

---

# Trainingsplan Hallensaison Oktober 2017 bis April 2018

Bogensport



Erich Weitzel  
Trainer B Leistungssport  
des DOSB für  
Sportschießen/Bogen

TiB 1848 e.V.

---

## Vorwort

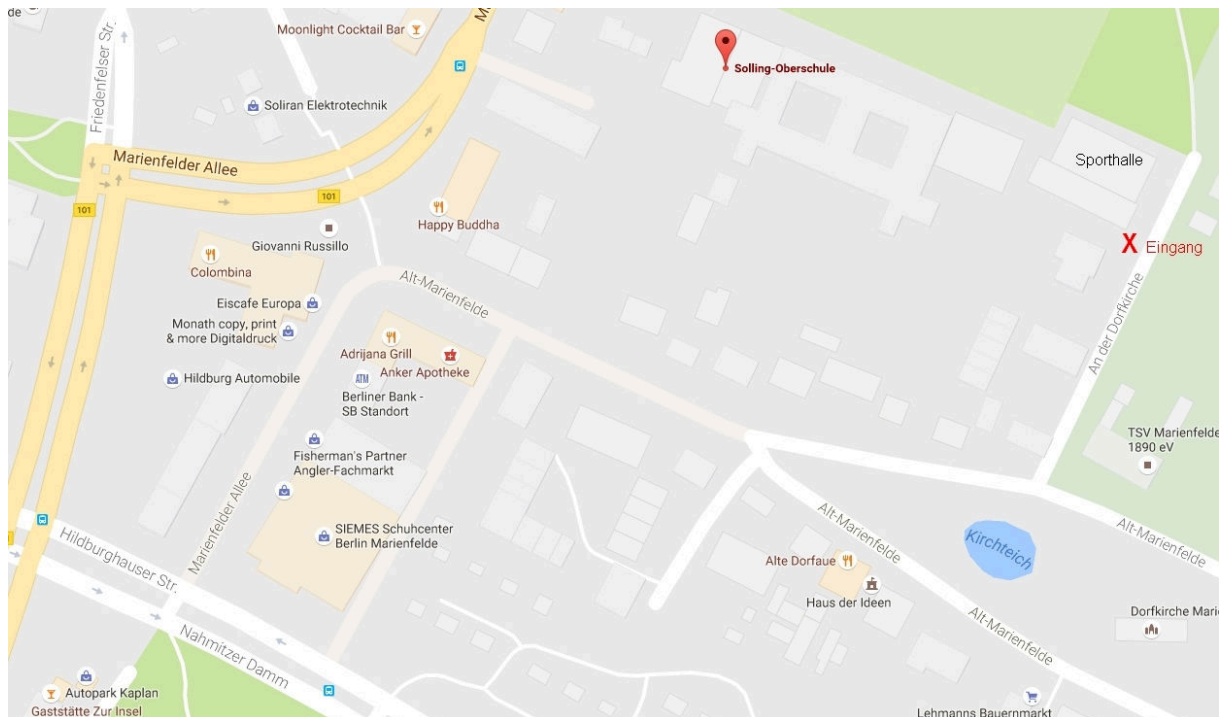
Auch in diesem Jahr freuen wir uns über neue Mitglieder bei der Bogensportabteilung. An euch alle, **herzlich willkommen bei TiB-Bogensport!**

Mit der Hallensaison beginnt auch das Sportjahr 2018. Die Hallenzeiten in diesem Jahr sind dieselben wie im letzten, d.h. die Halle steht uns je fünf Stunden an zwei Tagen für das Training zur Verfügung. Allerdings ist die Aufteilung der Trainingseinheiten eine etwas andere im Vergleich zum Vorjahr.

Phillip und ich haben festgestellt, dass die technischen Fertigkeiten der Schützinnen und Schützen, die am Training teilnehmen, zum Teil sehr weit auseinanderliegen. Damit alle Schützinnen und Schützen eine bestmögliche Betreuung durch einen Trainer bekommen, werden Phillip und ich das angeleitete Training gemeinsam abhalten. Dies ermöglicht uns mehr Schützinnen und Schützen in der gleichen Zeit zu betreuen und dabei besser auf die individuellen Bedürfnisse der Schützinnen und Schützen einzugehen. Wie die Trainingseinheiten im Einzelnen gestaltet werden, könnt ihr weiter unten nachlesen. Zunächst aber das Allgemeine.

