

# Swiss-Ski Trainings-Guideline Ski Alpin vs. 12. September 2017



	Entdecken	Foundation	Talent	Elite / Mastery			
	2 – 4 Jahre	4 – 8 Jahre	7 – 10 Jahre	9 – 12 Jahre	12 -15 Jahre	15 – 19 Jahre	19 – 24 Jahre
	Kleinkindalter	Kindesalter	Kindesalter	Schulkindalter	Erste Puberale Phase	Zweite Puberale Phase	Frühes Erwachsenenalter
	Entdecken	F1	F2	F3	T1 – T2	T3 – T4	E1 – E2 - Mastery
Ziele	<p><b>Allgemein</b> Die Kinder entdecken das Element Schnee und spüren es mit allen Sinnen. - Freude am Schnee wecken</p> <p><b>Skitechnisch</b> - Schnee und Ausrüstung entdecken. - Spielen im Schnee mit diversen Geräten. - Gehen und gleiten auf Schnee.</p> <p><b>Athletik (Kondition)</b> - Erste und vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln. Umfeld schaffen und als Reiz einsetzen. - Freude am Lust und spielbetonten Bewegungen fördern.</p> <p><b>Psyche</b> - Neugier entwickeln</p>	<p><b>Allgemein</b> Sportliches Umfeld gestalten. Bewegungsgelegenheiten Organisieren. Bewegung in der Familie und mit den Eltern. Eltern als Vorbild!</p> <p><b>Skitechnisch</b> Bremsen und Richtungsänderungen, Rote Piste beherrschen, abwechslungsreiches Gelände bewältigen.  - viel frei Skifahren - Lift fahren</p> <p><b>Athletik (Kondition)</b> Bewegungsgrundformen erlernen Koordination, Kraft und Schnelligkeit verbessern, Knochen Stärken, Herz und Kreislauf anregen Beweglichkeit erhalten.</p>	<p><b>Allgemein</b> Spass am an sich messen wecken.  - Gruppenerlebnis im Club Verschiedene Bewegungen erlernen Bewegungsverwandte Sportarten ausüben - anderer Sportclub - Umfeld und Elternhaus sind entscheidend!</p> <p><b>Skitechnisch</b> Vorfahren/Nachahmen Parallelschwung Begeisterung wecken - viel frei Skifahren</p> <p><b>Athletik (Kondition)</b> - Regelmässig geführtes Training Lust-, spiel- und wettkampfbetont - Rumpf- und Beinachsenstabilität (Stabilisation von Kopf bis Fuss) - Einführung Lauf- und Sprungschule - Schnelligkeitsgrundlagen</p>	<p><b>Allgemein</b> - Regelmässiges Training - Verschiedene Bewegungen beherrschen und variieren - Bewegungsverwandte Sportarten als Ausgleich betreiben - Wettkampfgedanke wecken</p> <p>Skitechnisch - „Racing Basics“ erlernen - Parallelschwung geschritten - Begeisterung erhalten - Vielseitige Skitechnik - versch. Schwungformen</p> <p><b>Athletik (Grundlagen erarbeiten)</b> Gezieltes, geführtes Training - Lust, Spiel und Wettkampfbetont - Laufschule, Sprungschule - Rumpf- und Beinachsenstabilität (Stabilisation von Kopf bis Fuss) - Schnelligkeitsgrundlagen/ Beweglichkeit - Techn. Einführung Hanteltraining</p>	<p><b>Allgemein</b> - Regelmässiges gezieltes Training - Skispezifische Bewegungen beherrschen und variieren - Bewegungsverwandte Sportarten als Ausgleich betreiben - Trainingsumfeld optimieren - Wettkampfgedanke einschleifen - Trainingshärte