



# FTEM Biathlon

## Rahmenkonzept zur Sport- und Athlet:innenentwicklung



FTEM Altersbereiche (optimaler Athletenweg)		Foundation			Talent				Elite		Mastery
Phase		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Entwicklungsphasen		Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen, <b>Wissens- &amp; Freude am Biathlon wecken</b>	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen	Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf), <b>Wissens- &amp; Freude am Biathlon wird zu einem werdenden Hobby</b>	Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen, <b>aus Hobby wird Leidenschaft</b>	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch schaffen und belohnt werden, <b>Biathlon wird zum «Teilleistungsjob»</b>	Die Schweiz (int.) repräsentieren, <b>Biathlon wird zum «Beruf»</b>	International Erfolg haben	Sportart dominieren
Förderstruktur	Kategorien	Bambini (5-7)	W11, M11 (8-10)	W13, M13 (11-12)	W15, M15 (13-14)	Jugend I (15-16)	Jugend II (17-18)	Junioren:innen (19-20)	Junioren:innen (21)	Frauen, Männer (>22)	Frauen, Männer
	Gewehr	kein Gewehr	Luftgewehr: liegend aufgelegt	Luftgewehr: liegend frei	Luftgewehr: liegend & stehend frei	Kleinkaliber	Kleinkaliber	Kleinkaliber	Kleinkaliber	Kleinkaliber	Kleinkaliber
	Lokale, Regionale & Nationale Wettkämpfe	Bambini	Kids	Challenger, SM	Challenger, SM	Swiss Cup, SM	Swiss Cup, SM	Swiss Cup, SM	Swiss Cup, SM	SM	SM
	Internationale Wettkämpfe			Ländervergleich	Ländervergleich	Alpencup	Alpencup, IBU Junior Cup, EYOF, YOG, YJWM	Alpencup, IBU Junior Cup, JEM, YJWM	Alpencup, IBU Junior Cup, IBU Cup, JEM, EM, YJWM, (WC, WM)	IBU Cup, EM, WC, WM, OWS	WC, WM, OWS
	Trägerschaft	Eltern/(Club)	Club/(Eltern)	Club/RV	Club/RV/RLZ	Club/RV/RLZ/Sportschule	Club/RV/RLZ/Sportschule	Club/RV/RLZ/Sportschule	Elite NLZ	Elite NLZ	Elite NLZ
	Schul- und Berufsbildung	Kindergarten, Primar		Primarschule	Oberstufe, Sportklasse	Sportfreudliche Lehre, Sportgymnasium		Spitzensport RS	BAZG, Zeitmilitär Armee oder Alternativen		
	SO Cards /Kaderstruktur								Bronze/Silber - A/B-Kader		
Entwicklungsfokus		<b>Grundlagentraining:</b> koordinative Fähigkeiten und Bewegungsabläufe erlangen. Bewegter Alltag = umfangorientiert, erlebnisorientiert (spielerisch), vielseitig und herausfordernd			<b>Aufbautraining:</b> Körperliche Belastungstoleranz entwickeln, den Körper auf kommende Training und Wettkämpfe vorbereiten			<b>Leistungstraining:</b> Trainingsvolumen und VO2 max erhöhen, spezifische Kraftentwicklung		<b>Hochleistungstraining:</b> individuelle Ausprägung	
Trainingsumfang	h / Jahr Total (Physisch & Schiessen)	270 h	340 h	420 h	510 h	650 h	780 h	870 h	1020 h	1025 h	1070 h
	h / Jahr physisch (45 Wochen)	270 h	315 h	360 h	405 h	450 h	450 h	630 h	720 h	765 h	810 h