## Allgemeine Hinweise

Trainingsort ist die Solling-Halle in Alt-Marienfelde, der Zugang ist über An der Dorfkirche, 12277 Berlin.



---

Für Schützinnen und Schützen, die mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, gibt es mehrere Bushaltestellen nur wenige Minuten Fußweg von der Soling-Halle entfernt:

- Nahmitzer Damm (Bus 112, 277, 710, 711, M11, X83)
- Nahmitzer Damm/Marienfelder Allee (Bus 112, 277, 710, 711, M11, X11, X83)
- Friedenfelser Straße (Bus M77, X83)
- Friedhof Marienfelde (Bus M77)

Etwas weiter entfernt, dennoch zu Fuß erreichbar oder mit Umstieg in den Bus:

- S-Bahn Buckower Chaussee (Bus 277, 710, 711, M11, X11)

### Ihr benötigt für das Training in der Halle:

- \* **Hallenschuhe** / mit heller Sohle, die keine Markierungen auf dem Hallenboden hinterlassen. - Wer ohne Hallenschuhe erscheint und mit Socken trainieren möchte, dem wird das Betreten der Schießline untersagt!
- \* Einen **Bogenständer**
- \* Eine **Bogenspannschnur**
- \* Etwas zum **Trinken**
- \* Ein **Thera-Band** / Viele Technikfragen lassen sich mithilfe eines Thera-Bands erarbeiten. Bitte stets ein Thera-Band, insbesondere zum angeleiteten Training mitbringen.

### Hallenzeiten:

Uns steht die Halle grundsätzlich samstags von 9:00 bis 14:00 Uhr und sonntags von 12:00 bis 17:00 Uhr zur Verfügung.

In dieser Zeit wird nicht nur das Training abgehalten, es müssen auch die Scheiben, Scheibenständer und das Pfeilfangnetz auf- bzw. abgebaut und verstaut werden. Die erste Gruppe am Trainingstag ist für den Aufbau der Scheiben und des Pfeilfangnetzes verantwortlich. Die letzte Gruppe am Tag ist dann für den Abbau und das Verstauen der Scheiben und des Pfeilfangnetzes verantwortlich. Die Zeit dafür wurde im Trainingsplan berücksichtigt. Damit es gut zu schaffen ist, **müssen alle mit anpacken.**

### Trainingsabschnitte

Damit alle Schützinnen und Schützen in den Genuss eines für sie abgestimmten Trainings kommen, werden die Hallenzeiten in 4 Trainingsabschnitten gegliedert.

#### **Seid mindestens 15 Minuten vor Trainingsbeginn dort.**

Bei Ankunft, bitte in der Umkleide eure Bögen aufbauen und euch gegebenenfalls umziehen (Wertsachen mit in die Halle nehmen). Es ist im Interesse aller Teilnehmer, dass die Trainingseinheit pünktlich beginnt.

#### **Samstags von 9:00 bis 11:30 Uhr**

Freies Training bzw. Liga-Training /Mannschaftstraining

#### **Samstags von 11:30 - 14:00 Uhr**

Betreutes Training

**Sonntags** werden Scheiben für Schützinnen und Schützen zur Verfügung gestellt, die ein freies Training gestalten möchten. Wer ein freies Training durchführen möchte, meldet sich bitte vor der Einheit bei den Trainern um den Ablauf abzustimmen, dabei ist die gegenseitige Rücksichtnahme selbstverständlich.

