

# Swiss-Ski Trainings-Guideline Ski Alpin vs. 30.10.2013 **SWISSSKI**

	Kids	Animation	U 12	U 14	U 16	U 18	U 21	Ü 21
	Kindesalter	Schulkindalter	Erste puberale Phase		Zweite puberale Phase		Frühes Erwachsenenalter	
	6-9 Jahre	9-12 Jahre	12-15 Jahre*		15-19 Jahre*		19-24 Jahre*	
Ziele	<p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spass an der Bewegung wecken</li> <li>- Gruppenerlebnis im Club</li> <li>- Verschiedene Bewegungen erlernen</li> <li>- Bewegungsverbundene Sportarten ausüben - anderer Sportclub</li> <li>- Umfeld und Elternhaus sind entscheidend!</li> </ul> <p><b>Skitechnisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorfahren/Nachahmen</li> <li>- Parallelschwung</li> <li>- Begeisterung wecken</li> <li>- viel frei Skifahren</li> </ul> <p><b>Athletik (Kondition)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelmässig geführtes Training</li> <li>- Lust-, spiel- und wettkampfbetont</li> <li>- Rumpf- und Beinachsenstabilität (Stabilisation von Kopf bis Fuss)</li> <li>- Einführung Lauf- und Sprungschule</li> <li>- Schnelligkeitsgrundlagen</li> </ul>	<p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelmässiges Training</li> <li>- Verschiedene Bewegungen beherrschen und variieren</li> <li>- Bewegungsverbundene Sportarten als Ausgleich betreiben</li> <li>- Wettkampfgedanke wecken</li> </ul> <p>Skitechnisch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Racing Basics“ erlernen</li> <li>- Parallelschwung geschnitten</li> <li>- Begeisterung erhalten</li> <li>- Vielseitige Skitechnik</li> <li>- versch. Schwungformen</li> </ul> <p><b>Athletik (Grundlagen erarbeiten)</b></p> <p>Gezieltes, geführtes Training</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lust, Spiel und Wettkampfbetont</li> <li>- Laufschule, Sprungschule</li> <li>- Rumpf- und Beinachsenstabilität (Stabilisation von Kopf bis Fuss)</li> <li>- Schnelligkeitsgrundlagen/Beweglichkeit</li> <li>- Techn. Einführung Hanteltraining</li> </ul>	<p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelmässiges gezieltes Training</li> <li>- Skispezifische Bewegungen beherrschen und variieren</li> <li>- Bewegungsverbundene Sportarten als Ausgleich betreiben</li> <li>- Trainingsumfeld optimieren</li> <li>- Wettkampfgedanke einschleifen</li> <li>- Trainingshärte erlernen, Limiten puschen</li> </ul> <p><b>Skitechnisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Racing Basics“ beherrschen, Stabilisierung der Grundtechnik und dessen variable Verfügbarkeit</li> <li>- „Racing Update“</li> </ul> <p><b>Athletik (Kondition)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gezieltes Konditionstraining</li> <li>- <b>Grundlagen für Spitzensporttraining</b> setzen (Kraft/Ausdauer)</li> <li>- Wettkämpfe einbauen/2. Sportart</li> <li>- Ganzkörperstabilisierung</li> <li>- Hanteltraining beherrschen</li> </ul>	<p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anschlussstraining an die Weltspitze</li> <li>- Optimale Verbindung - Umfeld und Sport</li> </ul> <p><b>Skitechnisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherrschen des „Racing Update“</li> <li>- Individueller Feinschliff</li> <li>- Taktische Ausbildung</li> </ul> <p><b>Athletik (Kondition)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperliche Voraussetzungen auf höchstes Niveau bringen.