



Trainingplanung im Basketball

Vom Saisonplan zur Trainingseinheit

Referent: Maik Müller

Schubertplatz 4, A-6800 Feldkirch
Tel.: +423 / 768 769 1 • Fax: +423 / 234 6045

© by Maik Müller, 2003

21./22. Juni 2003, Landessportschule Werdau
Trainerfortbildung des Basketballverbandes Sachsen e.V.



Agenda

Grundlagen der Trainingsplanung

Trainingsplanung in der Praxis

Diskussion / Fragen

© by Maik Müller, 2003

21./22. Juni 2003, Landessportschule Werdau
Trainerfortbildung des Basketballverbandes Sachsen e.V.



Grundlagen der Trainingsplanung

6-Phasen-Modell



1. Ist-Zustands-Analyse
2. Zielformulierung
3. Jahresterminplan, Jahrestrainingsplan
4. Saisonperiodisierung, -zyklisierung
5. Wochentrainingsplanung
6. Trainingseinheitenplanung



Grundlagen der Trainingsplanung

Ist-Zustands-Analyse



- **Spielerkader**
Anzahl, Alter, Niveau, Beruf
- **Training**
Häufigkeit, Dauer, Termine, Bedingungen
- **Wettkampf**
Liga, Gegner, Termine, Rahmenbedingungen
- **Sonstiges**



Grundlagen der Trainingsplanung

Zielformulierung



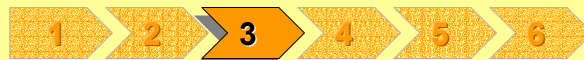
- Saisonziele und Etappenziele
- Mannschaftsziele und Individualziele

S pecific	C hallenging	P ositively stated
M easurable	L egal	U nderstood
A ttainable	E nvironmentally sound	R elevant
R ealistic	A greed	E thical
T ime phrased	R ecorded	



Grundlagen der Trainingsplanung

Jahresterminplan, Jahrestrainingsplan



- **Jahresterminplan**
Saisonbeginn/-ende, WK-termine, WK-höhepunkte, Ferien, Feiertage, Hallenschliesszeiten, Abiturprüfungen, Schulevents
- **Jahrestrainingsplan**
Trainingsinhalte Basketball (IT, GT, MT) und Sportmotorik (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) auf Grundlage von Rahmentrainingsplänen, Zielstellungen und sonstigen Rahmenbedingungen



Grundlagen der Trainingsplanung

Saisonperiodisierung, Saisonzyklisierung



- **Saisonperiodisierung**
 - Vorbereitungs-/Wettkampf-/Übergangsperiode
 - Einfach-/Doppelperiodisierung
 - Periodisierung aus „taktischer“ Sicht
- **Saisonzyklisierung**
 - Arten von Makro- und Mesozyklen
 - Einteilung nach Makro- und Mesozyklen
 - 3+1 / 4+1-Regel



Grundlagen der Trainingsplanung

Saisonperiodisierung, Saisonzyklisierung



Mesozyklen

- Einführungs-MEZ
- Basis-MEZ
- Kontroll-MEZ
- Vorwettkampf-MEZ
- Wettkampf-MEZ
- Wiederherstellungs-MEZ



Grundlagen der Trainingsplanung

Saisonperiodisierung, Saisonzyklisierung



Mikrozyklen

- Grundlegender MIZ
- WK-Vorbereitungs-MIZ
- Wettkampf-MIZ
- Wiederherstellungs-MIZ



Grundlagen der Trainingsplanung

Wochentrainingspläne - Mikrozyklisierung



- Erstellung Wochentrainingsplan
„Design“ und Belastungsgestaltung, Berücksichtigung von Wettkämpfen, Leistungskurve, Wiederherstellungszeiten
- Beispiele von Mikrozyklen
 - Einfacher MIZ
 - Stoss-MIZ
 - WK-MIZ
 - Wiederherstellungs-MIZ



Grundlagen der Trainingsplanung

Trainingseinheitenplanung



- Warm up / Hauptteil / Cooling down
Belastungssteigerung innerhalb der Erwärmung
Warm up sollte zu den Themen des Hauptteils passen
Jede TE sollte einen individualtaktischen Schwerpunkt haben
- Belastungsgestaltung
- Trainingsmethoden
- Fehlerkorrektur

21./22. Juni 2003, Landessportschule Werdau

© by Maik Müller, 2003

Trainerfortbildung des Basketballverbandes Sachsen e.V.



Trainingsplanung in der Praxis

Beispiel-Teams

Team	Trainingsumfang	Ziel / Bemerkungen
U14	Di, Do Je 90 min	Teilnahme an den Sachsenmeisterschaften, Entwicklung von Landesauswahlspieler/innen
U16mnl.	Mo-Fr Je 90 min	Qualifikation für die Zwischenrunde der DM, Entwicklung von Landes-/Bundeskadern
LLH	Mo, Mi, Fr Je 120 min	Oberes Tabellendrittel/Aufstieg, sehr junge Mannschaft U18-U22, Vorbereitung SM/DM
OLD	Mo, Fr Je 90 min	Klassenerhalt, Spaß, Fitness, „gehobenere“ Altersstruktur
2.RLH	Di, Do, Fr Je 120 min	Klassenerhalt/Unteres Tabellendrittel, anfangs „wichtige“ Spiele gegen schwächere Teams

21./22. Juni 2003, Landessportschule Werdau

© by Maik Müller, 2003

Trainerfortbildung des Basketballverbandes Sachsen e.V.



Trainingsplanung in der Praxis

Aufgaben der Gruppenarbeit

1. Zielstellung / Rahmenbedingungen
2. Trainingsschwerpunkte
3. Periodisierung der Saison
4. Zyklisierung der Saison in Makrozyklen
5. Darstellung der Planung vom Makro- zum Mikrozyklus für VP oder WP
6. Darstellung der Planung vom Mikrozyklus zur Trainingseinheit am Beispiel



Abschluss

**Herzlichen Dank für Eure
Aufmerksamkeit und Mitarbeit!**