**Sonntags von 12:00 bis 14:30 Uhr**

Grundlagen- und erweitertes Techniktraining bzw. Liga-Training /Mannschaftstraining

**Sonntags von 14:30 - 17:00 Uhr**

Jugendtraining

## **Spezielle Hinweise**

### **Freies Training**

Das freie Training ist den erwachsenen Schützinnen und Schützen vorbehalten und ist eine von den Schützinnen und Schützen selbst bestimmte Trainingseinheit. Die Schützinnen und Schützen sprechen sich an der Schießlinie untereinander ab und organisieren den Schießablauf miteinander. Es wird nicht erwartet, dass diese Schützinnen und Schützen alle Scheiben und Scheibenständer aus dem Lager holen und aufbauen. Sie sollen lediglich das Pfeilfangnetz aufbauen (sofern genügend Hände vorhanden) und so viele Scheiben samt Ständer aufstellen wie sie gerade brauchen. Nachzügler holen entsprechend Material nach.

### **Betreutes Training**

Dieses Training ist wie das Samstagstraining während der Freiluftsaison. Die Schützinnen und Schützen können unabhängig vom Alter kommen und schießen. Da entweder Phillip oder Erich vor Ort sind, ist eine Aufsicht vorhanden, sodass auch Jugendliche zu dieser Trainingseinheit kommen können. Trainingsinhalte werden nicht vorgegeben. Wenn es erwünscht ist, wird individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Schützinnen und Schützen eingegangen. Sonst kann jeder für sich ein freies Training betreiben.

Hier sind die Schützinnen und Schützen gebeten, die vor dem offiziellen Ende des Trainings gehen möchten, die von ihnen benutzten Scheiben, Auflagen und Scheibenständer abzubauen und ordentlich zu verstauen bevor sie die Halle verlassen.

### **Grundlagentraining / erweitertes Techniktraining**

Hier werden eigentlich zwei Trainingseinheiten gleichzeitig abgehalten. Sowohl das Grundlagentraining als auch das erweiterte Techniktraining ist ein angeleitetes Training im klassischen Sinne, d.h. die Trainingsinhalte werden von den Trainern vorgegeben. Die Inhalte differenzieren sich erst ab dem Hauptteil der Trainingseinheit. Das heißt, dass gemeinsam aufgewärmt wird und es einen gemeinsamen Trainingsabschluss für die Teilnehmer gibt.

Beim Grundlagentraining stehen das Erlernen und die Festigung einer ökonomischen, effektiven und gesunden Schießtechnik im Vordergrund. Ziel ist es, die Schützinnen und Schützen körperlich und technisch auf ein Niveau zu bringen, dass ihnen einen vertrauten und sicheren Umgang mit dem Bogen ermöglicht wird. Empfohlen wird dieses Training für Neueinsteiger und für Schützinnen und Schützen die eine längere Zeit nicht geschossen haben.

Das erweiterte Techniktraining ist für Schützinnen und Schützen die schon eine Weile regelmäßig schießen und bereits eine stabile Grundtechnik erworben haben und nun ihre Schießtechnik weiter verfeinern möchten. Besonderer Fokus bei diesem Training ist die Verbesserung der speziellen Kraft der Teilnehmer und eine dem individuellen Fertigungsgrad des Teilnehmers angepasste Fokussierung auf die Behebung von Defiziten in der Schießtechnik.

Die Teilnehmer dieser Trainingseinheit stellen zu Beginn der Trainingseinheit die Scheiben und Scheibenständer auf und montieren das Pfeilfangnetz.

### **Jugendtraining**

Jugendtraining ist, wie der Name sagt, ausschließlich den Jugendlichen vorbehalten. Das Jugendtraining ist ein angeleitetes Training im klassischen Sinne, d.h. die Trainingsinhalte werden von den Trainern vorgegeben und verfolgt die Verbesserung sowohl der allgemeinen als auch der speziellen motorischen Fähigkeiten. Bei der Gestaltung der Trainingsinhalte finden neben dem athletischen auch soziale, affektive und kognitive Aspekte besondere Beachtung. Wie bei den erwachsenen Schützinnen und Schützen weisen die jugendlichen Schützinnen und Schützen Unterschiede in ihrer Motivation und Zielsetzung auf, sodass dieses Training auch eine besondere Differenzierung erfährt. Das Training soll zum großen Teil gemeinsam ablaufen. Für die jungen Schützinnen und Schützen, die sich für die Verbandsmeisterschaften anmelden möchten, werden zusätzlich erweiterte, anspruchsvollere Trainingsinhalte angeboten, sodass zeitweise zwei Trainingseinheiten parallel zueinander durchgeführt werden.

