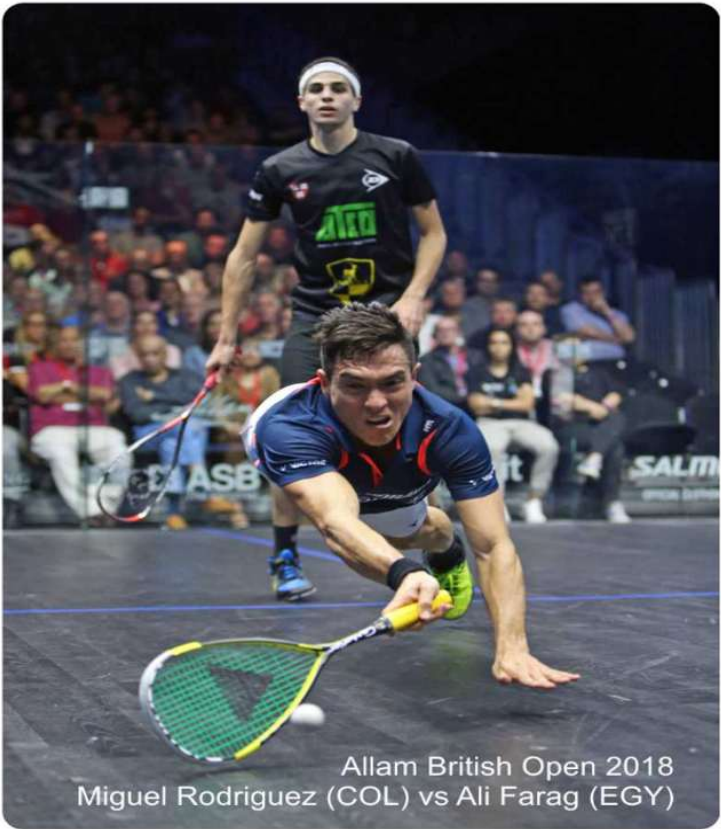
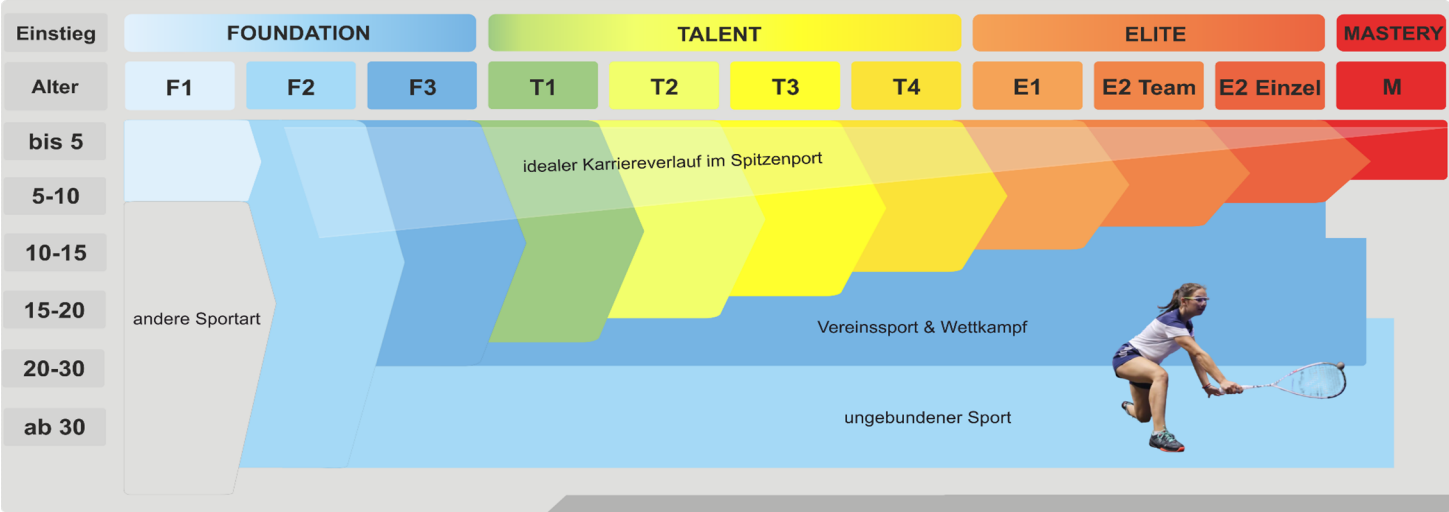


Trainingshandbuch



Allam British Open 2018
Miguel Rodriguez (COL) vs Ali Farag (EGY)



Swiss Squash THB - Inhalt



Liebe Trainerin
Lieber Trainer

Squashtrainings bei J+S und Swiss Squash haben Qualität. Sie werden von engagierten J+S-Leitenden und gut ausgebildeten Trainern vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet.