	h / Woche	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	10 h	14 h	16 h	17 h	18 h
	h / Woche spezifisch, Athletik, allg. Sport	2-0-4	3-1-3	4-1-3	4.5-1.5-3	6.5-1.5-2	8-2.5-1.5	10-2.5-1.5	12-3-1	14-3-1	16-3-1
	Anzahl Schüsse	2'000	2'000	4'000	5'000-6'000	7'000-9'000	8'000-10'000	9'000-10'000	11'000-13'000	12'000-15'000	12'000-15'000
	Einheiten/Woche: GLS, Komplex	1-1	1-1	1-1	2-1	3-2	2-3	3-3	3-4	3-5	3-5
h / Woche: Schiessen/TT	1.5/0	1.5/0	1.5/0	2.5/0.5	3.5/1	2.5/2	3.5/2	4.0/3	4.0/2	4.0/2	
Trainingsinhalte	Skilanglauf	Mit Freude den Schnee entdecken und sich spielerisch auf den Langlaufski bewegen	Sich sicher und selbstständig auf Klassisch- und Skating-Ski im einfachen Gelände bewegen	Sich dynamisch in der Klassisch- und Skating-Technik fortbewegen	Sich effizient in der Klassisch- und Skating-Technik fortbewegen	Sich schnell und mit Kraftimpuls in der Klassisch- und Skating-Technik fortbewegen	Sich schnell und mit hohem Kraftimpuls über die gesamte Zeit in der Skating-Technik fortbewegen	Individuell an den Körper und den äusseren Bedingungen angepasste Technik entwickeln.	Auf internationale Trends reagieren	Trend setzen	
	Schiessen	Mit Freude verschiedene Biathlonelemente spielerisch kennenlernen	Sicherheitsregeln kennenlernen. Sich selbstständig in der Liegendstellung positionieren. Sicher treffen und kompakte Schussbilder erzielen.	Auf der Biathlonanlage jederzeit sicher handeln. Die Schiessbahn standardisiert und der aktuellen Situation angepasst an- und ablaufen.	Sich selbstständig in der Stehendstellung positionieren. Die fünf Zielscheiben unter körperlicher Belastung treffen.	Material individuell und passend einstellen. Schiess-technische Fertigkeiten festigen und standardisieren.	Geschwindigkeit der schiess-technischen Fertigkeiten erhöhen. Schiessleistungen unter Wettkampfbedingungen stabilisieren. Jederzeit bestmögliche Trefferleistung erreichen.	Geschwindigkeit der schiess-technischen Fertigkeiten maximieren.	Auf internationale Trends reagieren	Trend setzen	
	Ausdauer	Vielseitige Bewegung im Alltag und mit der Familie	Vielseitige Bewegung im Alltag mit der Familie und im Verein	2h Stocklauf / 45min am Stück rennen / 1000m um 4 min	♀ 3000m: 12.40-12.10 ♂ 3000m: 11.30-11.05	♀ 3000m: 12.04-11.40 ♂ 3000m: 10.41-10.19	♀ 3000m: 11.24-11.05 ♂ 3000m: 10.00-09.43	♀ 3000m: 10.53-10.39 ♂ 3000m: 09.28-09.43	♀ 3000m: 10.27-10.03 ♂ 3000m: 09.05-08.44	♀ 3000m: < 10.00 ♂ 3000m: < 08.30	
	Kraft	allgemeine Basiskraftfähigkeiten spielerisch entwickeln, speziell auch die Rumpf- und Beinachsenstabilität			Kraft mit eigenem Körpergewicht, Zubringer-Übungen Langhantel 1-2x / Woche	Kraft mit Zusatzlasten Trainings-Übungen Langhantel 1-2x / Woche		Maximalkraft und Kraftausdauer ausprägen Leistungs-Übungen Langhantel 2-3x / Woche, individuell anpassen.			
