



Analyse einer Wettkampfsaison und
erstellen einer Jahresplanung eines
Biathleten/in der Jugendklassen!

Gliederung

- 1. Auswertung des Trainings, bzw. der Trainingsdaten
- 2. Wettkampfanalyse/ Auswertung
- 3. Erstellen einer Jahresplanung

- **1. Auswertung des Trainings/bzw. der Trainingsdaten**
- 1.1. Mikrozyklus/Phase (ca. 1 Woche, aktuelle Verfassung)
- 1.2. Mesozyklus/Phase (4- 5 Wochen, Teilanalyse einer Trainingsphase)
- 1.3. Etappe/Phase (8-9 Wochen)
- 1.4. Makrozyklus/ Periode (6 Monate steigend)

- **2. Wettkampfanalyse/ Auswertung**
- **2.1. Auswertung nach jedem Wettkampftag mit dem TD Biathlon Programm.** 
- **2.2. Übertragen der TDBia Daten in eine Excelliste (alle WK einer Saison).** 
- **2.3. Analyse nach jedem WK Wochenende (beim nächsten Training, Ansprache, Einzelanalyse usw.).**
- **2.4. Auswertung einer gesamten WK Saison (Excelliste und Sportler/innen).**

• 3. Erstellen einer Jahresplanung

- 3.1. Jahresplanung- Ferien
- 3.2. Jahresplanung- Termine und Lehrgänge
- 3.3. Jahresplanung- Saisonhöhepunkt
- 3.4. Jahresplanung- Wettkampfkalender
- 3.5. Jahresplanung- Periodisierung
- 3.6. Jahresplanung- Trainingsmittel
- 3.7. Zielsetzung
- 3.8. Wochenplanung (RTP)
- 3.9. Tagesplanung
- 3.10. Trainingseinheitenplanung



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Jahresplanung- Ferien 2009/2010 BSC- Chiemgau

Andi Stitzl

April		Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober		November		Dezember		Januar		Februar		März	
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	Herbstferien	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		30	
		31				31				31				31				31				31	



Jahresplanung- Termine und Lehrgänge 2009/2010 BSV- Chiemgau

Andi Stitzl

April	1	Mai	1	Juni	1	Juli	1	August	1	September	1	Oktober	1	November	1	Dezember	1	Januar	1	Februar	1	März	1
	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1
	2		2	BSV-Test	2		2		2		2	BSV-Test	2		2		2		2		2		2
	3		3	Ruhpolding	3		3		3		3	Arbersee	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	Sportunters.	9		9		9		9		9		9		9		9		9		9
	10		10	München	10		10		10		10		10		10		10		10		10		10
	11		11	D/C- C-2	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	BSV-LG D	17		17		17	BSV-LG	17		17		17		17		17
	18		18		18		18	Ruh. S	18		18	DSV-C2	18	Komplex	18		18		18		18		18
	19		19		19		19	Kompl. V	19		19	Oberhof	19	Schneelage	19		19		19		19		19
	20		20		20		20	C-2	20		20		20		20		20		20		20		20
	21		21		21		21	Ob.	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	DSV-C2	24		24		24		24		24		24		24		24		24		24
	25		25	Ruhpolding	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	evtl. BSV-LG	27		27		27		27		27
	28		28		28		28		28		28		28	Schneelage	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		30
	31		31		31		31		31		31		31		31		31		31		31		31



Jahresplanung- Saisonhöhepunkt 2009/2010 BSV- Chiemgau

Andi Stitzl

April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
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	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31



Jahresplanung- Wettkampfkalender 2009/2010 BSV- Chiemgau

Andi Stitzl

April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
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	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31