Das Swiss Squash Trainingshandbuch (Swiss Squash THB) ist eine Fortsetzung des J+S-Trainingshandbuch (J+S-THB). Es bietet Hilfestellungen und Planungsunterlagen für das Training von Talenten und leistungsorientierten Spielern. Die Inhalte sind somit hauptsächlich auf die FTEM Bereiche Talent und Elite ausgerichtet.

Das nötige Wissen erhältst du in Aus- oder Weiterbildungskursen. Zudem begleitet und unterstützt dich der Swiss Squash Ausbildungsverantwortliche, der Nationaltrainer und die Trainer der nationalen Stützpunkte (NSP-Trainer). Wenn du möchtest, kannst du auch gerne andere Hilfsmittel für die Trainingsplanung verwenden.

Viel Erfolg und Freude bei deiner Trainer-Tätigkeit!

Planung

Das Swiss Squash Trainingshandbuch sowie das dir bereits bekannte J+S-THB stellen Dir Unterlagen zur Zielsetzung und detaillierten Planung zur Verfügung. Neben einzelnen Trainings, müssen die Wettkämpfe, der Saisonaufbau und weitblickend auch die Karriere geplant werden.

Der systematische Rahmen wird durch das Rahmenkonzept der Sportförderung "FTEM Schweiz" sowie durch das sportartspezifische "FTEM Squash" gegeben. Praktische Umsetzungsbeispiele, Spielideen und weiterführende Literatur werden fortlaufend aktualisiert, ergänzt und publiziert (www.training.squash.ch).



Inhalte Swiss Squash THB

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

J+S-THB

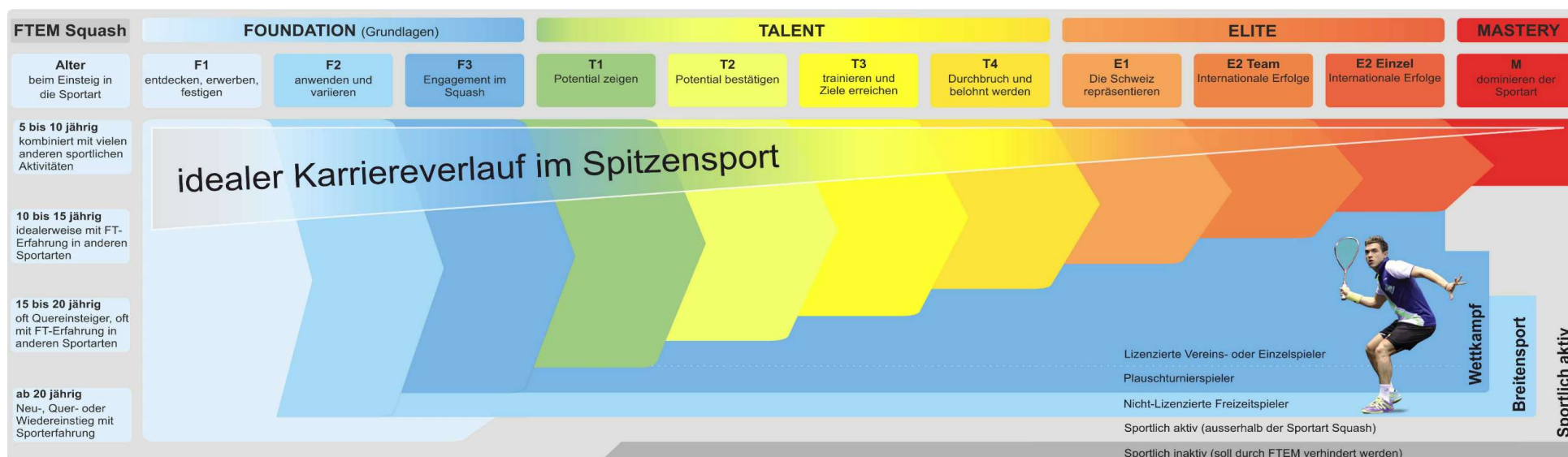
Für die Planung von J+S-Aktivitäten und Trainings in den FTEM Phasen F1/F2 bis F3/T1 soll das J+S-THB verwendet werden. J+S-Unterlagen müssen mindestens 5 Jahre aufbewahrt werden! Das J+S-THB hat folgende Inhalte:

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:	Vorlagen Teilnehmerliste Vorlagen Lektionsvorbereitung Auswertung und Analyse



FTEM Squash - Grafik

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.



J+S-Trainingshandbuch



Das J+S-THB unterstützt Dich in Deiner Planung der J+S-Aktivitäten für Einsteiger bis gute Spieler in den Phasen F1, F2 und F3 bis T1.

Swiss Squash Trainingshandbuch



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.

