** | **Bemerkung** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Bei der **Vermittlung sportlicher Techniken** sollten drei Prinzipien befolgt werden:

-

-

-

**Aufgaben:**

1) Füllt die Lücken mithilfe des Buchs S. 214ff aus.

2) Arbeitet einen beispielhaften tabellarischen Verlaufsplan für eine Trainingsstunde im Volleyball aus (90min)

**Gruppe A: Allgemeiner Ablauf und sportartübergreifende Rahmenbedingungen**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Phase u. Zeit** | **Ziel** | **Inhalte (Übungsabfolge)** | **Material / Organisation** | **Bemerkung** |
|  |  |  |  |  |

**Aufgaben:**

1. **Ablauf**: Notiert euch im Verlaufsplan den Ablauf der Trainingseinheit und versucht sie in Phasen zu unterteilen?
2. **Differenzierung**: Wurde in der Trainingseinheit in verschiedene Gruppen / Übungen differenziert? (wenn ja, nach welchen Kriterien)?
3. **Trainerverhalten**: Wie hat der Trainer die Stunde gestaltet und sich während der Stunde verhalten?
4. **Trainingsatmosphäre:** Wie war das Trainingsklima (Konzentration / Motivation etc.)? Gab es Auffälligkeiten?

**Gruppe B: Ablauf der Einheit und sportartspezifische Inhalte**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Phase u. Zeit** | **Ziel** | **Inhalte (Übungsabfolge)** | **Material / Organisation** | **Bemerkung** |
|  |  |  |  |  |

**Aufgaben:**

1. **Ablauf**: Notiert euch im Verlaufsplan den Ablauf der Trainingseinheit mit den verschiedenen Übungen und überlegt euch die jeweiligen Ziele?
2. **Inhalte**: Welche Volleyballinhalte wurden mit welchen Übungen trainiert? Gab es technische / taktische oder auch athletische Inhalte?
3. **Individualisierung**: Wurde positionsspezifisch / individuell trainiert (wer und was?))
4. **Besonderheiten**: Haben euch gewisse Elemente der Stunde überrascht? Was hat euch gefallen?