Squash
J+S-Trainingshandbuch

J+S-Trainingshandbuch
Version 2019

SWISS SQUASH

J+S-THB Squash - Inhalt

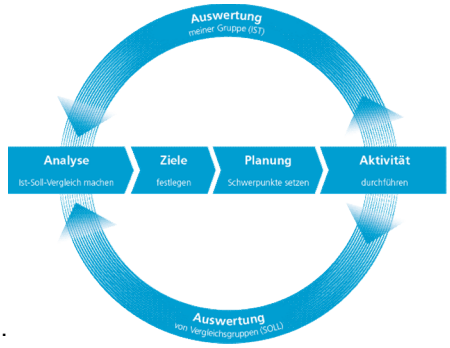
Liebe J+S-Leiterin
Lieber J+S-Leiter

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 Planungskreislauf von J+S.
Der systematische Rahmen für die langfistige 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 publiziert (www.squashtraining.ch - kommt 2020).

Inhalte J+S-THB

Planungshilfen für:	Phase F1 - erwerben & festigen (Kinder, Einsteiger)
	Phase F2 - anwenden & variieren (Einsteiger & Fortgeschrittene)
	Phase F3 - 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

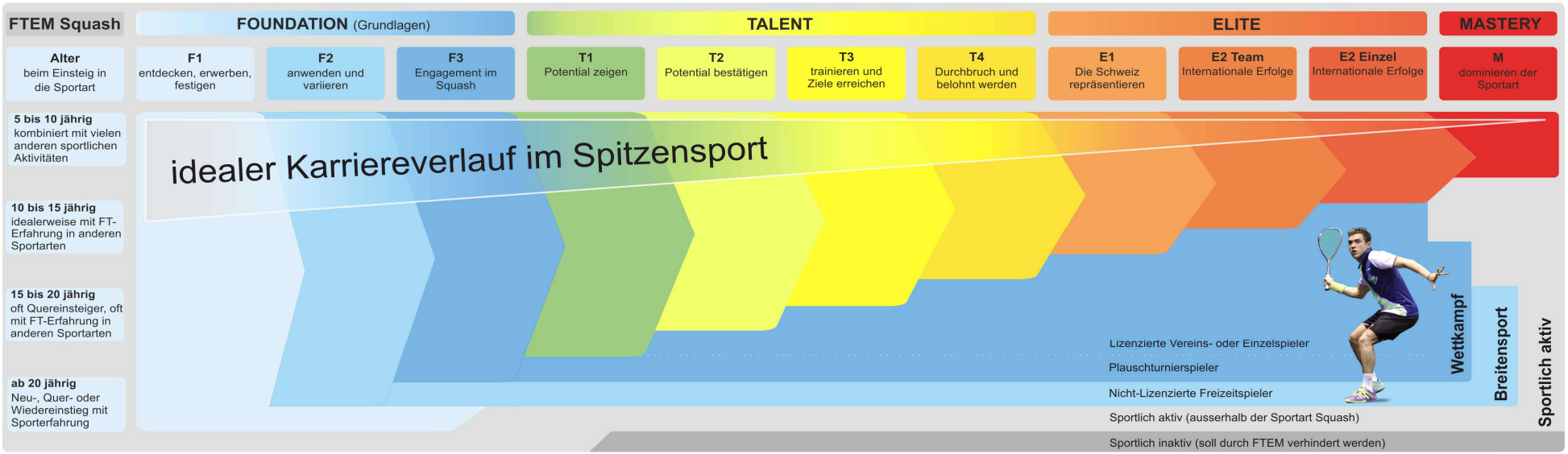
Für die Trainingsplanung von Nationalkader-Athleten, d.h. ab dem FTEM-Bereich "Talent", kann das Swiss Squash Trainingshandbuch verwendet werden. Das Swiss Squash Trainingshandbuch ist eine Weiterführung des vorliegenden J+S-Trainingshanduchs und hat folgende Inhalte:

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

SWISS SQUASH

FTEM Squash - Grundlegende Systematik

Die FTEM-Phasen (**F**oundation, **T**alent, **E**lite, **M**astery) 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