FTEM Squash - Informationen



Der Weg an die Spitze ist lang und herausfordernd...

Hauptkriterien	F1 erwerben, festigen vielseitig	F2 anwenden, variieren häufig spielen	F3 Engagement Wettkämpfe spielen	T1 Potential zeigen Teilnahme Testing Day	T2 Potential bestätigen Talent Card Regional	T3 Ziele erreichen Talent Card National	T4 Erfolg an EM u19 CH Top 25 He / 15 Da	E1 EM- / WM-Kader CH Top 10 He / 8 Da	E2 Team Top 6 Team EM PSA Top 100 / 60 Da	E2 Einzel Top 6 Einzel EM Top 8 Einzel WM	M Weltmeister und über Jahre an Weltspitze
Förderstrukturen & totale Trainingszeit	Try Squash Schulsport / J+S	J+S-Angebote 1-3 Std. / Woche	Verein / Center 2-4 Std. / Woche	Verein 4-10 Std. / Woche	Nationalkader R 6-12 Std. / Woche	Nationalkader N 14-20 Std. / Woche	+ Elite-Auswahl C 16-22 Std. / Woche	Nationalkader B 18-30 Std. / Woche	Nationalkader A Die Arbeit als Squashprofi ist ein 100%-Job und muss gut geplant sein		
Leistungs- einschätzung	Spieltests Kids und Greenhorn	Spieltests Greenhorn und Bronze	Spieltests Bronze und Silber	Spieltests Silber und Gold	Potential ca. PISTE Top 60	Potential ca. PISTE Top 30	Resultate & Rangliste Talent Card National	Nationale Rangliste Elite Card	Internationale Resultate auf Profi-Tour (PSA) und Erfolge an EM / WM Swiss Olympic Card Elite, Bronze, Silber oder Gold		
Wettkämpfe	keine Wettkämpfe	erstes Wetteifern 1. SQUASH IT (Minis)	erste Wettkämpfe SQUASH IT / Turniere	Länderkampf u11/13 1. Junioren SM	int. Juniorenturniere Turniere / Interclub	Super Series Turniere EM u15/17, Elite SM	EM u19 / WM u19 Elite SM / NLA	Elite Team EM / WM NLA & ausl. Ligen	zusätzlich aktiv auf der PSA-Tour	zusätzlich PSA World Open (Einzel-WM) evtl. PSA World Tour Final	

...das Spiel wird intensiver...

Wettkämpfe / Jahr & Spiele / Tag	keine 0	1 - 4 (eintägig) 4 - 7	5 - 9 (zweitägig) 2 - 3	10+ (zweitägig) 2 - 3	14+ (zwei- / dreitägig) 1 - 3	16+ (zwei- / viertägig) 1 - 3	20+ (zwei- / viertägig) 1 - 2	15+ (zwei- / fünftägig) 1	Ein Profi spielt während gut 9 Monaten ca. 12-18 Turniere. Dazu kommen nationale Wettkämpfe, Ligaspiele und Meisterschaften		
Dauer Spiel (Min) & Ballwechsel (Sek)	5 - 10 1 - 8	5 - 10 2 - 10	15 - 35 5 - 30	15 - 45 5 - 45	20 - 55 5 - 60	25 - 70 5 - 90	30 - 80 5 - 120	40 - 90 5 - 120	Die Spieldauer verändert sich nicht mehr gross, allerdings werden die Spiele intensiver. Damenspiele sind oft deutlich kürzer		
Physis & Psyche	Grundkoordination & Grundkondition lachen, lernen, leisten		squashspez. Kondition Engagement zeigen	tiefe Intensität Motivation spüren	mittlere Intensität Bestätigung erfahren	hohe Intensität Commitment festigen	sehr hohe Intensität Erfolge verarbeiten	Schwächen stärken unter Druck bestehen	Ein Profi muss in langen Spielen schnell bleiben und sich in kürzester Zeit erholen können. Die Mental-taktische Kompetenz entscheidet Spiele		

...und das Umfeld verändert sich.