erlernen, Limiten puschen</p> <p><b>Skitechnisch</b> - „Racing Basics“ beherrschen, Stabilisierung der Grundtechnik und dessen variable Verfügbarkeit - Einführen der „Racing Essentials“</p> <p><b>Athletik (Kondition)</b> - Gezieltes Konditionstraining - <b>Grundlagen für Spitzensporttraining</b> setzen (Kraft/Ausdauer) - Wettkämpfe einbauen/2. Sportart - Ganzkörperstabilisierung - Hanteltraining beherrschen</p>	<p><b>Allgemein</b> - Anschlussstraining an die Weltspitze - Optimale Verbindung - Umfeld und Sport</p> <p><b>Skitechnisch</b> - Beherrschen der „Racing Essentials“ - Individueller Feinschliff - Taktische Ausbildung</p> <p><b>Athletik (Kondition)</b> - Körperliche Voraussetzungen auf höchstes Niveau bringen. - Entscheidende Phase in einer Sportkarriere, komplette, systematische und zielgerichtete Ausbildung eines Hochleistungssportlers - Spezifisches Schnelligkeits-, Kraft-, Ausdauer-, und Schnellkrafttraining</p>	<p><b>Allgemein</b> - Ausbilden des Spitzensportlers - Persönliche Limiten ausloten - Stabile Leistungen</p> <p><b>Skitechnisch</b> - Arbeit in Kleingruppen - Optimierung Material</p> <p><b>Athletik (Kondition)</b> - Individuelle Ausreizung des Trainings - Entwicklung des „Powers“ - systematisches und individualisiertes Athletiktraining →vielseitig zielgerichtet - Optimierung und Abstimmung der erarbeiteten Grundlagen - Verletzungsprophylaxe</p>
	→ → → → <i>Freies Skifahren, so viel als möglich!</i> → → → →						
Entwicklungsphase	<p><b>Grundlegende Bewegungen lernen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezugspersonen sind wichtig</li> <li>• Grosser Bewegungsdrang</li> <li>• Ich-Bezogen</li> <li>• Kurze Konzentrationsphasen</li> <li>• Ausgeprägte Spieltätigkeit</li> </ul>	<p><b>Sportartübergreifende, motorische Grundlagenausbildung</b></p> <p><b>Phase des Lernen mit Antrieb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgeprägter Bewegungsdrang</li> <li>• Grosse Leistungsbereitschaft</li> <li>• Neugier und Abenteuerlust</li> <li>• Gewinnen und Verlieren als Thema</li> <li>• Lässt sich leicht ablenken</li> </ul>	<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>- Abschauen</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> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erste Wettkampferfahrungen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltwandel 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>Vielseitige Bewegung</p> <p>→ soviel wie möglich</p>	<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 1 - 2 Einh./Woche</p>	<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 5 - 20 Tage Ski/Winter 2 - 4 Einh./Woche</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>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>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>

