

Bogensport für Kinder im Verein

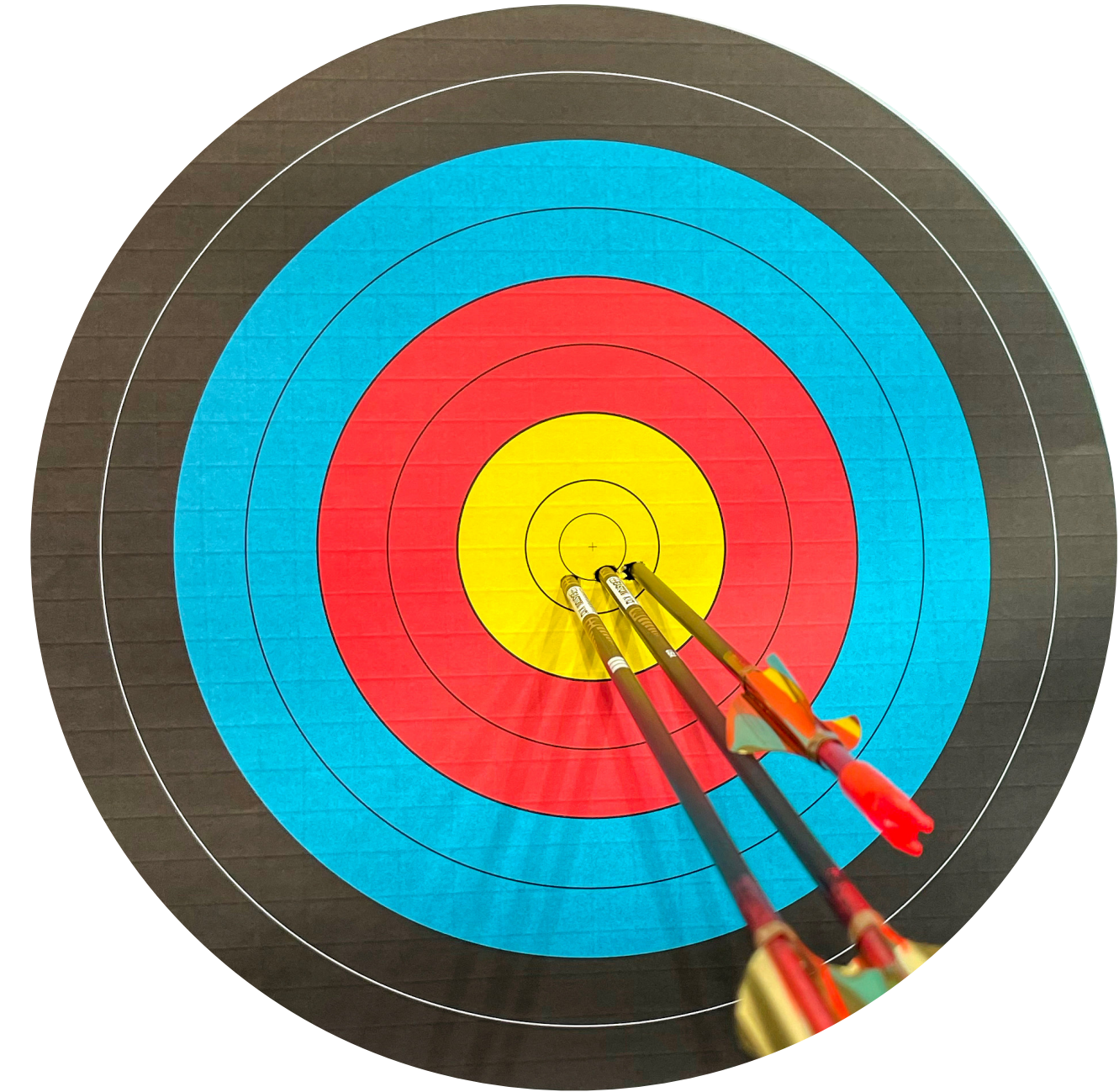
Deutscher Schützenbund e.V.