Nach dem Ende des Trainings bauen die Jugendlichen die Scheiben, Scheibenständer und das Pfeilfangnetz ab und verstauen das Material im Lagerraum.

### **Liga-Training /Mannschaftstraining**

Zur Vorbereitung für die Wettkämpfe der Landesliga(en), üben wir bei diesem Training den Schießmodus der Liga und lernen unsere Teamkollegen kennen. **Beim Liga-Training sollen alle Schützinnen und Schützen aus allen Mannschaften anwesend sein.** Für die Schützinnen und Schützen, welche dieses Jahr nicht an den Liga-Wettkämpfen teilnehmen, ist dieses Training dennoch sehr zu empfehlen. Es ist ein hervorragendes Training um den Schießrhythmus zu üben, die Konzentration sowie den Teamgeist zu fördern und es macht einfach Spaß. Wenn Landesligatraining auf dem Plan steht, ist das Training für alle interessierten Schützinnen und Schützen offen.

### **Hinweise zum Trainingsplan**

Im hierauf folgenden Trainingsplan sind die Tage und die Zeiten der Trainingseinheiten an den Wochenenden angegeben. Aufgrund von Wettkämpfen können Termine ausfallen. Änderungen im Trainingsplan können auch entstehen, da nicht alle Wettkampftermine bekannt sind bzw. sich noch ändern können. An Tagen an denen weder Phillip noch Erich für ein Training oder Aufsicht zur Verfügung stehen (Weiterbildungen, Wettkampfbetreuung, Krankheit usw.) wird eine Lösung gefunden, damit zum Beispiel die Halle aufgeschlossen wird, die Erwachsene ein freies Training machen können, oder die Aufsicht für die Jugendliche übernommen wird. Diese Änderungen - auch kurzfristige - werden im Training und auf der Homepage [www.tib-bogen.de](http://www.tib-bogen.de) bekanntgegeben.

Trainingsplan Hallensaison Oktober 2017 - April 2018

**Trainingsplan**

(Änderungen vorbehalten)

Monat	Tag	Datum	Uhrzeit	Trainingseinheit	Bemerkung
O K T O B E R	Sonntag	01. Okt	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	
	Samstag	07. Okt	KEIN TRAINING!		Platz und Hüttenpflege
	Sonntag	08. Okt	KEIN TRAINING!		Platz und Hüttenpflege
	Samstag	14. Okt	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	
	Sonntag	15. Okt	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	
	Samstag	21. Okt	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	Liga-/Mannschaftstraining Erich bei Weiterbildung
	Sonntag	22. Okt	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	
	Samstag	28. Okt	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	Herbstferien
	Sonntag	29. Okt	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	Liga-/Mannschaftstraining Herbstferien
N O V E M B E R	Samstag	04. Nov	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	Herbstferien
	Sonntag	05. Nov	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	
	Samstag	11. Nov	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	Erich bei Weiterbildung
	Sonntag	12. Nov	12:00 - 17:00	Kein Training!	VM Halle TiB
	Samstag	18. Nov	09:00 - 14:00	Freies Training	Landesliga 1. Turnier - TiB 1 - TiB 5
	Sonntag	19. Nov	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	Landesliga BoV 1. Turnier
	Samstag	25. Nov	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	KM Halle Jugend SVBB
	Sonntag	26. Nov	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	KM Halle Erwachsene SVBB

