



Planung im Sport



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Lachen, lernen und leisten im Sport	3
Unterricht und Training gestalten	4
Die konkreten Schritte im Planungskreislauf	7
Analyse	9
Ziele	11
Planung	13
Aktivität	15
Auswertung	17
Glossar	18
Mögliche Unterlagen, die je nach Sportart unterschiedlich sind	20
Weiterführende Literatur	20



Ziele

Was wollt ihr als Gruppe erreichen?

Sobald du weißt, wo deine Gruppe aktuell steht, könnt ihr euch mit den Zielen beschäftigen. Was will die Gruppe als Ganzes erreichen? Besteht eine langfristige Vision, die den einzelnen Zielen übergeordnet ist? Welche sportartspezifischen Ausbildungsinhalte werden im J+S-Handbuch bzw. im Ausbildungsprogramm deiner Sportart für deine Zielgruppe vorgeschlagen? Was ist realistisch? Welche entwicklungs- und welche resultatorientierten Ziele möchtet ihr euch als Gruppe setzen? Gerade im Kindes- und Jugendalter sind entwicklungsorientierte Ziele resultatorientierten vorzuziehen.

Ziele müssen innerhalb der Gruppe abgesprochen sein bzw. können je nach Alter oder Leistungsniveau der Mitglieder gemeinsam erarbeitet werden. Ziele funktionieren nur, wenn sich alle damit identifizieren können. Sie lassen sich auch mit Hilfe von Commitments festhalten.

Ziele können alle Bereiche des sportmotorischen Konzepts umfassen, beispielsweise physische (konditionelle und koordinative) wie auch psychische Faktoren (emotionale und mental-taktische), aber auch soziale Elemente. Die Entwicklung der Gruppe an sich kann auch ein Ziel sein.

Wie hoch ihr eure Ziele setzen wollt, hängt von den Bedürfnissen und Motivationen eurer Gruppe ab, aber auch von den Rahmenbedingungen in eurem Umfeld (siehe Analyse). Wenn euch nur eine Aktivität pro Woche zur Verfügung steht, könnt ihr nicht die gleichen Ziele setzen wie bei drei Aktivitäten im gleichen Zeitraum.

Um Ziele zu formulieren, könnt ihr die Buchstabenfolge SMART als Gedankenstütze verwenden (vgl. Psyche, 2015, S. 32f.). SMART steht für:

- S:** spezifisch (das Ziel möglichst präzise und konkret beschreiben)
- M:** messbar (wie erkennt die Gruppe, dass das Ziel erreicht wurde?)
- A:** attraktiv (gibt dieses Ziel der Gruppe genügend Energie und Motivation, um es erreichen zu wollen?)
- R:** realistisch (kann die Gruppe das Ziel mit den vorhandenen Voraussetzungen erreichen?)
- T:** terminiert (bis wann will die Gruppe das Ziel erreicht haben? Wie viele Schritte [Teilziele] braucht es bis zum Ziel? Welches ist der erste Schritt, welches der nächste, welches der übernächste?)

Wenn ihr Ziele setzt, müsst ihr mit eurer Gruppe auch die Konsequenzen thematisieren. Was gehört dazu, um ein Ziel zu erreichen? Was heisst das für jeden Einzelnen der Gruppe, wenn er dieses Ziel erreichen will?

Mögliche Unterlagen, die je nach Sportart unterschiedlich sind

- FTEM deines Sportverbandes
- Sportmotorisches Konzept deines Sportfachs
- Anforderungsprofil deines Sportfachs
- Trainingshandbuch deines Sportfachs
- Hilfsmittel für die Standortbestimmung (Beobachtungsbogen, Testblätter)
- Checkliste zur benötigten Infrastruktur in deinem Sportfach
- Ausbildungsinhalte deines Sportfachs (Rahmentrainingspläne, Mehrjahresplanung, Ausbildungsprogramm)
- Planungsvorlagen (Jahresplanung, Monatsplanung, Wochenplanung, Lektionsplanung)
- Checklisten für Wettkämpfe und/oder Aktivitäten
- Auswertungsinstrumente für Training/ Wettkampf/ Aktivität
- Trainingstagebuch
- ...

Weiterführende Literatur

- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2016). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2011). *Physis – Theoretische Grundlagen*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2011). *Physis – Praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2015). *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO und Swiss Olympic (Hrsg.) (2016). *FTEM Schweiz. Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz*. Bern: Swiss Olympic
- Röthig, P. & Prohl, R. (Hrsg.) (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.

Unterrichtsplanung

- Grunder, H. U., Ruthemann, U., Scherer, S., Singer, P., & Vettiger, H. (2010). *Unterricht verstehen planen gestalten auswerten*. Baltmannsweiler: Schneider.
- Messmer, R. (2013). *Fachdidaktik Sport*. Bern: Haupt.

Trainingsplanung

- Hegner, J. (2012). *Training – fundiert erklärt*. (5. Aufl.). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/Bundesamt für Sport BASPO, S. 111–119.
- Schnabel, G., Harre, D. & Krug, J. (Hrsg.) (2008). *Trainingslehre, Trainingswissenschaft*. (2. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag, S. 399–576.
- Weineck, J. (2007). *Optimales Training*. (15. Aufl.). Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co, S. 63–115.

Projektleitung: Daniel Friedli, Noah Hänggi
Autoren: Monika Kurath, Philipp Schütz, Dominique Fankhauser, Matthias Baumgartner
Redaktion: Christa Grötzinger Strupler

Foto: Ueli Känzig
Illustrationen: Sandra Gujer, illuhouse.ch
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2016

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.baspo.ch, www.jugendundsport.ch
Bezugsquelle: dok.js@baspo.admin.ch
Bestell-Nr.: 30.80.096 d
BBL: 04.18 10000 860419692

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.