Deutsche
SchützenJugend



Freddy Siebert
28 Jahre alt
Wiesbaden
Deutscher Schützenbund
Deutsche SchützenJugend



Trainer A Leistungssport
DOSB Ausbilder B
Honorar-Landestrainer Hessen
Trainer Bundesliga-Mannschaft
Trainer Nachwuchsarbeit

Bogensport für Kinder im Verein

Planung der Fortbildung

- Vereinsarbeit und Jugendabteilung
- *Offene Fragen*
- Talenterkennung
- *Offene Fragen*
- Trainingsplanung & -hilfsmittel
- *Offene Fragen*

Vereinsarbeit und Jugendabteilung

Bogensport für Kinder im Verein

- Schaffung von Rahmenbedingungen
- Vereinsstruktur
- Zielsetzung des Vereins
- Ehrenamtliches oder hauptamtliches Personal
- Planung der Aufgabenverteilung
- Kleine Erfolgserlebnisse



- Öffentlichkeitsarbeit
- Mitgliedergewinnung
- Vereinsbeiträge
- Jugendabteilung
- Jugendsprecher (DSJ, LJ)
- Aufgabenverteilung
- Kommunikation
- Veranstaltungen



Deutsche
SchützenJugend

Fragen

???

Was ist Talent?



**„MIT BEGABUNG ODER TALENT WIRD EIN ASPEKT
BEZEICHNET, WELCHER ZU BESONDERER
LEISTUNGSFÄHIGKEIT EINER PERSON AUF EINEM
BESTIMMTEN GEBIET BEITRÄGT.“**

