

Schach-Trainingspläne

Zwei Vorschläge für einen Anfänger- und einen Fortgeschrittenen-Trainingsplan mit den Zielgrößen DWZ 1000 und DWZ 1500.

www.ich-lerne-schach.de

<https://www.youtube.com/c/RafaelKloth>

<https://lichess.org/team/wwwich-lerne-schachde>

<https://stockfishchess.org/>

Trainingselemente

- Regelmäßig Sport
- Leichte Ausdauerübungen
- Im Alltag integrieren!



Trainingselemente

- Einfache Taktikaufgaben
- Einfache Mattaufgaben
- Typische Motive einprägen
- Motive schnell erkennen
- Spaß beim Training steht im Vordergrund!



Puzzle Storm

Trainingselemente

- Taktik- und Mattaufgaben
- Ohne Zeitdruck
- Sorgfältiges, genaues Rechnen
- Visualisieren ist ein Grundfähigkeit!



Puzzle Streak

Trainingselemente











- Partieanalyse
- Nicht nur Siege analysieren
- Eröffnungszüge überprüfen
- Enginezüge nachvollziehen
- Auf Ideen und Pläne konzentrieren!

















Trainingselemente

- Matt in 2 Zügen
- Matt in 3 Zügen (oder mehr)
- Blitz, z.B. 5+0
- Schnellschach, z.B. 10+0
- Youtube-Videos, Schachbücher/-DVDs

Trainingsplan DWZ 1000

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
 Puzzle Streak	 Puzzle Storm	Matt in 2	 Puzzle Storm		 Puzzle Streak	
 Puzzle Streak	Youtube	Matt in 3	5+0		10+0	
	Youtube		5+0		10+0	Youtube
	Youtube		5+0		10+0	Youtube
	Youtube		5+0		10+0	Youtube
						Youtube
						
						
						

Trainingsplan DWZ 1500

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
 Puzzle Streak		Matt in 2	 Puzzle Storm		 Puzzle Streak	
		Matt in 3	 Puzzle Storm		10+0	
	Youtube	10+0	5+0		10+0	 Puzzle Storm
	Youtube	10+0	5+0		10+0	 Puzzle Storm
	Youtube	10+0	5+0		10+0	Youtube
	Youtube	10+0	5+0			Youtube
						Youtube
						Youtube
						5+0
						5+0
						5+0
						5+0

Zusammenfassung

- Eine Einheit entspricht 15 Minuten
- DWZ 1000: 7 Std. pro Woche
- DWZ 1500: 10 Std. pro Woche
- Regelmäßig ist wichtiger als Dauer!
- Effektivität ist wichtiger als viele Spiele!

Viel Spaß und Erfolg!

Euer Rafael.