Jahresplanung- Trainingsmittel 2009/2010 BSV- Chiemgau

Andi Stitzl

April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
Übergangsperiode 1											
Erholung- Urlaub/ Kompensation											
Vorbereitungsperiode 1											
ÜP 1											
Entwicklung allg. Leistungsvoraussetzungen											
Training mit allg. Trainingsmitteln (Cross, Rad, MTB, usw.)											
VP 1											
Grundlagenausdauer, schießtechnische Fertigkeiten											
Allg. Trainingsmittel											
SP RO KT											
Spez. TM											
VP 1											
Entwicklung spezieller Leistungsvoraussetzungen											
Entwicklung allg. Leistungsvoraussetzungen											
Allg. TM											
Spezielle Trainingsmittel (Roller, Ski)											
VP 1											
Komplexes Training- Optimierung der komplexen Leistung											
Allg. TM											
S.SP.											
Spezielle TM											
VP 2											
Komplex Training											
Reduzierte Belastung											
Allg. TM Cross, MTB											
Spez. TM Roller- Schwerpunkt FT											
VP 2											
Feinheiten d. Komplextrainings											
Red. Bel.											
Wettkampfperiode 1											
Wettkampf- Vorbereit.											
Nordcup											
Oberhof											
E.-Sp.											
GLS Cross											
VP 2											
Ausprägung d. KL											
Komplextr. mit spezi. und semispez. TM											
VP 2											
Leistungsentwickelndes Training											
UWV											
BM											
?											
E.-Sp.											
DP											
Ruhpolding											
E.-Sp.-Verf.											
VP 2											
Leistungsentwickelndes Training											
DP											
Altenberg											
E.-GLS Verf.											
VP 2											
Leistungsentwickelndes Training											
DM											
Clausthal-Z.											
E.-Sp.-St.											
VP 2											
Leistungsentwickelndes Training											
DP											
O'thal											
Sp.Stbe.-MS											
VP 2											
Komplextraining und GA Training											
ÜP											
Leistung											
DP											
Oberhof											
Sp.-Ms.											



Zielsetzung der Saison 2009/2010

Hauptziel:

Hauptziel in dieser Saison ist der Gewinn einer Einzelmedaille bei den Olympischen Winterspielen in Vancouver.

Um das Hauptziel zu erreichen wird die Zielsetzung unterteilt in zwei Teilzielbereiche der **Saisonvorbereitung** und der ersten **Wettkampfperiode**.

Teilziele der Saisonvorbereitung:

Optimieren der Lauftechnik (Armschwung, Kniewinkel und Fersen).

Ablauftraining am Schießstand automatisieren (schneller Handlungsablauf, 1.Schuß und Rhythmus).

Laserschießanlage einbauen (Schußverhalten analysieren).

Trainingsformen/Trainingseinheiten verfeinern (Wiederholungsläufe, Anstiegläufe, Schnelligkeit, usw.).

Rollerlaufband einsetzen (Wettkampfstrecken simulieren, spezielle Technik- und Kraftausdauer Einheiten durchführen).

Teilziele der ersten Wettkampfperiode:

Renneinteilung optimieren (letzte Runde, taktisches Verhalten, usw.).

Schießstandablauf (antrainierten Ablauf im Wettkampf umsetzen).

Lauftechnik unter Wettkampfbedingungen abfordern.



Rang	Name	Vorname	Jg.	Verband	1				2				3											
					LZ-R%	Treffer %	Platz	Punkte	LZ-R%	Treffer %	Platz	Punkte	LZ-R%	Treffer %	Platz	Punkte								
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								