Zitat: Prof. Dr. Peter Drewek

TALENT IS OVERRATED

EXPERTE HAT DEN BAGABTEN ABGELÖST

Zitat: Geoff Colvin

Talenterkennung und -förderung

Begabung und Talent

► Kognitive Begabungen

Intelligenz -> Hochbegabung

Mathematik -> logisches Denken, Mathematisches
Verständnis

Gedächtnis -> Fotografisches Gedächtnis

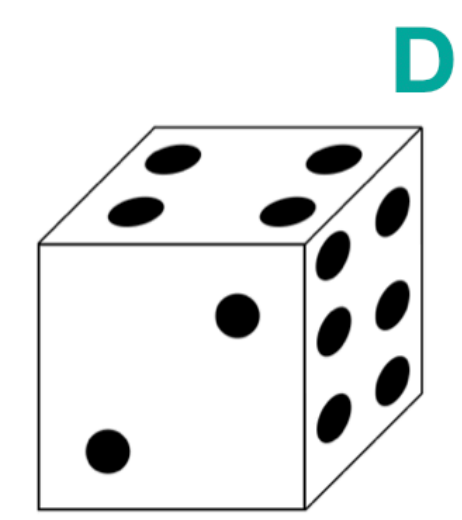
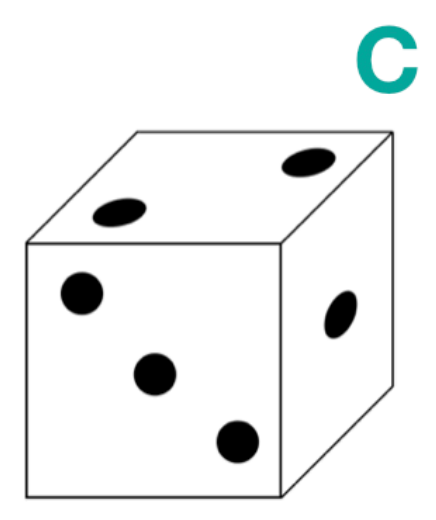
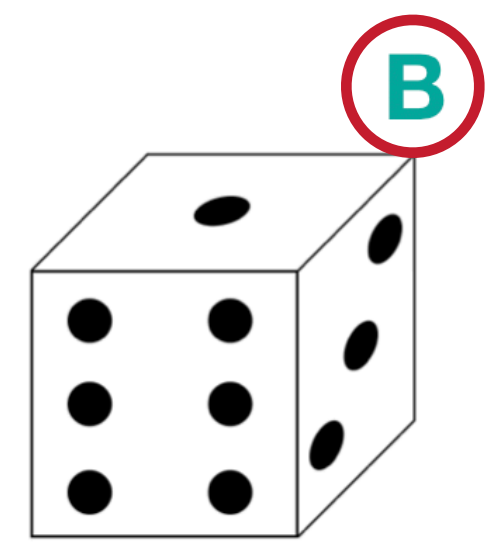
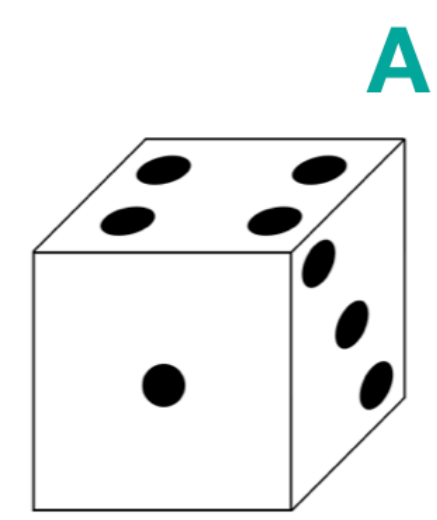
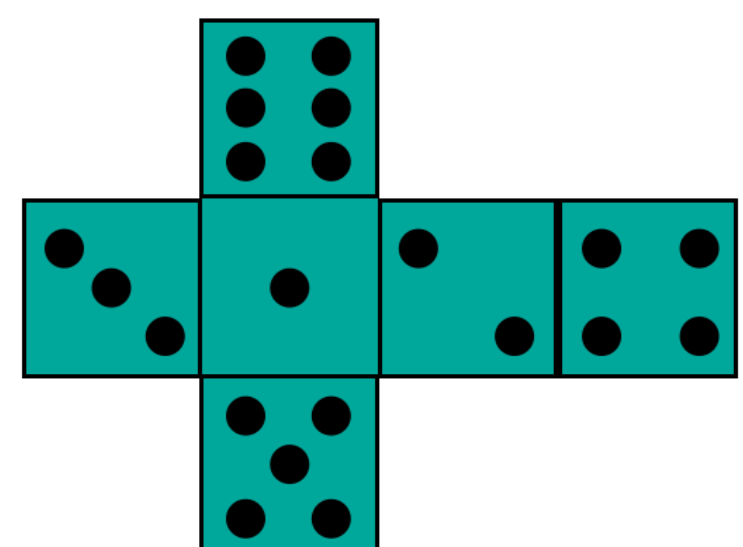
► Musik, Unterhaltung und Sprache

Musische Begabung -> Instrumente, Gesang und Taktgefühl

Fremdsprachen

► Koordination

Sport und Handwerk



$$\begin{array}{rclcl}
 10 & & 10 & & 10 \\
 \text{🛼} & + & \text{🛼} & + & \text{🛼} & = & 30 \\
 \\
 5 & & 5 & & 10 \\
 \text{🚶} & + & \text{🚶} & + & \text{🛼} & = & 20 \\
 \\
 4 & & 4 & & 5 \\
 \text{🏅} & + & \text{🏅} & + & \text{🚶} & = & 13 \\
 \\
 10 & & 29 & & 4 & & 126 \\
 \text{🛼} & + & \text{🚶🛼🏅} & \times & \text{🏅} & = & ?
 \end{array}$$

[illegible]

Talenterkennung und -förderung

Ablauf eines Trainings

- Vorbereitung
- Planung
- Zielgruppe
- Didaktisches Raster
- Durchführung
- Abwechslung
- Trainingsplanung

Training funktioniert nur im Team



Didaktisches Raster zur Planung eines Vereinstrainings

Ausbildungsgang:

Zeitraum/Etappe:

27.10.2018, 2 TE (90 Minuten)

Trainingsgruppe:

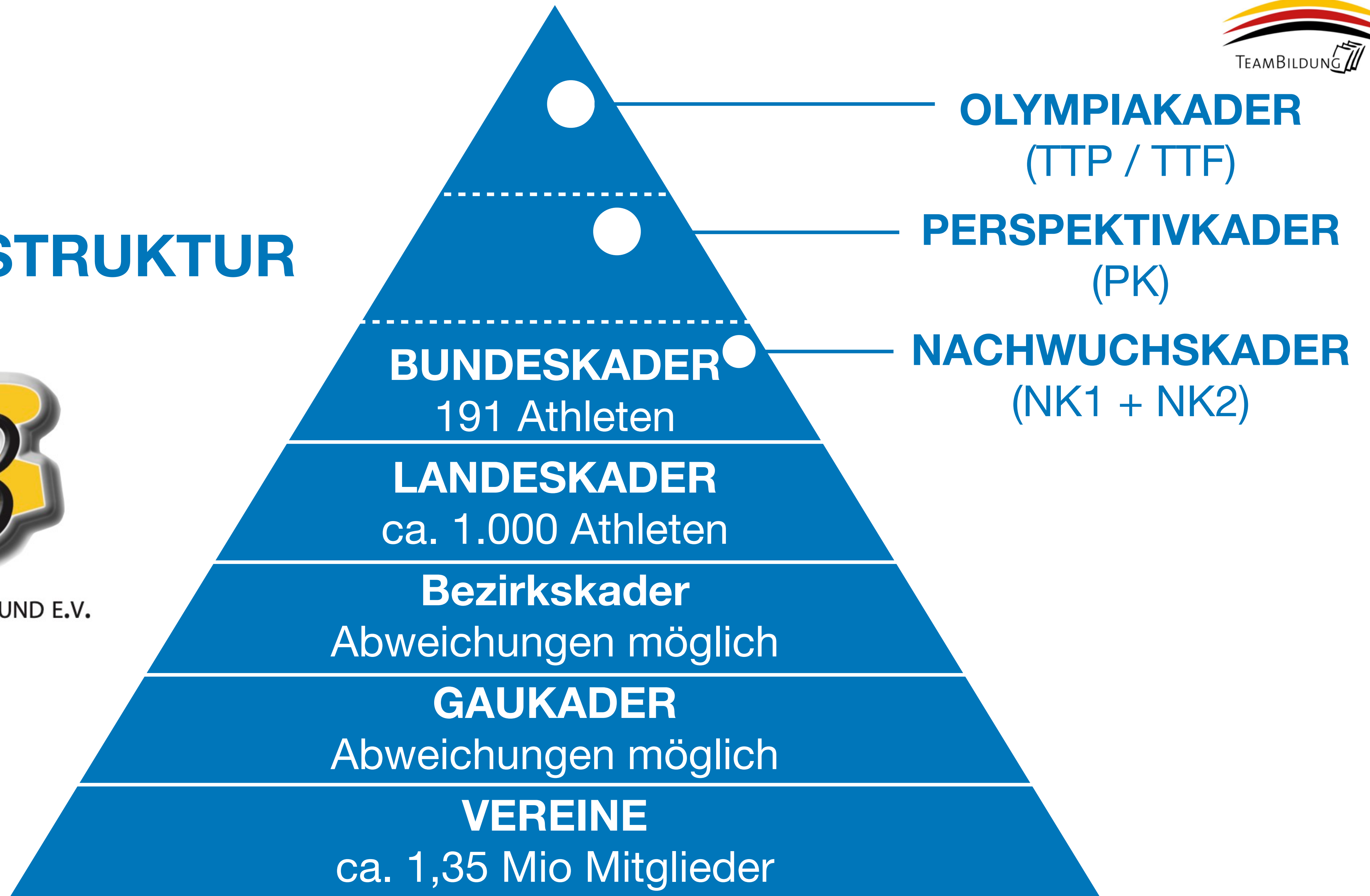
Trainer/Disziplin:

Thema:

