Entrainement axé sur la Performance

Présentation

- **Suivez des objectifs clairs (élevés)**
- **Faire les choses simples parfaitement!**
- **Qualité et Quantité**
  - Plus de temps pour les détails, la pression du temps n'est pas aussi grande qu'avec un peu d'entraînement
  - Moins d'exercice, plus de "Travail"
  - Autres moins d'intensité que la formation
  - Allez en profondeur (technique, tactique, physique)
  - Répétitions (!)

➢ Exercice approprié peut être répété, avec des degrés et variations divers

Différences par rapport à la base

- **STAFF**
- **Infrastructure, Halle de sport**
- **Volume / portée**
- **Les soins médicaux**
- **Prise en charge complète dans tous les domaines**
- **Communication**
- **Planification**
- **Environnement, le Sponsoring, PR**
- **Pression (alimentation, médias, club, contrats)**

La régénération et la récupération

- **Plus d'entrainement, plus de temps de récupération!**
- **La régénération est inclus de manière permanente dans la planification**
- **Phases de régénération peuvent être réglés à court et moyen terme**

Contrôle: Protocole

- L'efficacité, l'utilité, l'exécution
- Hiérarchisation
- Évaluation
- Less is more

Volley-ball tests spécifiques

- Outre les tests de performance (athlétisme)
- La mesure du rendement
- Progress
- Etat de la performance
- L'amélioration de la qualité dans la formation

Le travail de groupe horaire de la semaine

- **Une semaine de formation NLA, 10 unités, 1 jeu**
- **2 unités d'alimentation, 12-15 joueurs, pas de blessé, pas de qualification pour la Coupe européenne**
- **Remplir le modèle de calendrier hebdomadaire**
  - **La place des unités respectives**
  - **La planification de l'intensité**
  - **Contenu / thèmes / objectifs**

Evaluer

- **Problèmes**
- **Défis**
- **Influences**

Approche de la planification

- Infrastructure
- Accents
- Temps de musculation et athlétique
- Temps de préparation du jeu
  - Vidéo
  - Game Plan
- Disponibilité des joueurs, des circonstances
- La planification de l'intensité
  Egaler
  Dans quelle phase est l'équipe
  Temps de la formation
- Content

Beispiel Talentschool

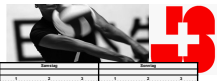
Name der Talent School: Talent School Amriswil *Name Athlet/In* **Elias Wetzel** *Jahrgang* *1993*

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Reise			
07.00 - 08.00	Reise			07.30 - 09.20 Kreuzlingen			
08.00 - 09.00	Schule	Reise	Reise				
09.00 - 10.00		Schule	Schule		Reise		
10.00 - 11.00		Krafttraining		Schule	Schule	10.00-11.00 NLB Tellenfeld	
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00	11.30 - 13.15 Kreuzlingen	Schule					
13.00 - 14.00	Reise		Reise	Reise	Reise		
14.00 - 15.00						14.00-17.00 MATCH NLB Tellenfeld	
15.00 - 16.00	Schule						
16.00 - 17.00	Schule	Reise	16.00 - 18.00 Amriswil		16.00 - 18.00 Amriswil		
17.00 - 18.00	Reise			Krafttraining			
18.00 - 19.00				18.30-20.15 NLB Amrisiwl Freierstrasse			
19.00 - 20.00							
20.00 - 21.00	20.00-22.00 NLB Amrisiwl Tellenfeld	20.00-22.00 NLB Amrisiwl Tellenfeld			20.30 -22.00 Evl. U23 Match		
21.00 - 22.00							

Schule	**Talentschool Amriswil**		**Training NLB Volley Amriswil**	**Krafttraining**

Anzahl Trainingsstunden im Zentrum	8.0	**Der Athlet / die Athletin spielt in folgenden Teams**	*Volley Amriswil NLB + JA*
Anzahl Trainingsstundne im Club	7.0		
Anzahl Trainingsstunden Polysport/Kondition/Kraft	4.0		
Durchschnittliche Anzahl Wettkampfstunden/Woche	3.0		
Gesamttrainingszeit	22.0		
Aufwand Reiseweg pro Woche	8		