SWISS SQUASH

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 - Typische Phasenmerkmale

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

	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2 Team	E2 Einzel	M
Hauptkriterien	erwerben, festigen vielseitig	anwenden, variieren häufig spielen	Engagement Wettkämpfe spielen	Potential zeigen Teilnahme Testing Day	Potential bestätigen Talent Card Regional	Ziele erreichen Talent Card National	Erfolg an EM u19 CH Top 25 He / 15 Da	EM- / WM-Kader CH Top 10 He / 8 Da	Top 6 Team EM PSA Top 100 / 60 Da	Top 6 Einzel EM Top 8 Einzel WM	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 !T (Minis)	erste Wettkämpfe SQUASH !T / 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 & ausländ. 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 !T 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		

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

J+S-Trainingshandbuch Squash - F1 - erwerben & festigen

Saisonplanung und Kontrolle

Organisator: _____ Leiter/innen: _____ Jahr: _____

Legende: g = geplant (x), r = realisiert (ja = x / nein = o)			1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
Ziel(e)		Datum																																								
		Startzeit																																								
		Dauer																																								
Phase F1 (Kinder, Einsteiger)			g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r	g	r
Psyche (lachen, lernen)	emotionale Substanz	motivieren & Lust auf mehr provozieren alle Teilnehmer sind aktiv dabei und fühlen sich wohl viel Spielzeit mit hohem Spassfaktor ermöglichen ermögliche Erfolge mit einfachen Regeln und Zielen **Kindersport:** Kinder spielen mit und gehören dazu! Kinder mit- und selbstbestimmen lassen!																																							
	mental-taktische Kompetenz	sicher spielen, Spiel- und Sicherheitsregeln Basistaktik: T-Position und 4 Ecken, Ball ansehen erste Aufschlagformen und Grundschläge lernen **Kindersport:** Alleine spielen, Körper wahrnehmen Miteinander spielen, Mitspieler erkennen Gegeneinander spielen, Gegenspieler erkennen																																							
Physis (lernen / leisten)	koordinative Kompetenz	Griff, Handgelenk und seitliche Stellung korrektes Ausführen der Ballangewöhnungsübungen nach vorne weg schwingen (line of shot, Sicherheit) **Kindersport:** Lernen der Bewegungsgrundformen: werfen & fangen, erschwerend mit Wurf-/Fanggerät laufen &springen, auch balancieren, kämpfen/raufen																																							
	konditionelle Substanz	aktives Einstimmen & Aktivität stets hoch halten viel spielen, mit Schläger und Ballon/Ball spielen ergänzende pyhsisiche Aktivitäten planen **Kindersport**, vielseitig trainieren: Knocken stärken, Muskeln kräftigen, Beweglichkeit Schnelligkeit verbessern, Herz/Kreislauf anregen																																							
persönliche Entwicklung	Tests & Wettkampf	erste Squashspiele, erstes Wetteifern Vormachen & Nachahmen, Gruppenspiele Fang-, Ball und Zielspiele mit zählen Ball auf Racket (über Parcours) führen Swiss Squash Spieltest Greenhorn absolvieren **Kindersport:** Spieltest Kids absolvieren																																							
	Umfeld & Soziales	Motto: Lachen, lernen, leisten **Kindersport**, Entwicklung der Spielfähigkeit fördern: ich = Begegnung mit der Sache (Material, alleine) du = Begegnung mit dem Du (teilen, soz. Umwelt) wir = Die Begegnung mit dem Wir (Kleingruppen) Kindergerechtes Spielen fördern																																							
Anderes		Spielgruppe & Kindergarten: sich an Regeln halten Lehrunterlagen J+S-Kindersport beachten																																							