Zeit Wie lange?	Ziel Was will ich erreichen?	Inhalt Was soll genau getan werden?	Methode Wie bringe ich das bei?	Material Was brauche ich?	Anmerkungen Achtung, denke an...
Trainingseinheit von 90 Minuten					
Einleitung 3 Minuten	Vorstellen der Trainingseinheit •Transparenz über den Ablauf der Trainingseinheit	•Der Trainer stellt den Ablauf der heutigen Trainingseinheit vor.	•Gespräch		•Ausführliche Erklärung •Keine Fragen offen lassen
Einleitung 25 Minuten	<u>Aufwärmen:</u> •Die TN bereiten sich auf die Trainingseinheit vor. •Muskulär •Mental	<u>Allgemeines Aufwärmen</u> <u>Spezielles Aufwärmen:</u> Ausführung des Bewegungsablaufs mit dem Theraband (3:1, rechts:links) Koordinationsübungen <u>Einschießen:</u> 3x6 Pfeile auf 5 Meter	•Bewegungsanweisung •Vormachen durch den Trainer •Einzel-/Gruppenübung	•Therabänder •Tennisbälle •Eigene Bogenausrüstung	•Verletzungsrisiko
Hauptteil 7 Minuten	•TN führen die BP 1 aus. •TN positionieren die Finger der Zughand im 1. Gelenk.	•TN führen die BP 1 aus. •TN üben die Positionierung der Finger in der BP1. •TN führen die BP 1 mit dem Nullbogen und dem Theraband aus.	•Bewegungsanweisung •Vormachen durch Trainer •Einzelübung	•Modifiziertes Theraband •Nullbogen	•Korrekte Bewegungsausführung



DIE FÖRDERSTRUKTUR DES



Talenterkennung und -förderung

Was macht ein Talent aus

- ▶ **Talent ist nicht leicht zu erkennen**
- ▶ **Zu einem Talent im Sport gehören viele Faktoren**
- ▶ **Bei Talenten wird typischerweise von Personen im Kindes- und Jugendalter gesprochen**
- ▶ **Ein Talent befindet sich dauerhaft in der Entwicklung zur individuellen Höchstleistung einer Sportart**
- ▶ **10.000 Stunden werden laut Prof. Karl Anders Ericsson an fokussiertem und hartem Training benötigt, um Höchstleistung zu entwickeln**

Talenterkennung und -förderung

Was macht ein Talent aus

- ▶ **Ein erfolgreicher Athlet muss an sich selbst glauben und ein hohes Maß an Eigenmotivation mit sich bringen**
- ▶ **Talent ist für den Erfolg notwendig, aber nicht hinreichend**
- ▶ **Talent muss sich entfalten können**
- ▶ **Talent muss gefördert und gefordert werden, aber nicht überfordert!**
- ▶ **Breites Aufgabenfeld für Trainer**

