



B-Trainer-Ausbildung Sprint

Termine:

06.-08. November 2020

und ein weiteres Wochenende im Frühjahr 2021 (wird beim ersten Wochenende bekannt gegeben)

Ort: Sport- und Bildungszentrum Bad Malente

Kosten: € 200,--

Ausbildung:

Die Ausbildung findet in Theorie und Praxis statt. Der B-Trainer ist für den Leistungssport im Verein zuständig und umfasst die Spezialisierung auf den Disziplinblock „Sprint“.

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine mindestens 3-jährige Tätigkeit als C-Trainer und die Perspektive, dass zukünftig mit talentierten Sprinterinnen und Sprintern in der Schüler - (M/W14/15) und Jugendklasse trainiert wird.

Für die B-Trainerlizenz ist es erforderlich, Hospitationen (10 Trainingseinheiten) bei erfahrenen Sprinttrainern (u.U. mit einer A-Lizenz oder Diplomtrainerlizenz) zu absolvieren.

Die Prüfung erfolgt in Form einer Hausarbeit (Trainingsplanerstellung).

Themen u.a.:

- biomechanische Grundlagen und Technikmodelle im Sprint- und Hürdenlauf
- Techniktraining (Methodische Reihen) im Sprint, Hürdensprint und Staffellauf (Theorie und Praxis)
- allgemein-athletische Ausbildung im Block Sprint/Hürden
- Beschleunigungs-, Schnelligkeits- und Schnelligkeitsausdauerentwicklung
- Spezielles Krafttraining für SprinterInnen und HürdenläuferInnen
- Trainings und Wettkampfplanung (Theorie und Praxis)

Anmeldungen an die SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel.: 04 31/ 64 86 122, Fax: 04 31/ 64 86 192, E-Mail: info@shlv.lsv-sh.de.

Dirk Richter
Landestrainer
Sprint

Dirk Riekmann
Landestrainer
Hürden