

# Aufbau einer Trainingseinheit

In der Trainingsplanung ist die Trainingseinheit (TE) die kleinste Einheit. Folgende Faktoren sind zu berücksichtigen, wenn die Trainingseinheit effektiv verlaufen soll:

Die Trainingseinheit bestimmende Faktoren	Praktische Beispiele
Trainingsziel(e)	z. B. konditionelle Fähigkeiten, Schlagtechniken, Taktik, etc.
Trainingsinhalte	Joggen, Spielformen, Übungsformen, etc.
Trainingsmethoden	Dauermethode, Intervallmethoden, Wiederholungsmethode
Entwicklungs- und Ausbildungsstand des Sportlers	D-Kader, Bundeskader, Anfänger, etc.
Soziale Beziehungen	Trainer – Sportler, Sportler – Sportler, etc.
Lage der TE im Tages- und Wochenverlauf	Morgen, Spätnachmittag, Abend, wochentags, Wochenende
Materielle Bedingungen	Bälle, Tore, TT-Tische, Pulsuhr, Tartanbahn, Hochsprunganlage, etc.

Tab. 7.1: Faktoren für eine effektive Trainingseinheit

## 7.1 Struktur einer Trainingseinheit

Es gilt:

Wenn die Trainingseinheit effektiv ausgerichtet sein soll, muss sie mit ihren einzelnen Teilen als ein funktionales Ganzes aufgebaut sein.

Eine Trainingseinheit ist nicht nur auf ein „Absolvieren“ angelegt, sondern konsequent auf das Erreichen der vorgegebenen Ziele zu gestalten. Wird nicht jede Trainingseinheit optimal gestaltet, leidet insgesamt die Effektivität darunter. Die Qualität jeder einzelnen Trainingseinheit hat Auswirkungen auf die sportliche Form bzw. die jeweilige Leistungsentwicklung des Sportlers.

Eine Trainingseinheit weist i. d. R. eine Dreiteilung auf:



Wie lange eine Trainingseinheit zeitlich dauert und wie die einzelnen Teile mit Inhalten gefüllt sind, ist von Sportart zu Sportart unterschiedlich. Meistens dauern Trainingseinheiten 90 Minuten, wobei es auch extrem lange Einheiten über 3,5–4,5 Stunden wie im Straßenradsport geben kann. Wichtig ist:

Eine Trainingseinheit sollte keine beliebige Aneinanderreihung von Spiel- und Übungsformen sein, sondern ein geordneter und zuvor festgelegter Ablauf von einzelnen Teilen, welche untereinander verbunden und um einen Schwerpunkt angeordnet sind.

## 7.2 Zur Einleitung der Trainingseinheit

Der einleitende Teil soll wirkungsvoll den Hauptteil vorbereiten, indem die Vorbelastung sowohl körperlich als auch koordinativ-technisch dem folgenden Hauptteil ähnlich sind.

### 7.2.1 Allgemeine Vorbereitung

Dadurch sollen die Sportler körperlich und psychisch auf den Hauptteil und seine Inhalte vorbereitet werden:

- aufwärmen und vorbelasten, ausgewählte, auf die Sportart / Disziplin ausgerichtete Dehnungsübungen, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Gelenkmobilisation der sportartspezifischen Gelenke
- intensive, lange Stretching-Einheiten sind nicht empfehlenswert
- Sportler aus Sportarten, in denen eine hohe Gelenkbeweglichkeit erforderlich ist, müssen dies beim Aufwärmen berücksichtigen
- die Belastung sollte langsam, allmählich im Verlaufe des Aufwärmens gesteigert werden, weshalb sich Fangspiele zu Beginn einer TE eher nicht empfehlen
- dieser allgemeine Teil dauert i.d.R. zwischen 10 und 20 Minuten und wird z. B. der Witterung bzw. dem Entwicklungszustand der Sportler angepasst

### 7.2.2 Spezielle Vorbereitung

- Bei der speziellen Vorbereitung geht es um das sich Hineinarbeiten in die eigentliche Sportart bzw. Disziplin.
- Im Tischtennis spielt man sich z. B. durch einfache Übungen am Tisch ein, z. B. durch Vorhand diagonal kontern.
- Im Fußball, Handball, Basketball oder Volleyball nimmt man nun den Ball hinzu und kann mit einfachem, partnerweisem Zupassen oder individueller Technikarbeit beginnen.
- Beim Tanzsport würde man mit einfachem Eintanzen mit Basics beginnen.
- Dieser zweite Teil des Aufwärmens kann ebenfalls ca. 10–20 Minuten dauern. Es liegt hier also eine Systematik vor, indem man sich durch sportartspezifische Übungen auf den Hauptteil vorbereitet (vgl. *Schnabel*, 1997).