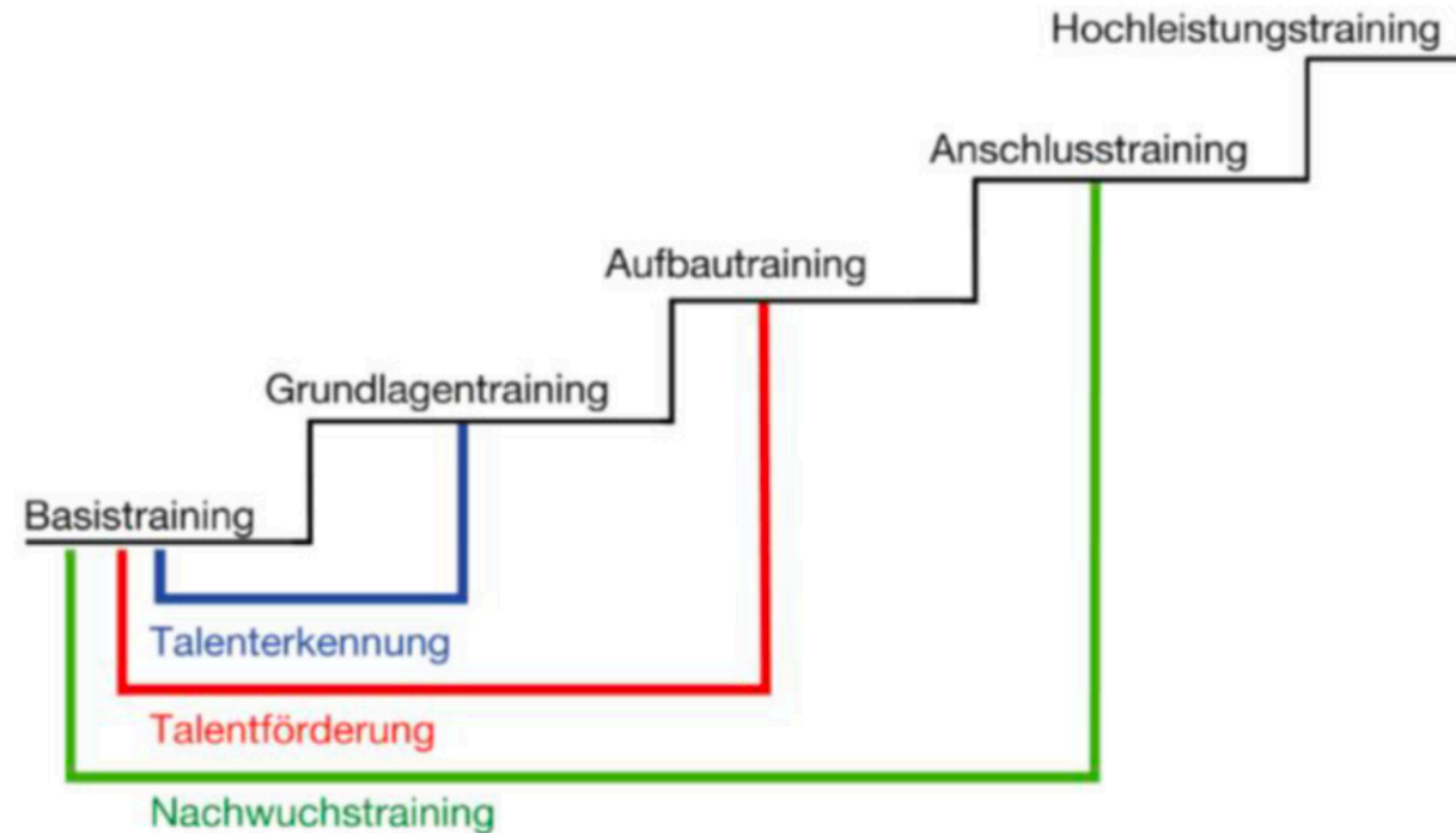
**TALENT IST KEIN STATISCHER BEGRIFF SONDERN
EIN DYNAMISCHER. TALENT ENTWICKELT SICH.**

Zitat: Stefan Müller, DSB

Fragen

???

Igfr. Trainingsaufbau



Schema des systematischen und langfristigen Trainingsaufbaus in der Talentförderung

(aus ppt. Haidn, verändert nach Weineck, 2010)

Talenterkennung und -förderung

Basistraining

- ▶ „10. - 12. Lebensjahr“
- ▶ 2 - 3 Jahre Trainingsdauer
- ▶ 1 - 2 Trainingseinheiten pro Woche
- ▶ 70 - 100 Schuss pro Trainingseinheit
- ▶ 7.000 - 10.000 Pfeile pro Jahr
- ▶ Erlernen der Schießtechnik anhand des Positionsphasenmodell
- ▶ spielerisches Lernen anhand abwechslungsreichem Training



Talenterkennung und -förderung

Grundlagentraining

- ▶ „12. - 14. Lebensjahr“
- ▶ 2 - 3 Jahre Trainingsdauer
- ▶ 1 - 2 Trainingseinheiten pro Woche
- ▶ 90 - 110 Schuss pro Trainingseinheit
- ▶ 9.000 - 12.000 Pfeile pro Jahr
- ▶ Schaffung von Grundlagen in Kondition, Technik, Taktik und Psyche
- ▶ Anwenden gezielter Trainingsmethoden zum Erwerb der sportartspezifischen Technik in der Grobform

Trainingsaufbau

Tipps & Tricks

- Einfache Trainingsplanung (Didaktisches Raster, Plakat)
- Zielsetzung des Trainings (Plakat, Flipchart)
- Didaktischer Aufbau (Trockenübung, Theraband, Nullbogen, leichter Bogen)
- Alter der Kinder beachten (Inhalte, Dauer, Belastung, Planung)
- Spielerisches Lernen
- Einstieg in den Sport mit ca. 7 Jahren
- Kontinuierliches Training mit Kindern

