Trainerweiterbildung 22.11.08

Luftpistole

Nachwuchstraining

Jan-Erik Aeply

Ablauf:

22.11.2008

9.30	Anreise
9.45	Trainingsmethodische Ansätze
10.45	Nachwuchstraining Schwerpunkte
12.00	Mittag
13.00	Einführung /Praxis Mehrkampf LP – Duell
15.30	Ende

Inhalt

1. Trainingsmethodische Ansätze
2. Koordinative Übungen
3. Videotraining
4. Einführung /Praxis Mehrkampf LP

Die 5 Etappen des Langfristigen Leistungsaufbau…
am Beispiel Luftpistole

1.	Basis/Anfängertraining	10 – 13 Jahre
2.	Grundlagentraining	13 – 16 Jahre
3.	Aufbautraining	17 - 21 Jahre
4.	Anschlusstraining	22 – 26 Jahre
5.	Hochleistungstraining	ab 28. Jahr

Trainingsmethodische Inhalte:

Basis /Anfängertraining — Alter 10-13 Jahre

Anschlagfindung
Atmung - Bewegung
Zielbild - Grobzielen
Grobkoordination

Wettkämpfe ohne Leistungsdruck

Schießspiele

Koordintionsschulung
Sportspiele (allg.Kond., Koordination, Beweglichkeit)

Trainingsmethodische Inhalte:

Grundlagentraining — Alter 13-16 Jahre

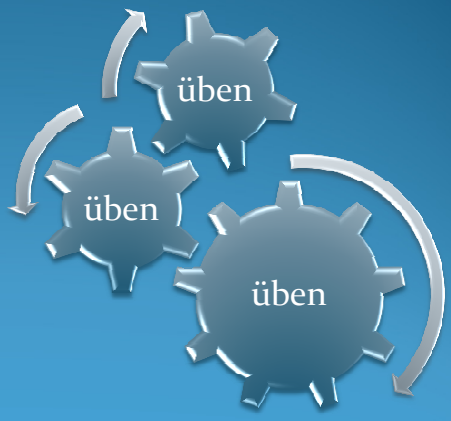
Spezielles Material

Anschlagstabilität
Atmung - Bewegung
Zielbild – Grobzielen/Feinzielen
Abziehen
Feinkoordination
Leistungstraining
Objektivierung der Schießtechnik (z.B. Video)

Koordintionsschulung
Sportspiele (allg.Kond., Koordination, Beweglichkeit)
spezielle Kondition, allg. Kondition

Psychologische Grundlagen (Konzentration, Atmung)

Training Schwerpunkte



Schwerpunkte beim LP Training

- Luftpistole
  - Trockentraining für Zielbild u. Abzugstraining
  - viel weiße Scheibe Zielbildtraining u. Abzugstraining
  - ohne Beobachtung

  - Vorbereitungsphase- Konzentration
  - Kontrollierte Arbeitsphase
  - **beim Auslösen Augen offen lassen - Blick aufs Korn**
  - Nachzielen!

Schwerpunkte beim LP Training

- Luftpistole
  - Nachwuchsschützen nicht mehr als 50-80 Schuss Training
  - mindestens 20 Schuss für ein Technikelement
  - max. 2 Schwerpunkte für das Training

    z.B. Atmung-Bewegung

    Zielen-Abziehen

  - vor dem Training Schwerpunkte erläutern und üben lassen
  - Zwischenauswertung
  - nach dem Training Auswertung der Schwerpunkte

Beispiel Trainingsabend…

- Luftpistole
  - Schwerpunkte:
    - Saubere kontrollierte Arbeitsphase, Atmun-Bewegung
    - Stoppen im Halteraum-konsequentes Auslösen nach ca.15 sec
  - 10 min Trockenanschläge/Vorbereitung
  - **20 Sch.** w.S.- saubere Armbewegung über die Atmung
  - **30 Sch.** o.B.- Druckpunkt konzentriert aufnehmen und erhöhen
  - **20 Sch.** m.B.- Atmung – Bewegung –konsequentes Auslösen
  - **15 Sch.** Schießspiel…

Schwerpunkte koordinatives Training

- Koordinative Übungen
  - Schwerpunkte:
    - **Gleichgewichtsvermögen**
      - Wackelteller
    - **Antizipationsvermögen**
      - Ballwerfen, Federball
    - **Balancefähigkeit**
      - Wackelteller Tischtennis
    - **Auge-Hand-Koordination**
      - Kurven nachfahren

Schwerpunkte Video Training

- Videokamera
  - Schwerpunkte:
    - Anschlagstabilität, Kopfhaltung
    - Beobachten der Augen von vorne
    - Abzugsverhalten
    - Visualisierung
    - Selbstbetrachtung

