

Rahmentrainingsplan Pistole

Trainingsabschnitt 1

September bis Dezember

Dieser TA beinhaltet die **Verbesserung bzw. Stabilisierung** der **allgemeinen** und **speziellen Kondition** (mind. 2 TE im Ausdauer- und Kraftbereich pro Woche).

Alle Munitions- und Waffentechnischen Fragen sind bis Dezember abzuschließen.

Die Technik in allen Disziplinen ist weiter zu vervollkommen und auf ein sicheres Niveau zu heben.

Den Schwerpunkt bildet die Luftpistole (70% vom Gesamtumfang). Bei FP und Spopi ist ein technikerhaltendes Training zu absolvieren (30% vom Gesamtumfang). Es sind mind. 2-3 TE pro Woche zu realisieren mit relativ hohen Umfängen im Technikbereich (1x KK bei entsprechender Witterung oder im Trockentraining).

In der Disziplin Schnellfeuerpistole ist eine optimale technische Grundlage in den langen Serien 8“ und 6“ über ein extensives Training zu legen (mind. 2 – 3 TE pro Woche).

Psychologisches Basiswissen im Bereich Psycholegulation ist zu vermitteln und zu üben.

Trainingsabschnitt 2

Januar / Februar

Die **Technik** mit der **Luftpistole** ist zu **stabilisieren**. Die Leistungen müssen auf das Niveau der Zielwettkämpfe gehoben werden.

Bei **FP** und **SP** ist **technikerhaltendes Training** zu absolvieren (20% vom Gesamtumfang). Sportler die sich nicht für einen LP-Zielwettkampf im Frühjahr vorbereiten erhöhen den Trainingsanteil bei FP und SP auf 40% (bei entsprechenden Witterungsbedingungen bzw. im Trockentraining) um Vorlauf für die KK-Saison zu schaffen.

Die Schnellfeuerschützen müssen die materiell-technischen Veränderungen in diesem TA abschließen. Die Technik in allen drei Zeiten ist zu stabilisieren und die Leistung, vor allem in den langen Serien ist wesentlich anzuheben (Kontrollserien in 8“ und 6“). Der absolute Schwerpunkt liegt auf der Abzugsarbeit.

Es sind **3 – 4 TE pro Woche** mit relativ hohen Umfängen zu absolvieren.

Ende Februar ist ein erster Kontrollwettkampf einzurichten.

Die allgemeine und spezielle Kondition ist auf hohem Niveau zu halten (2 TE im Ausdauerbereich pro Woche).

Psychoreulative Techniken sind weiter zu üben. Regiepläne für die Wettkampfgestaltung (vor allem für die Wettkampfvorbereitung) sind zu erarbeiten, ebenso Bewältigungsstrategien für eventuell auftretende Probleme.

Trainingsabschnitt 3

März / April

Der TA beginnt mit einer Woche aktive Erholung.

Der **Schwerpunkt** dieses TA ist das Training in den **KK-Disziplinen** (bei entsprechender Witterung ca. 70% vom Gesamttrainingsumfang).

Die Technik in den KK-Disziplinen ist weiter zu vervollkommen und zu stabilisieren. Für FP liegt der Schwerpunkt auf dem **Schuss- und Schiessrhythmus** bei hoher Serienstabilität, bei SP auf Duell (60% vom Umfang) und bei **SFP** auf der **Stabilisierung aller drei Zeiten**. Bei Wettkämpfen die in diesem TA liegen steht die Umsetzung der o.g. Schwerpunkte im Mittelpunkt.

Mit der **LP** ist ein **erhaltendes Training** (ca. 30% vom Gesamttrainingsumfang) zu realisieren.

Die allgemeine und spezielle Kondition ist auf hohem Niveau zu halten (2 TE pro Woche).

Die Regiepläne sind auszuprobieren und zu verfeinern.

Trainingsabschnitt 4

Mai / Juni

Der Schwerpunkt dieses TA ist die Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft.

Der TA beginnt mit einer Woche aktive Erholung.

Die Trainingsinhalte in allen Disziplinen (KK 60%, LP 40%) sind in die Bereiche **Leistungs- und Wettkampfnahes Training** zu verschieben (60% vom Gesamttrainingsumfang). Bei 3 – 4 TE pro Woche sollte der Schwerpunkt auf der Qualität (vor allem hohe Serienstabilität) liegen. Die erarbeitete Technik ist **unter variablen Bedingungen umzusetzen** (ständige Überprüfung und Diskussion mit entsprechenden Schlussfolgerungen nach jedem Wettkampf bzw. Kontrollwettkampf).

Die allgemeine und spezielle Kondition ist auf hohem Niveau zu halten (2 TE pro Woche).

Ein weiterer Schwerpunkt in diesem TA liegt im Bereich der Psychologie. **Wettkampfhärte, Selbstvertrauen und Siegeswille** sind auf hohem Niveau auszuprägen.

Trainingsabschnitt 5

Juli / August

Der Abschluss dieses TA ist der Zielwettkampf Deutsche Meisterschaft.

Die Technik in allen Disziplinen ist zu stabilisieren. Die Wettkampfleistungen müssen auf nationales Anschluss- bzw. Spitzenniveau gehoben werden.

Das Ziel besteht im Erreichen **persönlicher Bestleistungen** zur DM. Die Trainingsinhalte sollte zu **80% bis 90% im Leistungs- und Wettkampfnahen Bereich** liegen. Ziel ist Ein gesundes Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit ist aufzubauen. Teambildende Maßnahmen sollte ins Training integriert werden.

das Schiessen von guten Treffern unter allen Bedingungen.