Beispiel Profiteam NLA



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kraft & Ball 2h	Ball 1.5h			Kraft & Ball 2h		
Video 1h	Video 1h	Ball 1h		Video 1h	Ball 1h	Ball 1h
						Reise
Ball 2h				Ball 2h	Heimspiel NLA	Auswärtsspiel NLA
	Ball 2h	20.15 Spiel				Reise
						Mo frei

Jugend+Sport Volleyball Grundausbildung

Beispiel Profiteam NLA

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Reise	Ball 1h	Reise	Ball & Kraft 2h	Ball 1h	
					Reise	Ball & Kraft 2h
					17:00 Spiel	
	Ball 1.5h	20.15 Spiel		Ball 2h		

Bundesamt für Sport 12

Jugend+Sport Volleyball Grundausbildung

Planification

- Formation-Saison-mois-jour de la semaine
- Unités envisagent de voter sur l'autre
- Considérez Championnat de phase
- Contrôle de charge
- Fixer des objectifs et mesurer priorités en matière de formation
- Adaptez la formation dans certaines phases

planification spécifique

- Répondre à des circonstances

  Taille du groupe
  Le développement individuel des joueurs
  La croissance des jeunes joueurs
  Les blessures, la réhabilitation
  objectifs
  Situation Hall, matériel
  Enemy situation de Saison

Analyse de la formation: Medium

- Le bon vieux portable
- Ordinateur portable (tableaux, textes, graphiques, notes)
- Apps (société de formation, protocoles, etc)
- Modèles spécifiques (bloc Suva, feuilles tournantes, fiches techniques, les lecteurs de musique)

L'analyse de la formation et conséquences

Qualité des actions:

- Visuel Commentaires
- Ev. Statistiques, Notes
- Discussions

Ajustement de la quantité dans le prochain entrainement
Récompensez / Commentaires
Réglage du groupe de formation (taille, nombre, la qualité, la position)
Réglage du numéro d'unité et ou - durée / intensité

L'analyse de la formation et conséquences

Forces et faiblesses:

- Evaluation

Groupe de personnalisation (taille, niveau, position, etc)
Prioriser le contenu
Adapter l'organisation (bonne aide simplification faible, aggravation)

L'analyse de la formation et implications

Motivation:

- Réaction
- Regardez (expression, comportement)

Prendre les mesures appropriées (montrer le soutien de dureté)
Récompense, la louange, l'aide
appels Calendrier
Ajustez la planification?

L'analyse de la formation et implications

L'état de Athlètes:

- **Fatigue**
- **Vivacité**
- **Motivation**
- **Fiabilité**
- **Utiliser**

Contrôle de charge
Eviter la monotonie
Installez le fun
Équipe de soutien
Look personnalisé!

L'analyse de la formation et conséquences

Joueurs "spécial":

- **Blessure**
- **Réhabilitation**
- **Croissance**
- **Absences**
- **Une préparation spécifique**

Planification / guidance / réglage individuel
L'intégration dans l'ensemble
Les soins médicaux / Physio

Phases de formation durant la saison

- Club
  - Etat de préparation
  - Moyenne saison
  - Saison, des compétitions
- Equipe nationale
  - Compétitions
  - Phases de formation
- Beach / Indoor
  - Les conflits dans la périodisation compétitions

Situations particulières

- Championnat
  - Playoff
  - Coupe d'Europe
  - Coupe
  - Double week-end
- Equipe de base
  - Absences / occupation de position
  - Points forts / points faibles

Conclusion

- **Plan personnalisé très spécifique qui doit être tenu à jour**
- **Le volume important nécessite une mise au point très précise des unités individuelles**
- **Les objectifs du plan et de déterminer le rythme et les priorités**
- **Plus d'entrainement signifie plus de repos!**