</li> <li>- Entscheidende Phase in einer Sportkarriere, komplette, systematische und zielgerichtete Ausbildung eines Hochleistungssportlers</li> <li>- Spezifisches Schnelligkeits-, Kraft-, Ausdauer-, und Schnellkrafttraining</li> </ul>	<p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausbilden des Spitzensportlers</li> <li>- Persönliche Limiten ausloten</li> <li>- Stabile Leistungen</li> </ul> <p><b>Skitechnisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbeit in Kleingruppen</li> <li>- Optimierung Material</li> </ul> <p><b>Athletik (Kondition)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuelle Ausreizung des Trainings</li> <li>- Entwicklung des „Powers“</li> <li>- systematisches und individualisiertes Athletiktraining →vielseitig zielgerichtet</li> <li>- Optimierung und Abstimmung der erarbeiteten Grundlagen</li> <li>- Verletzungsprophylaxe</li> </ul>			
Entwicklungsphase	<p><b>Sportartübergreifende, motorische Grundlagenausbildung</b></p> <p><b>Phase des Lernen auf Antrieb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopieren,</li> <li>- Nachahmen</li> <li>- Abschaun</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das heisst, das Kind braucht: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbilder</li> <li>• Beispiele zum Nachahmen</li> </ul> </li> <li>• Sportlichkeit aufbauen</li> <li>• Selbstständigkeit fördern</li> </ul>	<p><b>Sportartspezifisches, aber vielseitiges Grundlagentraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenhänge im Sport verstehen lernen</li> <li>• Ziele verfolgen können</li> <li>• Selbständiges Training möglich</li> <li>• Festigen der Grobkoordination</li> <li>• erste Wettkampferfahrungen</li> <li>• Gestaltswandel von Kleinkindform zu Erwachsenenproportionen</li> </ul>	<p><b>Aufbautraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisierung der Technik und Erweiterung der variablen Verfügbarkeit</li> <li>• Hohe Trainierbarkeit der gesamten Kraft</li> <li>• Beschleunigtes Längenwachstum</li> <li>• Geschlechtsspezifische Unterschiede</li> <li>• Achtung: Früh und Spätentwickler +/- 2 Jahre</li> </ul>	<p><b>Leistungstraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisierung der Feinkoordination und Entwicklung der variablen Verfügbarkeit</li> <li>• Technische Arbeit auf höchstem Niveau</li> <li>• Hohe Trainierbarkeit des Kraftbereichs</li> <li>• Athletik auf höchstes Niveau bringen</li> </ul>	<p><b>Hochleistungstraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchbruch zur Spitzenklasse</li> <li>• Hochintensives Training über 2-3 Jahre</li> <li>• Stabilisierung physischer und psychischer Leistungsfaktoren</li> <li>• Kombinierte Trainingsformen</li> <li>• Intensive und spezifische Betreuung</li> </ul>			
Umfang	<p>Bewegung soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 1-2 Einh./Woche Polysport</p> <p>Athl. Winter 1 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer 0-10 Tage Ski/Winter 2 - 4 Einh./Woche</p> <p>Freies Skifahren, so viel als möglich</p>	<p>Bewegung soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 3-4 Einh./Woche Athl. Winter 2-3 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer 10-30 Tage Ski/Winter 2 - 4 Einh./Woche</p> <p>Sommer: Mai - November Winter: Dezember - April</p>	<p>Bewegung soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 4-6 Einh./Woche Athl. Winter 2-4 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer 20-40 Tage Ski/Winter 3-5 Einh./Woche</p>	<p>Athl. Sommer 6-10 Einh./Woche Athl. Winter 3-4 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer 35-50 Tage Ski/Winter 3-6 Einh./Woche</p> <p>Sommer: Mai - November Winter: Dezember - April</p>	<p>Athl. Sommer 8-12 Einh./Woche Athl. Winter 4-5 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer 45-60 Tage Ski/Winter 4-6 Einh./Woche</p> <p>Sommer: Mai - November Winter: Dezember - April</p>			

