



Jussupow Schachakademie

Die Erstellung eines Trainingsplan

Deutsche Jugend Einzelmeisterschaft

Willingen / 04.05.2017

WFM Nadja Jussupow, B-Trainerin

Trainingsplan

- Zielsetzung
- Praxis (Turnierplan)
- Schachtraining
- Ausgleichssport
- Motivation
- Konkretes Beispiel



Zielsetzung

- Zeitraum: kurzfristige & langfristige Ziele
- Hauptturnier: WM, EM, DEM oder BEM
- DWZ / ELO: Erreichen einer bestimmten Zahl
- Aufnahme ins Kader
- Andere Ziele

Praxis (Turnierplan)

- Hauptturnier definieren
- Vorbereitungsturniere
- Mannschaftskämpfe
- Schnell & Blitzturniere
- Betreuung während der Turnieren

Schachtraining

- Erstellung eines konkreten Trainingsprogramm nach
 - Den persönlichen Stärken und Schwächen
 - Der verfügbaren Zeit
 - Den (Familien-)Umständen & Planung
- Benutzung verschiedener Trainingsformen
 - Unterricht in der Gruppe
 - Individuelles Training
 - Trainingspartien
 - Referat
- Selbstständiges Arbeit

Ausgleichsport

- Bedeutung des Ausgleichsports
 - Allgemein höhere körperliche & mentale Belastung während eines Schachturniers
 - Regeneration-Probleme (z.B. Schlaflosigkeit während eines Turniers)
 - Nervosität während eines Turniers
 - Motivierende Wirkung, Charakterbildung
 - Kontakt mit anderen Kinder
- Harmonische Entwicklung des Schülers
- Geeignete Sportarten

Motivation

- Rolle des Trainers
- Rolle der Eltern
- Umgebung (Vereinsleben, Schule)
- Besonderheiten bei Mädchen
- Auswählen den richtigen Turnieren
- Camps, Lehrgänge usw.



Konkrete Beispiele

Vorbereitungsprogramm zum DEM 2017 (U8-18)

Termin	Thema	Ort	Trainer
25.09. 2016	Entwicklungsvorteil Französische Mittelspiel Variantenberechnung	Augsburg	IM Edin Pezerovic IM Jaroslav Krassowizkij WFM Nadja Jussupow
09.10. 2016	Turmendspiel	Augsburg	IM Mark Safyanovsky WFM Nadja Jussupow
12.-13.11. 2016	12.11. Einschätzung der Stellung und Plan 13.11. Fortgeschr. Turmendspiel	Weißehorn	GM Artur Jussupow
11.12. 2016	Vertiefen des Seminar im Weißehorn	Augsburg	IM Mark Safyanovsky WFM Nadja Jussupow IM Jaroslav Krassowizkij
02.-06.01. 2017	Staufer-Open		WFM Nadja Jussupow
28.-29.01. 2017	28.01. Springer oder Läufer 29.01. Läuferpaar	Weißehorn	GM Artur Jussupow
12.02. 2017	Vertiefen des Seminar im Weißehorn	Augsburg	IM Mark Safyanovsky WFM Nadja Jussupow
24.-28.02 2017	Pfalz Open		IM Mark Safyanovsky WFM Nadja Jussupow
18.03. 2017 Samstag	Vorbereitung zum BEM (Eröffnung in der Gruppen)	Augsburg	IM Edin Pezerovic IM Jaroslav Krassowizkij IM Mark Safyanovsky WFM Nadja Jussupow
08.-09.04. 2017	08.04 Taktik & kurze Berechnung 09.04. Angriff & Verteidigung	Weißehorn	GM Artur Jussupow
17.-21.04 2017	BEM		IM Mark Safyanovsky WFM Nadja Jussupow
20.-21.05. 2017	Vorbereitungslehrgang DEM	Weißehorn	IM Mark Safyanovsky WFM Nadja Jussupow
25.-28.05. 2017	Stuttgart Stadtmeisterschaft		WFM Nadja Jussupow
03.-11.06. 2017	DEM	Willingen	IM Edin Pezerovic IM Mark Safyanovsky WFM Nadja Jussupow

Info & Anmeldung: Jussupow Schachakademie, Nadja Jussupow, Tel.: 07309 426059, E-Mail: Nadja.Jussupow@t-online.de

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