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

**Definitionen:** - 1 Einheit entspricht ca. 1.5 bis 2 Stunden  
- Winter: Dezember – April  
- Sommer: Mai - November

© Peter Läubli, Swiss-Ski

# Swiss-Ski Trainings-Guideline Ski Alpin vs. 12. September 2017



	Entdecken	Foundation	Talent	Elite / Mastery			
	2 – 4 Jahre Kleinkindalter Entdecken	4 – 8 Jahre Kindesalter F1	7 – 10 Jahre Kindesalter F2	9 – 12 Jahre Schulkindalter F3	12 -15 Jahre Erste Puberale Phase T1 – T2	15 – 19 Jahre Zweite Puberale Phase T3 – T4	19 – 24 Jahre Frühes Erwachsenenalter E1 – E2 - Mastery
Skitraining	- Spielen im Schnee mit diversen Geräten  Freies Skifahren - <b>jede Gelegenheit nutzen!</b>	Geführtes Techniktraining/ Vormachen-Zeigen Geführtes, freies Skifahren  Freies Skifahren - <b>jede Gelegenheit nutzen!</b>	Kleine Wettkämpfe - Kombirace → Racing Basics 1-3 Geführtes Techniktraining/ Vormachen-Zeigen Geführtes, freies Skifahren → Racing Basics 1-3  Freies Skifahren - <b>Grundtechnik erleben!</b>	- Techniktraining in den Stangen RS (30%) SL (40%) CR (30%) - Racing Basics - müssen erlernt werden!  - Geführtes Techniktraining/ - Racing Basics - müssen erlernt werden!  Freies Skifahren auch im Training	- Beherrschen der <b>Racing Basics</b> - Techniktraining in den Stangen - Disziplinspezifische Technik (SL; 35%, RS; 35%, CR 20% Grundlagen - Speed; 10%)  - Taktiktraining Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben Freies Skifahren im Training	- Feinkorrekturen der <b>Racing Basics</b> - Beherrschen der „ <b>Racing Essentials</b> “ - Techniktraining in den Stangen - Disziplinspezifische Technik (SL; 40%, RS; 40%, Speed; 20%)  - Taktiktraining und Material Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben Freies Skifahren im Training	- Feinkorrekturen der „ <b>Racing Essentials</b> “ - Techniktraining in den Stangen - Disziplinspezifische Technik - ev. Spezialisierung Individualisierung  - Taktiktraining - Materialabstimmungen Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben Freies Skifahren im Training
	Athletik (Kond. und Koord.)	Viel Bewegung!  - Verschiedene Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten ermöglichen.	Basissportarten  - Erwerben und Festigen von Bewegungsgrundformen	Spielerisches und gesamtheitliches, geführtes Athletiktraining → Beinachsenstabilität → Rumpfstabilität  Bewegungsfertigkeiten mit Schneesportbezug. Anwenden und Variieren von Bewegungsgrundformen.	Gezieltes Athletik- und Bewegungstraining - Schnelligkeit, Koordination - Krafttraining mit eigenem Körpergewicht - Grundlagenausdauer  Verschiedene Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten - Springen, Laufen  - Wettkämpfe in 2. Sportart Bsp. Leichtathletik/Geräteturnen	Kraft Schnellkraftfähigkeit Schnelligkeit, Gewandtheit Beweglichkeit Grundlagenausdauer, Intervallformen Verschiedene Sportarten Laufschule, Sprungschule → Koordination → Gleichgewicht	Kraft Schnellkraftfähigkeit Schnelligkeit, Gewandtheit Beweglichkeit Spezifische Ausdauer, Intervalle Ausgleichsportarten, Koordination
Erholung	→ Viel Schlaf	(in Arbeit)	(in Arbeit)	- Basics der Ernährung	- Erholungsfördernde Massnahmen - Sporternährung	- Supplementierung	
Persönlichkeit/Mental	Spass an Bewegung wecken	Freude an der Bewegung und Leistung - Zielsetzung, Wettkampfspiele, Identifikation mit Idolen	Spass an Bewegung wecken Fokus auf Freude am Tun	Freude an der Leistung → Zielsetzung, Wettkampfspiele, Identifikation mit Idolen	Wille/Trainingshärte Durchsetzungsvermögen	Umgang mit Motivationstiefs	Eigenmotivation
	Neugier entwickeln	Focussierung auf das «Jetzt und Tun»	Gestütztes Ausprobieren Offener Lernweg Vorbildfunktion des Trainers	Eigeninitiative - Arbeit in Kleingruppen	Selbständigkeit mit Leitplanken Selbständiges Training	Selbständigkeit	Eigenverantwortung
	Fokus auf Freude am Tun	Spielerisches Bewegungslernen über Bilder und Gegensatzerfahrungen	Einführung ins psychologische Training Spielerische Bewegungssteuerung	Umgang mit Leistungssituationen	Optimaler Leistungszustand	Wettkampfsinn	Mentale Stärke
Allgemeinwissen	- Elternbroschüre (in Arbeit)	- Elternbroschüre (in Arbeit)	Einführung in den Ablauf einer Trainingslektion - Aufwärmen - Training - Cool Down  - Verhalten auf der Piste	- Verletzungsprävention - Biomechanische Grundlagen zu den „Racing Basics“ - Pflege des Materials - Trainingstagebuch	- Biomechanik des Skifahrens - Aerodynamik - Kräfteparallelogramm - „Racing Update“ - Basis → Trainingslehre - Material → Rennvorbereitung - Grundlagen der Leistungsdiagnostik	- Doping und Vorbeugung - Biomechanik des Skifahrens - Trainingslehre/Trainingsplanung - Materialkunde - Individuelle Leistungsdiagnostik - Sponsoring/Marketing - Grundlagen des Sportunterrichts - Leiterausbildung	- Umgang mit Medien → Interview Technik - Vorbereitung von Grossanlässen → Umgang mit Erfolg, Misserfolg - Sportrecht → Manager und ihre Rolle - Erste Schritte in der Ausbildung zum Trainer/Skilehrer - Vorbereitung auf das Karriereende → Berufsberatung, Umschulungen

\* 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