J+S-Trainingshandbuch Squash - F2 - anwenden & variieren

Saisonplanung und Kontrolle

Organisator: _____ Leiter/innen: _____ Jahr: _____

Legende: g = geplant (x), r = realisiert (ja = x / nein = o)			1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
Ziel(e)		Datum																																								
		Startzeit																																								
		Dauer																																								
Phase F2 (Einsteiger bis Fortgeschrittene)			**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**
Psyche (lachen, lernen)	emotionale Substanz	beginnen Ziele setzen und überprüfen																																							
		sich in Ballangewöhnungsübungen verbessern																																							
		in Ziel- und Treffübungen Fortschritte erzielen																																							
		Erfolgserlebnisse vermitteln ("Super!")																																							
		Selbstvertrauen schaffen ("Ich kann es!")																																							
		Umgang mit Erfolg/Misserfolg - Ursachen erklären																																							
	mental-taktische Kompetenz	auf den Ball schauen (Konzentration)																																							
		korrektes Ausführen Ballangewöhnungsübungen																																							
		erste Aufschlagformen und Grundschläge lernen																																							
		Basistaktik (T, Ball anschauen, sicher spielen)																																							
		lernen zu lernen (a-v-u), zuhören können																																							
		Ballflugbahn einschätzen lernen																																							
Physis (lernen / leisten)	koordinative Kompetenz	Griff & Handgelenk korrekt halten																																							
		Kurz- und Kompaktschwung (line of shot) üben																																							
		seitliche (parallele) Stellung zum Ball lernen																																							
		koordinative Grundfähigkeiten verbessern																																							
		Gleichgewicht, Reaktion und Rhythmus üben																																							
		orientieren, differenzieren (Material variieren)																																							
	konditionelle Substanz	aktives Einstimmen, Aktivität hoch halten																																							
		erste Formen des Lauftrainings (Spass-Jogging)																																							
		Fangis- & Stafettenformen spielen																																							
		Rumpfkraft mit Körpergewicht trainieren																																							
		Beweglichkeit verbessern, nach Sport dehnen																																							
		Squash spielen																																							
persönliche Entwicklung	Tests & Wettkampf	Spieltests Greenhorn und Bronze absolvieren																																							
		Ballangewöhnungsübungen (zählen, Rekord)																																							
		Ziel- Wettbewerbe (mit Feeding) machen																																							
		Turnierformen mit Glücksfaktoren durchführen																																							
		3/4-Court - verschiedene Formen spielen																																							
		Teamwettkämpfe - zusammen ein Ziel erreichen																																							
	Umfeld & Soziales	Elternabend - Informationen schaffen vertrauen																																							
		Saisonabschlussevents durchführen																																							
		gemeinsame Aktivitäten organisieren																																							
		Plauschwettbewerbe erleben																																							
		verschiedene "Spielniveaus" mischen																																							
		Erziehung zu Fairplay, trotz Wettkampf																																							
Anderes		Spielregeln erlernen (Handballsquash, Squoccer)																																							
		Sicherheitsaspekte (Racket, Ball, Türe, Brille, Let)																																							