Fazit…

- vom Einfachen zum Schweren
- Kinder sind keine Erwachsene
- Buch „Nachwuchsarbeit im Schießsport“
- was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr…

Mehrkampf Luftpistole



Mehrkampf Luftpistole 10 m

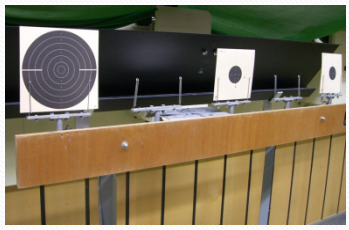
- Bisher:
  - Mehrschüssige Luftpistole für Schüler, Jugend
  - Modus wie Schnellfeuer (KK), Zeit 10 sec für 1 Serie
  - Klappscheiben als Ziel
- Bemerkung:
  - Für den Nachwuchs eine gute Abwechslung zum LP Training
  - Wenig Klappanlagen in den Vereinen
  - Zur Vorbereitung für spätere KK Diszip.(OSP) kaum anwendbar
  - Nimmt viel Platz und Zeit in Anspruch bei den Wettkämpfen
  - Eher Kirmesschießen durch Klappscheiben

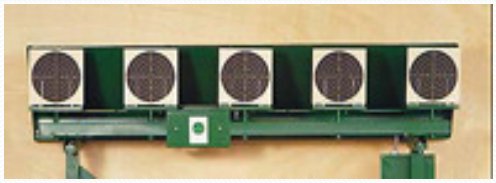
Mehrkampf Luftpistole 10 m

- Neu:
  - 20 Schuss auf normale LP Scheibe – 5 Schuss in 150 sec
  - 20 Schuss auf verkleinerte Duellscheibe – Duellrhythmus
  - Altersklassen Schüler und Jugend
  - Mit Mehrschüssigen Luftpistolen
- Bemerkung:
  - Für den Nachwuchs eine gute Abwechslung zum LP Training
  - bessere Vorbereitung für spätere KK Disziplinen (OSP, SP)
  - 3 Schützen pro Anlage braucht weniger Platz
  - Es wird auf Ringe geschossen wie alle anderen Disziplinen

Mehrkampf Luftpistole 10 m

- **Scheibenanlagen:**
  - 5 schüssige Anlage
  - Einzelanlagen





Mehrkampf Luftpistole 10 m

- Scheiben
  - **Präzision:** LP-Scheibe, Format 17 x 17 cm, Spiegel ø 59,5 mm



Mehrkampf Luftpistole 10 m

- Scheiben
  - **Duell:** Verkleinerte Duellscheibe 10 m, Format 22 x 22 cm, Spiegel ø 200 mm



Mehrkampf Luftpistole 10 m

- Ablauf….







Mehrkampf Luftpistole 10 m



Programm: Präzision

- **Vorbereitungszeit:** Präzision 3 Minuten
- **allgemeines:** -der Schießleiter sagt die Serie an
  -Kommando LADEN - 1 Minute Zeit
  - Mit dem entsprechenden Kommando / Signal wird die Serie gestartet.
- **Beobachtung:** Beobachtungsglas mit Stativ erlaubt
- **Probeserie:** 5 Schuss in 150 sec
- **Wertung:** 4 x 5 Schuss in jeweils 150 sec
  Wertung 20 Schuss

Mehrkampf Luftpistole 10 m

- Video Präz Jugend w.

Mehrkampf Luftpistole 10 m



- **Duell:**
- **Vorbereitungszeit:** Duell 3 Minuten
- **allgemeines**: -der Schießleiter sagt die Serie an

  -Kommando LADEN - 1 Minute Zeit
  - Mit dem entsprechenden Kommando / Signal wird die Serie gestartet.
  - nach 7 sec (+/- 1 Sekunde) erscheint die Scheibe zum ersten Mal und kann für 3 sec mit einem Schuss beschossen werden .
  - nach jedem Schuss die Fertighaltung (max. 45°) einnehmen.
  - Waffe während der 7 sec nicht aufstützen
- **Probeserie:** 5 Schuss (3 / 7 sec)
- **Wertung:** 4 x 5 Schuss (3 / 7 sec)
  20 Schuss Wertung

Mehrkampf Luftpistole 10 m

- Video Duell Schüler w

Mehrkampf Luftpistole 10 m

- **Ergebnis:**

  20 Schuss Wertung Präzision und
  20 Schuss Duell
  ergeben das Gesamtergebnis.

Mehrkampf Luftpistole 10 m

- **Fazit…**

  - Abwechslungsreich
  - wenig Zeitaufwand
  - Vorbereitung für Kleinkaliber
  - festes Meisterschaftsprogramm Bayerische
  - eventuell in mehreren Jahren Deutsche