



**MEHR
ERFAHREN**

ARBEITSH

Sport - Trainingslehre

STARK

Gymnasium - Gesamtschule

Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,

das vorliegende Arbeitsheft dient zur Unterstützung des **Sporttheorie**-Unterrichts in der **Oberstufe**. Es ist in acht Kapitel untergliedert und deckt die abiturrelevanten Aspekte aus dem Bereich **Trainingslehre** ab.

Mit den Aufgaben kann unterrichtsbegleitend der vermittelte Stoff eingeübt und gefestigt werden. Die Aufgaben variieren im Anforderungsniveau und beziehen unterschiedliche Sozialformen ein (Einzelarbeit, Partnerarbeit und Gruppenarbeit). Es wird zudem nicht nur die schriftliche oder mündliche Auseinandersetzung mit dem Thema gefordert, sondern einige Aufgaben beinhalten auch praktische Übungen.

Sie können die einzelnen Kapitel unabhängig voneinander bearbeiten und brauchen auch innerhalb eines Kapitels keine bestimmte Reihenfolge zu berücksichtigen.





Viel Spaß beim Einsatz dieses Arbeitsheftes!

U. Reichel

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen des Trainings	1
Trainingsaufbau	4
Krafttraining	9
Beweglichkeitstraining	18
Ausdauertraining	23
Schnelligkeitstraining	26
Koordinative Fähigkeiten	28
Technikerwerb	32

Zeichenerklärung

-  Diese Übung wird in Partnerarbeit erledigt.
-  Diese Übung wird in Gruppenarbeit erledigt.
-  Die Lösung dieser Übung wird ins Heft übertragen.
-  Diese Übung ist eine praktische Übung.

5 Trainingsprinzipien

Eine Fußballmannschaft plant für die neue Saison ein Zirkeltraining. Jeder Spieler schlägt eine Übung vor, die der Trainer zu einem Rundparcours zusammenfügt. Dieses Zirkeltraining wird nun zu Beginn von jeder Trainingseinheit durchgeführt. Die Belastungsdauer und die Pause zwischen zwei Übungen betragen jeweils 30 Sekunden. Die Spieler sollen die Übungen mit etwa 60 % ihrer Kraft durchführen.

- a Nach der Winterpause verzichtet die Mannschaft auf das Zirkeltraining, weil sie keine Fortschritte erkennt. Nennen Sie die Grundprinzipien des Trainingsprozesses und kreuzen Sie an, ob diese vom Trainer beachtet wurden. Begründen Sie Ihre Entscheidung.

The diagram consists of eight soccer balls arranged in a circle. Each ball has the word 'Prinzip' at the top, followed by a blank line for writing. Below the line is the word 'beachtet' followed by two checkboxes labeled 'ja' and 'nein'. In the center of the circle, there are eight thick, curved arrows pointing clockwise, forming a continuous loop.

Abb. 3: Zirkeltraining

- b Wie hätte das Training effektiver gestaltet werden können?

18 Trainingsplanung

Lesen Sie folgenden Forumseintrag.

Alpenkraxlerin

26. Juni 2006 14:28

Betreff: Re: Joggen/viel Training - kein Erfolg

[...] Mein ganzes Training bringt mir keinen Erfolg! [...]

Hier nochmals kurz mein Ausdauerprogramm: Mein Konditionstraining konzentriert sich auf „Höhenmeterschinden“ und auch „weite Strecken gehen“ – Crosslaufen (nicht rennen). Ca. 3 x Woche auf „Bergpfaden“, je nach Höhenmeter/ Geschwindigkeit liegt der Puls zwischen 145 und 182. Meine Trainingsstrecke hat 850 Hm, Länge, da brauche ich ca. 1:15 h.

... es dürfte für die Beine/ Ausdauer doch nicht zu wenig sein, wenn ich in der Woche 2 000–4 000 Höhenmeter rauf und auch wieder runter gehe bzw. sind das auch noch mit den Wochenend-Wanderungen zwischen 40 und 70 km! (Wenn möglich auf Zeit!) Es handelt sich ja nicht um „Wandern“, ich trainiere ja auf Höhenbergsteigen.



Es kann auch sein, dass ich z. B. 2 x Woche je 2 Stunden die 850 Hm-Tour mache (nach der Arbeit) und am Wochenende eine Tour mit 1 300 m hoch und 6–7 Stunden Gehzeit ...

Das bringt doch viel mehr wie 4 x die Woche eine Stunde im Fitnessstudio bei 130er Puls dahinzuradeln – ist mir auch zu wenig – trainingstechnisch ... [...]

LG

Vielleicht noch ein paar Tipps?

<http://community.netdoktor.at/phorum/read.php?407,388137>

-  a Antworten Sie der „Alpenkraxlerin“ und erklären Sie ihr, was sie in ihrem Training verändern muss, um bessere Ausdauerleistungen bringen zu können.
-  b Sie möchten mit einer Gruppe Ihres Kurses an einem Stadtmarathon teilnehmen. Entwickeln Sie für Ihre Arbeitsgruppe einen Trainingsplan. Gehen Sie dabei auf die speziellen Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer ein.





© **STARK Verlag**

www.stark-verlag.de
info@stark-verlag.de

Der Datenbestand der STARK Verlag GmbH
ist urheberrechtlich international geschützt.
Kein Teil dieser Daten darf ohne Zustimmung
des Rechteinhabers in irgendeiner Form
verwertet werden.

STARK