



# Squash

## J+S-Trainingshandbuch



# J+S-THB Squash - Inhalt



Liebe J+S-Leiterin  
Lieber J+S-Leiter

Squashtrainings bei J+S haben Qualität. Sie werden von engagierten J+S-Leitenden entsprechend vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet.

Die rechtlichen Grundlagen verlangen, dass für jedes von J+S anerkannte und unterstützte Sportangebot eine Trainingsplanung mit Anwesenheitskontrolle geführt und während mindestens fünf Jahren aufbewahrt wird. Der zuständigen Bewilligungs- und Kontrollinstanz muss jederzeit Einblick in diese Dokumentation gewährt werden. Das J+S-Trainingshandbuch (J+S-THB) soll dir helfen, deine Trainings für Kinder und Jugendliche im FTEM-Bereich "Foundation" (Grundlagen) zu planen und zu dokumentieren.

Das nötige Wissen erhältst du in Aus- oder Weiterbildungskursen. Zudem begleitet und unterstützt dich dein J+S-Coach. Wenn du möchtest, kannst du auch gerne andere Hilfsmittel für die Trainingsplanung verwenden.

Viel Erfolg und Freude bei deinen J+S-Aktivitäten!

## Planung des Trainings

Das J+S-Trainingshandbuch (J+S-THB) sowie das weiterführende Swiss Squash Trainingshandbuch (Swiss Squash THB) stellen Dir diverse Unterlagen zur Zielsetzung, Planung, aber auch Auswertung und Analyse Deiner Trainingsaktivitäten zu Verfügung. Beachte dabei stets den J+S-Planungskreislauf von J+S.

Der systematische Rahmen für die langfristige Planung wird durch das Rahmenkonzept der Sportförderung "FTEM Schweiz" sowie durch das sportartspezifische Konzept "FTEM Squash" gegeben. Die nächsten zwei Seiten geben Dir einen Überblick zu FTEM.



Praktische Umsetzungsbeispiele fürs Training, Spielideen und weiterführende Literatur werden fortlaufend aktualisiert, ergänzt und auf [www.squashtraining.ch](http://www.squashtraining.ch) und [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) publiziert.

## Inhalte J+S-THB

Planungshilfen für: Phase F1/F2 - erwerben & festigen (Kleinkinder)  
Phase F2/F3 - anwenden & variieren (Einsteiger & Fortgeschrittene)  
Phase F3/T1 - gestalten & ergänzen (Fortgeschrittene & gute Spieler bis Phase T1)

Weitere Dokumente: FTEM Squash im Überblick  
Vorlagen Terminübersicht, Teilnehmerliste, Lektionsvorbereitung sowie Auswertung und Analyse

## Swiss Squash THB

Für die Trainingsplanung von Nationalkader-Athleten, d.h. ab dem FTEM-Bereich "Talent", kann das Swiss Squash Trainingshandbuch verwendet werden. Das Swiss Squash Trainingshandbuch ist eine Weiterführung des vorliegenden J+S-Trainingshandbuchs und hat folgende Inhalte:

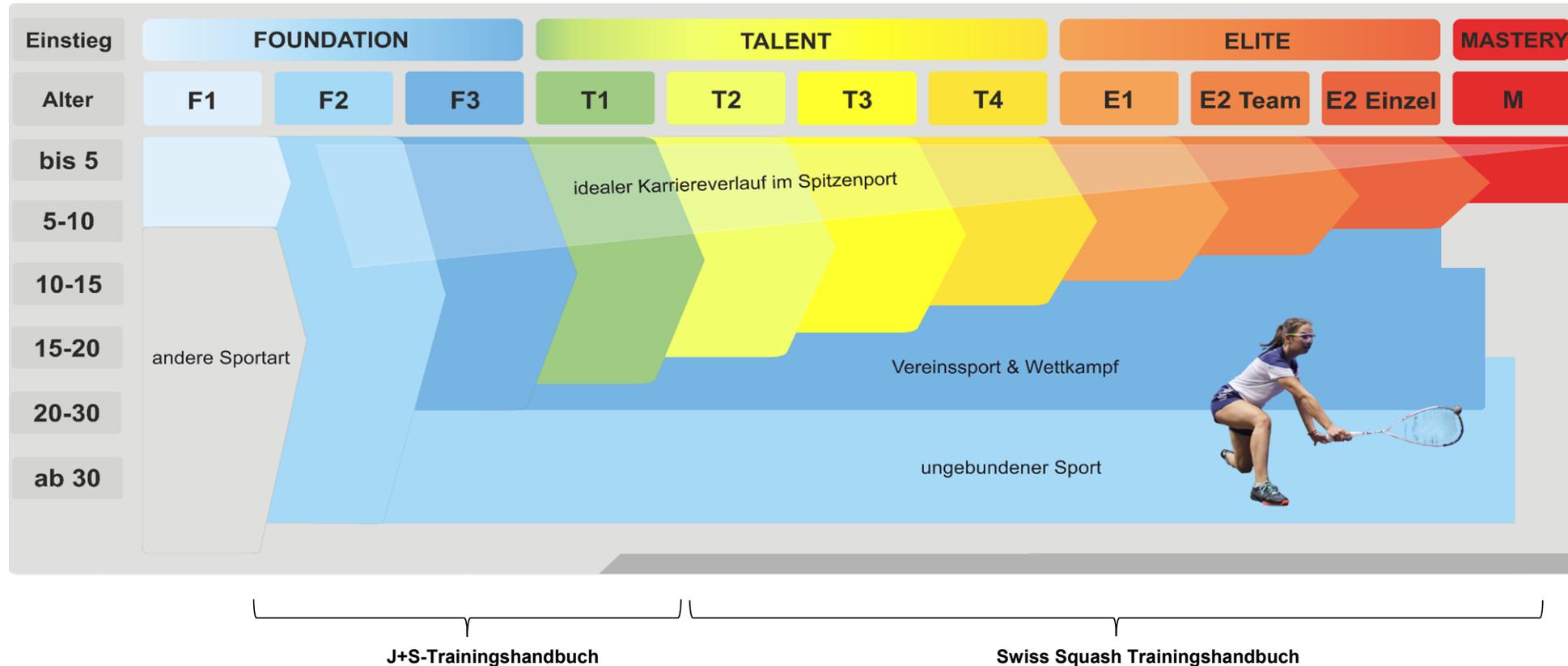
Planungshilfe für: Phasen T2-T3 - Junioren-Nationalkader  
Phasen T3-E1 - Sportschüler & Halbprofis  
Phasen E1-E2 - Profis

Weitere Dokumente: FTEM Squash im Überblick  
Vorlagen Wochenplan, Jahresplanung und Karriereplanung

# FTEM Squash - Grundlegende Systematik



Die FTEM-Phasen (Foundation, Talent, Elite, Mastery) beschreiben den idealen Weg an die Weltspitze. Im abgebildeten Modell sind sämtliche Entwicklungswege denkbar. Die einzelnen Phasen können unterschiedlich schnell durchlaufen werden. Auch sportartübergreifende Wege, Unterbrüche mit Wiedereinstieg in frühere Phasen oder der Wechsel vom Breitensport zum Leistungssport und zurück sind möglich.



Das J+S-THB unterstützt Dich in Deiner Planung der J+S-Aktivitäten für Einsteiger bis gute Spieler in den Phasen F2 und F3 bis T1.



Das Swiss Squash THB unterstützt Dich in Deiner Planung der Trainingsaktivitäten für gute bis sehr gute Spieler in den FTEM-Bereichen Talent, Elite und Mastery.

# J+S-Trainingshandbuch Squash - Terminübersicht Kalenderjahr



## Jahresplanung für das Jahr:

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31	31		31		31









## Auswertung und Analyse

Organisation: \_\_\_\_\_ Leiter/in: \_\_\_\_\_ Jahr: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_

Name	Lernziele	Kontrolle	Bemerkungen
			



Legende: g = geplant (x), r = realisiert (ja=x / nein=0)  
 (Themen vom Ausbildungsprogramm übernehmen)

Leiterin / Leiter: \_\_\_\_\_

Ort / Datum / Zeit: \_\_\_\_\_

Gruppe: \_\_\_\_\_

Voraussetzungen: \_\_\_\_\_

Thema: \_\_\_\_\_

Ziele: \_\_\_\_\_

Material: \_\_\_\_\_

Literatur / Video: \_\_\_\_\_

		g	r
Psyche	Emotionale Substanz		
	Mental-taktische Kompetenz		
Physis	Koordinative Kompetenz		
	Konditionelle Substanz		
persönliche Entwicklung	Tests & Wettkampf		
	Umfeld & Soziales		
Anderes			

Zeit	Ziele und Inhalte	Organisation



Leiter / in:

Gruppe / Datum / Zeit:

Zeit	Ziele und Inhalte	Organisation

**Lektionsauswertung**