J+S-Trainingshandbuch Squash - F3 - gestalten & ergänzen

Saisonplanung und Kontrolle

Organisator: _____ Leiter/innen: _____ Jahr: _____

Legende: g = geplant (x), r = realisiert (ja = x / nein = o)			1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
Ziel(e)		Datum																																								
		Startzeit																																								
		Dauer																																								
Phase F3 (Fortgeschrittene bis gute Spieler/Könner)			**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**	**g**	**r**
Psyche (lachen, lernen)	emotionale Substanz	gemeinsam Ziele setzen und überprüfen																																							
		Spieltests Bronze und Silber (evtl. Gold) absolvieren																																							
		Wettkämpfe spielen (SQUASH !T, andere)																																							
		Umgang mit Sieg und Niederlage lernen																																							
		Selbstbeurteilung fördern (Wettkampfanalyse)																																							
		Positives Auftreten lernen (Schauspieler!)																																							
	mental-taktische Kompetenz	Aufmerksamkeit lenken (OLZ)																																							
		Solotraining - alleine gezielte Bälle spielen																																							
		Alle Schläge perfektionieren																																							
		Spieltempo erhöhen und variieren																																							
		den Umgang mit Coaching und Feedback lernen																																							
		Spiel lesen und auf die Gegner reagieren																																							
Physis (lernen / leisten)	koordinative Kompetenz	Volley spielen - mit Kurz- oder Kompaktschwung																																							
		Basisspiel verbessern - Vollschwung einsetzen																																							
		Lauftraining - open und closed position üben																																							
		vielseitig, koordinativ anspruchsvoll trainieren																																							
		Timing von Racket/Ball verbessern (Treffphase)																																							
		individuelle Technik-Unterschiede zulassen																																							
	konditionelle Substanz	mit steigernder Intensität einstimmen																																							
		ergänzendes Ausdauertraining planen																																							
		fitter werden mit Lauftraining, "Feeding", Übungen																																							
		Rumpf-, Bein- und Oberkörperstabilität trainieren																																							
		zu Verkürzung neigenden Muskeln dehnen																																							
		viel Squash spielen - auch zusätzlich zum Training																																							
persönliche Entwicklung	Tests & Wettkampf	sich in Swiss Squash Leistungstests verbessern																																							
		Resultate der Solo- Übungen festhalten																																							
		Aufstiegscup, 3/4-Court-, Handicap Formen																																							
		an Clubliga und Clubturnieren teilnehmen																																							
		Juniorenturniere (SQUASH !T) spielen																																							
		1. Teilnahme am int. Heimturnier (Swiss JO)																																							
	Umfeld & Soziales	schulische Ausbildung und Squash koordinieren																																							
		Saisonabschluss- und Startevents organisieren																																							
		Lager / andere gemeinsame Aktivitäten																																							
		in der Gruppe an Turniere reisen, ev. übernachten																																							
		Bildung von Trainingsgruppen - Freundschaften																																							
		Erziehung zu Fairplay & Selbstverantwortung																																							
Anderes		Regeln vertiefen (Schiedsrichter Grundausbildung)																																							
		Sicherheitsaspekte vertiefen (Let, Ball an, No Let)																																							

J+S-Trainingshandbuch Squash - Anwesenheitskontrolle (AWK)

Teilnehmerliste & Anwesenheiten

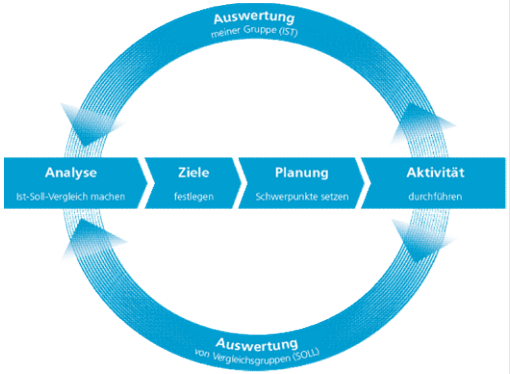
Organisator: _____ Leiter/innen _____ Jahr _____

Legende: g = geplant (x), r = realisiert (ja = x / nein = o)			1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
Ziel(e):		Datum:																																								
		total anwesend (**a**):	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
		total abwesend (**n**):	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
			a	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**	**a**	**n**
1	Name																																									
2	Name																																									
3	Name																																									
4	Name																																									
5	Name																																									
6	Name																																									
7	Name																																									
8	Name																																									
9	Name																																									
10	Name																																									
11	Name																																									
12	Name																																									
13	Name																																									
14	Name																																									
15	Name																																									
16	Name																																									
	Name																																									
	Name																																									
	Name																																									

J+S-Trainingshandbuch Squash - Beurteilungsbogen

Auswertung und Analyse

Organisation: _____ Leiter/in: _____ Jahr: _____ Zeit: _____

Name	Lernziele	Kontrolle	Bemerkungen
			

J+S-Trainingshandbuch Squash - Lektionsplanung 1

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

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

Leiterin / Leiter:

Ort / Datum / Zeit:

Gruppe:

Voraussetzungen:

Thema:

Ziele:

Material:

Literatur / Video:

Zeit	Ziele und Inhalte	Organisation

J+S-Trainingshandbuch Squash - Lektionsplanung 2

Leiter / in: _____ **Gruppe / Datum / Zeit:** _____

Zeit	Ziele und Inhalte	Organisation
Lektionsauswertung		