Trainingsplan Hallensaison Oktober 2017 - April 2018

Monat	Tag	Datum	Uhrzeit	Trainingseinheit	Bemerkung
D E Z E M B E R	Samstag	02. Dez	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	
	Sonntag	03. Dez	<b>KEIN TRAINING!</b>		Laubharken auf dem Schießplatz
	Samstag	09. Dez	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	Landesliga 2. Turnier - TiB 1 - TiB 2
	Sonntag	10. Dez	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	Erich bei Weiterbildung Landesliga BoV 2. Turnier
	Samstag	16. Dez	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	
	Sonntag	17. Dez	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	
	Samstag	23. Dez	10:00 - 13:00	Betreutes Training	
	Sonntag	24. Dez			Frohe Weihnachten!
	Samstag	30. Dez	09:00 - 11:00 11:00 - 13:30	Freies Training Jugendtraining	
	Sonntag	31. Dez			Feiert schön! Guten Rutsch!
J A N U A R	Samstag	06. Jan	09:00 - 12:30	gemeinsames Freies u. Betreutes Training	Nur bis 12:30 !!
	Sonntag	07. Jan	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	Liga-/Mannschaftstraining
	Samstag	13. Jan	<b>KEIN TRAINING!</b>		LM Halle BBv (DBSV) alle Bogenklassen bis U20 und Recurve ab Herren /Damen
	Sonntag	14. Jan	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	LM Halle BBv (DBSV) alle anderen Bogenklassen ab Herren /Damen
	Samstag	20. Jan	09:00 - 11:00	Freies Training	Landesliga 3. Turnier - TiB 1 - TiB 5 LM Halle BBSV (DBSV)
	Sonntag	21. Jan	<b>KEIN TRAINING!</b>		Landesliga BoV 3. Turnier Kyudo Turnier Solling-Halle
	Samstag	27. Jan	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	LM Halle Nachwuchs SVBB
	Sonntag	28. Jan	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	LM Halle Erwachsene SVBB

Trainingsplan Hallensaison Oktober 2017 - April 2018

Monat	Tag	Datum	Uhrzeit	Trainingseinheit	Bemerkung
F E B R U A R	Samstag	03. Feb	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	
	Sonntag	04. Feb	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	
	Samstag	10. Feb	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	Landesliga 4. Turnier - TiB 1 - TiB 2 Winterferien
	Sonntag	11. Feb	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	Landesliga BoV 4. Turnier
	Samstag	17. Feb	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	ODM Halle Berlin Startlisten 1. & 2.
	Sonntag	18. Feb	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	ODM Halle Berlin Startlisten 3. & 4.
	Samstag	24. Feb	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	
	Sonntag	25. Feb	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	
M Ä R Z	Samstag	03. Mrz	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	02.03. - 04.03. DM-Halle DSB in Solingen
	Sonntag	04. Mrz	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	Broschüre zur DM mit Zeitplan herunterladen (*siehe unten)
	Samstag	10. Mrz	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	DM Hallenturnier DBSV U12 - U20 BoV, Erwachsene Blankbogen + Compound blank
	Sonntag	11. Mrz	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	DM Hallenturnier DBSV Erwachsene Jagdbogen, Langbogen + Primitivbogen
	Samstag	17. Mrz	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	DM Hallenturnier DBSV Compound unlimited
	Sonntag	18. Mrz	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	DM Hallenturnier DBSV Recurve
	Samstag	24. Mrz	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	
	Sonntag	25. Mrz	12:00 - 14:30 14:30 - 17:00	Grundlagentraining Jugendtraining	
	Samstag	31. Mrz	09:00 - 11:30 11:30 - 14:00	Freies Training Betreutes Training	Osterferien

\* <http://solinger-bogenschuetzen.de/dm-2018/>



### Abschlussbemerkung

Phillip und ich haben im Vorfeld bereits sehr viel Arbeit in der Gestaltung der Trainingseinheiten gesteckt, damit bei der Durchführung wir unser ehrgeiziges Ziel, ein bestmögliches Training für alle Teilnehmer anzubieten, auch erreichen. Wir hoffen, auf eine rege Teilnahme beim Hallentraining. Wie immer könnt ihr gern Kommentare, Rückmeldungen oder Fragen an uns richten. Wer sich bei uns persönlich melden möchte, hier die Kontaktinformationen:

Erich  
Tel.: 0177 215 56 25 / Telegram  
E-Mail: [odamn@gmx.net](mailto:odamn@gmx.net)

Phillip  
0174 715 02 76 / Telegram  
[Bogensporttraining@kabelmail.de](mailto:Bogensporttraining@kabelmail.de)

Von mir einen ganz persönlichen und herzlichen Dank an Phillip für seine Ideen, Anregungen und Vorschläge bei der Gestaltung dieses Trainingsplans!

Bis hoffentlich bald, und

Alle ins Gold!

Erich