Training	polysportive & sportartspezifische Trainings			im Verein	zusätzlich im regionalen Leistungszentrum (RLZ)		zusätzlich im nationalen Stützpunkt (NSP)		zusätzlich Spitzensportförderung in der Armee		evtl. zeitweise im Ausland / Profi-Stützpunkt	
Verantwortlicher Trainer	J+S-Leitende oder Vereinstrainer					RLZ-Trainer	NSP-Trainer			Nationaltrainer		evtl. Privattrainer
Ausbildung	Volksschule					Eintritt Sportschule empfohlen	Sport-Sek / -Gymi sehr empfohlen	Sport-Lehre / -Gymi sehr empfohlen	Halbprofi / Profi	Profi-Sportler		
mögliche Probleme	keine Courts in der Nähe zum Wohnort	kein Verein in der Nähe zum Wohnort	mangelnde Leiter- / Trainerqualität	wenig Unterstützung (Eltern und Umfeld)	Ausbildung & Sport Finanzen	Finanzen, Eltern, evtl. Wohnort	Finanzen, evtl. Militär	Leben als Profi organisieren	stetig unterwegs, Karriere finanzieren	Gesundheit, Nach-Karriere-Planung	Umgang mit Medien, Erfolg etc.	
Finanzen (CHF / Jahr)	keine Einnahmen durch den Sport (Sponsoring, Preisgeld, Antrittsgeld) Auslagen für den Sport belaufen sich auf ca. 500-1'000			0 bis 500 1'000 bis 2'000	0 bis 1'000 2'000 bis 5'000	0 bis 2'500 3'000 bis 10'000	0 bis 5'000 5'000 bis 15'000	0 bis 10'000 10'000 bis 20'000	10'000 bis 25'000 20'000 bis 40'000	50'000 bis 150'000 25'000 bis 50'000	Squashmillionär	

In allen Phasen benötigt es qualifiziertes Personal

Trainer-Ausbildung	J+S-Grundausbildung Leiterkurs (5-6 Tage)	J+S-Weiterbildung 1 (WB1, 8 Tage)	J+S-WB2: Gute Spieler (4 Tage)	J+S-WB2: Einführung Leistungssport (3-6)	Swiss Squash Praktikum	Trainerbildung Schweiz: Ausbildung Trainer/in Leistungssport mit eidg. Berufsprüfung		Trainerbildung: Ausbildung Trainer/in Spitzen- sport mit eidg. Diplom (höhere Fachprüfung)		WSF Coaching Conference u.a.	evtl. weiterführende Ausbildungen
Meilensteine in Trainerkarriere	J+S-Leiteranerkennung mit diversen Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten (WB) evtl. Vorbildung (zum Beispiel 1418coach oder Leiter in anderen Sportarten)				Anerkennung als Swiss Squash Trainer	Vertrag als Swiss Squash Pooltrainer	Berufsanerkennung Trainer Leistungssport	Vertrag Swiss Squash NSP-Trainer	Eidg. Diplom Trainer Spitzensport	Nationaltrainer Swiss Squash	z.B. Chef Leistungs- sport oder Nachwuchs
nötige Schieds- richterkenntnisse	Aneignung von Grundkenntnissen - selbständig und im Verein (Spielregeln, Zählweise, Let-Situationen)			Ausbildung zum Schiedsrichter Swiss Squash (Aufgaben, Rechte, Pflichten, Regeln, Rufe)		Ausbildung zum nationalen Schiedsrichter (Spiel-/ Spieler-Management, Vertiefung)		Ausbildung zum internationalen World Squash Schiedsrichter (Competency Based Training & Assessment Programme for WSF Referees)			
Funktionen bei Swiss Squash	Verantwortlicher Breitensport	Verantwortlicher J+S-Ausbildung	Chef Wettkampf, SQUASH IT Organisator	Chef Nachwuchs, J+S-Experten	Chef Ausbildung, Chef Schiedsrichter	Coach Developer, Pooltrainer	Chef Fundraising, PSA Koordinator	Chef Leistungssport, Nationaltrainer	Spezialisten in den Bereichen Gesundheit, Physiotherapie, Ernährung, Psyche, Finanzen, Strategie, Management und weitere		

Swiss Squash Trainingshandbuch - Terminübersicht



Jahresplanung Kalenderjahr

Vorbereitung / Aufbau

Events und Höhepunkte-Planung (international)

Höhepunkte

	Sommer	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April bis Sommer

Eventplanung (national)

[illegible]

Organisator: _____ Leiter/innen: _____ Jahr: _____

[illegible]

Organisator: _____ Leiter/innen: _____ Jahr: _____

[illegible]

Organisator: _____ Leiter/innen: _____ Jahr: _____

[illegible]

Karriereplanung

Name:

Mein Ziel (Karrierehöhepunkt):



Haupt-Trainer:

NSP / RLZ:

Weitere Trainer / Spezialisten:

Anderes:

Datum:

	in 1-2 Jahren	in 2-3 Jahren	in 3-5 Jahren	in 5-10 Jahren
Alter				
Sport Ziele? Meilensteine?				
Ausbildung/Beruf vorhandene Ziele? Vorstellungen?				
Finanzielles was benötige ich? woher / wie? wer hilft?				
Anderes (z.B. Ausland oder Spezialisten)				

Swiss Squash Trainingshandbuch - Wochenplan



Name:

Meine Ziele (Saison/Jahr):

Haupt-Trainer:

NSP/RLZ:

Weitere Trainer / Spezialisten:

Andres:

Wochen:

[illegible]