\* Diese Phasen werden von den Mädchen jeweils um ca. 1-2 Jahren früher erreicht.

1 Einheit entspricht ca. 1.5 bis 2 Stunden

© Peter Läubli, Swiss-Ski

# Swiss-Ski Trainings-Guideline Ski Alpin

	Kids 6-9 Jahre	Animation 9-12 Jahre	U 12 12-15 Jahre*	U 14 12-15 Jahre*	U 16 15-19 Jahre*	U 18 15-19 Jahre*	U 21 19-24 Jahre*	Ü 21 19-24 Jahre*
Skitraining	<p>Geführtes Techniktraining/ Vormachen-Zeigen Geführtes, freies Skifahren Kleine Wettkämpfe - Kombi-Race → Racing Basics 1-3</p> <p>Freies Skifahren - <b>jede Gelegenheit nutzen!</b></p>	<p>Techniktraining in den Stangen RS (30%) - Racing Basics - SL (40%) müssen erlernt werden CR (30%)</p> <p>- Geführtes Techniktraining/ - Racing Basics - müssen erlernt werden</p> <p>Freies Skifahren im Training</p>	<p>- Beherrschen der <b>Racing Basics</b> - Techniktraining in den Stangen - Disziplinspezifische Technik (SL; 35%, RS; 35%, CR 20% Grundlagen - Speed; 10%)</p> <p>- Taktiktraining</p> <p>Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben</p> <p>Freies Skifahren im Training</p>	<p>- Feinkorrekturen der <b>Racing Basics</b> - Beherrschen der „<b>Racing Essentials</b>“ - Techniktraining in den Stangen - Disziplinspezifische Technik (SL; 40%, RS; 40%, Speedisziplinen; 20%)</p> <p>- Taktiktraining und Material</p> <p>Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben</p> <p>Freies Skifahren im Training</p>	<p>- Feinkorrekturen der „<b>Racing Essentials</b>“ - Techniktraining in den Stangen - Disziplinspezifische Technik - ev. Spezialisierung - Individualisierung</p> <p>- Taktiktraining - Materialabstimmungen</p> <p>Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben</p> <p>Freies Skifahren im Training</p>			
Athletik (Kond. und Koord.)	<p>Spielerisches und gesamtheitliches, geführtes Athletik- und Bewegungs- Training → Beinachsenstabilität → Rumpfstabilität</p> <p>Verschiedene Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten Leichtathletische Grundlagen - Laufen, Springen, Werfen Spiele, Spielformen Gewandtheit, Koordination (v.a. Gleichgewicht, Schnelligkeit)</p>	<p>Gezieltes Athletik- und Bewegungstraining → Schnelligkeit, Koordination, Krafttraining mit eigenem Körpergewicht Grundlagenausdauer</p> <p>Verschiedene Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten → Laufschiule, Sprungschiule → Wettkämpfe in 2. Sportart Bsp. Leichtathletik/Geräteturnen</p>	<p>Kraft, Schnellkraft, Explosivkraft Kraftaufbau, Sprünge</p> <p>Schnelligkeit, Gewandtheit</p> <p>Grundlagenausdauer, Intervallformen</p> <p>Verschiedene Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten → Laufschiule, Sprungschiule → Koordination → Gleichgewicht</p>	<p>Kraft, Schnellkraft, Explosivkraft Kraftausdauer</p> <p>Schnelligkeit, Gewandtheit</p> <p>Spezifische Ausdauer, Intervalle Grundlagenausdauer</p> <p>Ausgleichsportarten, Koordination</p>	<p>Kraft, Schnellkraft, Explosivkraft Kraftausdauer</p> <p>Schnelligkeit, Gewandtheit</p> <p>Spezifische Ausdauer, Intervalle Grundlagenausdauer</p> <p>Ausgleichsportarten, Koordination</p>			
Persönlichkeit/Mental	<p>Spass an Bewegung wecken Fokus auf Freude am Tun</p> <p>Gestütztes Ausprobieren Offener Lernweg Vorbildfunktion des Trainers</p> <p>Einführung psychologisches Training</p> <p>Spielerische Bewegungssteuerung</p>	<p>Freude an der Leistung → Zielsetzung, Wettkampfspiele, Identifi- kation mit Idolen</p> <p>Eigeninitiative Arbeit in Kleingruppen</p> <p>Umgang mit Leistungssituationen</p> <p>Bewusstsein für Bewegung</p>	<p>Wille/Trainingshärte Durchsetzungsvermögen</p> <p>Selbständigkeit mit Leitplanken Selbständiges Training</p> <p>Optimaler Leistungszustand</p> <p>Mentales Training</p>	<p>Umgang mit Motivationstiefs</p> <p>Selbständigkeit</p> <p>Wettkampfsinn</p> <p>Läufe visualisieren</p>	<p>Eigenmotivation</p> <p>Eigenverantwortung</p> <p>Mentale Stärke</p> <p>Lebhafte Bewegungsvorstellung</p>			
Allgemeinwissen	<p>Einführung in den Ablauf einer Trainingslektion - Aufwärmen - Training - Cool Down</p> <p>- Verhalten auf der Piste</p>	<p>- Verletzungsprävention - Basics der Ernährung - Biomechanische Grundlagen zu den „Racing Basics“ - Pflege des Materials - Trainingstagebuch</p>	<p>- Erholungsfördernde Massnahmen - Sporternährung - Biomechanik des Skifahrens - Aerodynamik - Kräfteparallelogramm - „Racing Update“ - Basis → Trainingslehre - Material → Rennvorbereitung - Grundlagen der Leistungsdiagnostik</p>	<p>- Supplementierung - Doping und Vorbeugung - Biomechanik des Skifahrens - Trainingslehre/Trainingsplanung - Materialkunde - Individuelle Leistungsdiagnostik - Sponsoring/Marketing - Grundlagen des Sportunterrichts - Leiterausbildung</p>	<p>- Umgang mit Medien - Vorbereitung von Grossanlässen - Sportrecht - Erste Schritte in der Ausbildung zum Trainer/Skilehrer</p>			

\* Diese Phasen werden von den Mädchen jeweils um ca. 1-2 Jahren früher erreicht.