	Schiesstests	Präzision 30/30 Test (10er Scheibe)				400 Punkte	450 Punkte	490 Punkte	500 Punkte	510 Punkte	530 Punkte
	Psyche	Spielerisch vertraut werden mit psychologischen Grundtechniken. Bewegungssteuerung über Bilder (Metaphern)			Psychologische Grundtechniken erlernen und im Training und Wettkampf anwenden (Visualisieren, Selbstgespräche, Atemtechniken) Messbare Ziele setzen Identifikation des eigenen optimalen Leistungszustandes (OLZ)	Weitere psychologische Techniken erlernen und anwenden (z.B. Progr. Muskelrelaxation od. Autogenes Training). Langfristige Zielsetzungen Differenzierung in Resultat- & Prozessziele. Erreichen des OLZ in unterschiedlichen Wettkampfsituationen. Am Wettkampf 100% der Trainingsarbeit umsetzen.		Festigung & Optimierung der psychologischen Techniken. Langfristige Zielsetzungen Detaillierte Resultat- & Prozessziele (Technik, Athletik, Mental, Material, ...). Konstantes Erreichen des OLZ in unterschiedlichen Wettkampfsituationen			
Polysport /andere Vereine	Ergänzend zum Skiclub Training wird eine Aktivität in einem weiteren Verein empfohlen: Turnen, Leichtathletik, Ballsportarten, Bike und andere.						Ausgleichssport selbstständig oder in einem weiteren Verein aktiv beibehalten. Insbesondere in Sportarten, welche mich im Biathlon weiter bringen				
Wettkämpfe	Andere, Sommerbiathlon, Winterbiathlon, LL	2-2-0-2	2-2-4-3	2-2-8-3	3-2-10-4	3-2-14-4	3-2-18-2	3-2-20-2	3-6-20-1	3-6-25-1	2-6-30-0
Persönlichkeit	Förderung der Kreativität: Eigene (Bewegungs-) Lösungen suchen lassen Förderung der Selbständigkeit: Pünktlich und mit kompletter Ausrüstung im Training erscheinen				Dynamisches Mindset entwickeln Eigenverantwortung: Regeln einhalten, Selbständigkeit Mitverantwortung für gewisse Aufgaben im Team übernehmen. Athlet:innen in Zielsetzungen miteinbeziehen.		Dynamisches Mindset stärken Umgang mit Erfolg und Misserfolg Umgang mit persönlichen Herausforderungen (Schule, Beziehungen, Gesundheit, ...) Schulische & berufliche Ausrichtung		Prioritäten setzen (sportlich, sozial, beruflich/schulisch) selbstständige Gestaltung des Umfelds und der/dem Karriereplanung / Karriereende		
Ethik & Werte	Gleichbehandlung für Alle										
	Sport und soziales Umfeld im Einklang										
	Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung										
	Respektvolle Förderung statt Überforderung										
	Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung										
	Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe										
Absage an Doping und Drogen											
Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports											
Gegen jegliche Form von Korruption											
Trainingsdokumentation	Anzahl Intensitätszonen	Kein	Kein	3	3	5	5	5	5	5	5
	Trainingstagebuch (TTB)	Nein	Nein	Nein	Ja, begleitet	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Gesundheit/ Leistungsdiagnostik	Labortest							Laktatstufentest			
	Feldtest	1000 m			3000m und weitere			3000 m, Nordic Weekend, und weitere Tests			
Trainerausbildung	PISTE (Selektionstool nach Swiss Olympic)				PISTE						
	Ausbildungsstufe	J+S Grundausbildung	Swiss-Ski Clubtrainer:in		Swiss-Ski Nachwuchstrainer:in		Swiss-Ski Regionaltrainer:in		Swiss-Ski Nationaltrainer:in		
	Weiterbildungsmodule	WB 1 (Methodik, Physis Foundation, Rollski)		WB 2-L (Technik, Physis Talent, Einf. Leistungssport)		Swiss-Ski RTA Module, Wahlkurse Trainerbildung Schweiz		Wahlkurse Trainbildung Schweiz			
Fortbildungsgefässe	MF Region oder Kanton	Coach Point, MF Regionalverband		Nordic Weekend, NLZ Forum		Swiss-Ski Trainerforum, Nordic Weekend, NLZ Forum		Swiss-Ski Trainerforum, Nordic Weekend			