Arbersee - Ski Freistil WSA-WK 7,6 Sprint

Rang	Name	Nation	KZ	%R	RLZ	m/s	%R	Fehler	+best	Schießzeiten	+best
1	Bartscher,S.	D	0:22:21,0	0,0	0:21:11,0	5,98	0,0	0/0/-/-		35/35	=1:10
2	Göggel,J.	D	0:23:35,0	5,2	0:21:29,0	5,90	1,4	1/1/-/-	+2	35/35	=1:10
3	Raschke ,K.	B-C	0:23:49,0	6,2	0:21:43,0	5,83	2,5	0/2/-/-	+2	35/35	=1:10
4	Al Hamwi,A.	B-C	0:23:58,0	6,7	0:21:52,0	5,79	3,1	2/0/-/-	+2	35/35	=1:10
5	Ludwig,K.	D	0:24:04,0	7,1	0:21:58,0	5,77	3,6	2/0/-/-	+2	35/35	=1:10
6	Spähn,L.	D	0:24:07,0	7,3	0:21:33,0	5,88	1,7	2/1/-/-	+3	35/35	=1:10
7	Walther,J.	D	0:24:12,0	7,6	0:22:06,0	5,73	4,1	1/1/-/-	+2	35/35	=1:10
8	Morrof,N.	B-A	0:24:39,0	9,3	0:23:01,0	5,50	8,0	0/1/-/-	+1	35/35	=1:10
9	Franzke,C.	D	0:24:39,8	9,4	0:22:33,8	5,61	6,1	0/2/-/-	+2	35/35	=1:10
10	Escher,R.	D	0:24:45,8	9,7	0:22:11,8	5,71	4,6	0/3/-/-	+3	35/35	=1:10
11	Hoser,A.	D	0:24:50,8	10,0	0:22:44,8	5,57	6,9	1/1/-/-	+2	35/35	=1:10
12	Schwahn,K.	D	0:25:02,0	10,7	0:22:00,0	5,76	3,7	2/2/-/-	+4	35/35	=1:10
13	Rambold,S.	D	0:25:12,0	11,3	0:23:34,0	5,37	10,1	0/1/-/-	+1	35/35	=1:10
14	Soccal,M.	D	0:25:47,0	13,3	0:23:13,0	5,46	8,8	1/2/-/-	+3	35/35	=1:10
15	Wermuth,M.	D	0:26:00,0	14,0	0:22:58,0	5,52	7,8	2/2/-/-	+4	35/35	=1:10
16	Kecht,Z.	D	0:26:08,0	14,5	0:22:10,0	5,71	4,4	3/3/-/-	+6	35/35	=1:10
17	Bauer,K.	D	0:26:09,0	14,5	0:24:03,0	5,27	11,9	1/1/-/-	+2	35/35	=1:10
18	Babo,T.	D	0:26:47,0	16,6	0:24:13,0	5,23	12,5	2/1/-/-	+3	35/35	=1:10
19	Wolf,J.	B-C	0:27:22,0	18,3	0:22:56,0	5,52	7,6	4/3/-/-	+7	35/35	=1:10
20	Steinhausen,P.	D	0:27:24,0	18,4	0:23:54,0	5,30	11,4	1/4/-/-	+5	35/35	=1:10
21	Ludwig,M.	SBS	0:38:07,0	41,4	0:34:37,0	3,66	38,8	2/3/-/-	+5	35/35	=1:10

Arbersee - Ski Freistil WSA-WK 7,4 Sprint

Rang	Name	Nation	KZ	%R	RLZ	m/s	%R	Fehler	+best	Schießzeiten	+best
1	Horn,J.	D	0:24:26,0	0,0	0:23:16,0	5,30	0,0	0/0/-/-		35/35	=1:10
2	Maierhofer,C.	B-C	0:25:27,0	4,0	0:23:46,0	5,19	2,1	0/1/-/-	+1	35/35	=1:10
3	Kloss,M.	D	0:26:08,0	6,5	0:23:56,0	5,15	2,8	1/1/-/-	+2	35/35	=1:10
4	Behringer,M.	D	0:26:10,0	6,6	0:24:29,0	5,04	5,0	1/0/-/-	+1	35/35	=1:10
5	Ebner,N.	D	0:27:02,0	9,6	0:24:19,0	5,07	4,3	3/0/-/-	+3	35/35	=1:10
6	Philipp,C.	D	0:27:18,0	10,5	0:24:35,0	5,02	5,4	1/2/-/-	+3	35/35	=1:10
7	Memm,N.	D	0:27:53,0	12,4	0:25:10,0	4,90	7,5	0/3/-/-	+3	35/35	=1:10
8	Riesle,B.	D	0:27:54,0	12,4	0:24:40,0	5,00	5,7	1/3/-/-	+4	35/35	=1:10
9	Leunig,C.	D	0:28:07,0	13,1	0:26:26,0	4,67	12,0	1/0/-/-	+1	35/35	=1:10