Hilfsmittel

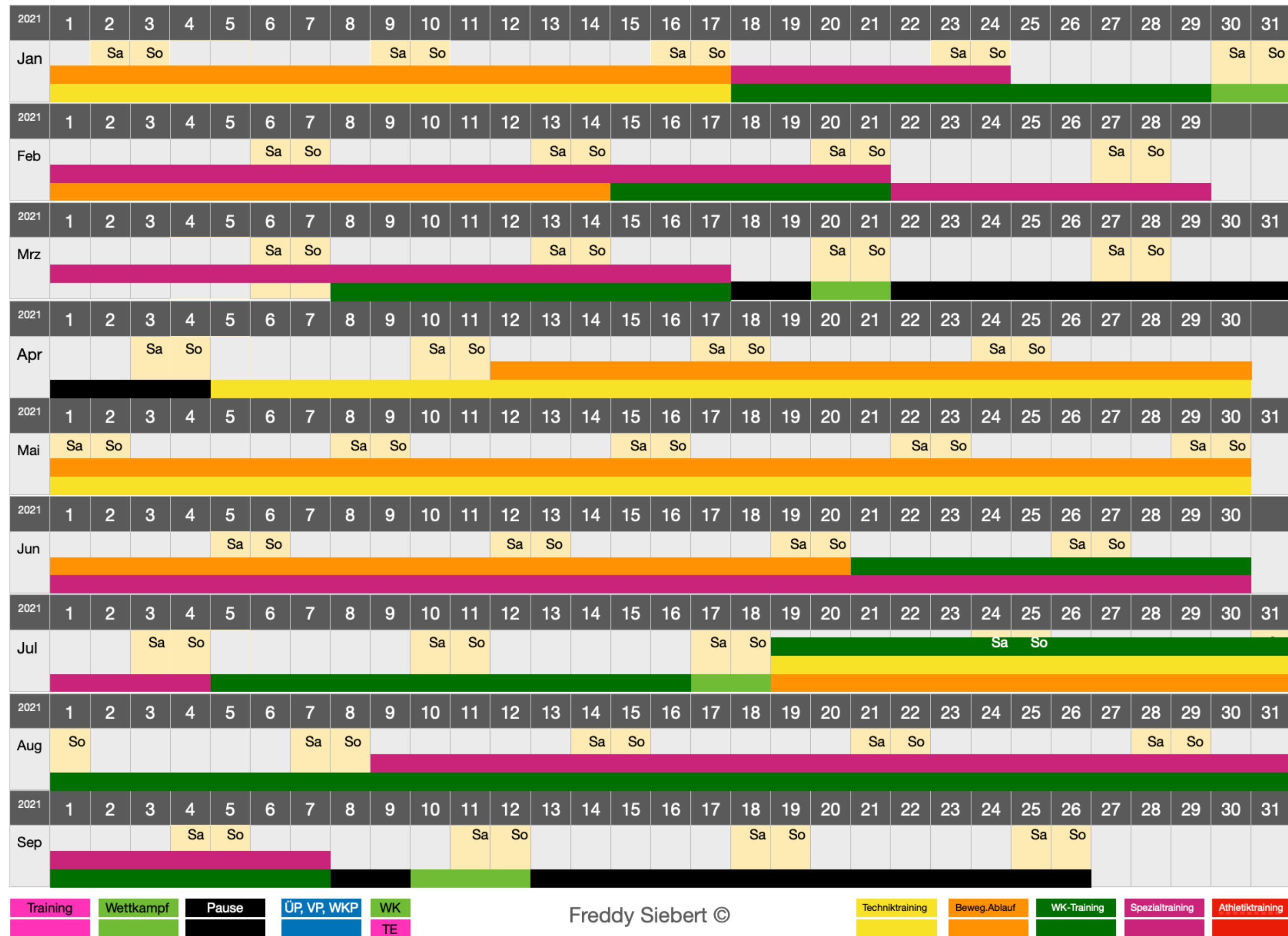
Bogensport für Kinder im Verein

- Theraband
- Spiegel
- Nullbogen
- Bälle
- Spaßauflagen
- Balancepad
- IndoBoard
- ...



Talenterkennung und -förderung

Beispiel für einen einfachen fachen Rahmentrainingsplan im Makrozyklus



Fragen

???