

# **SHLV B-Trainer-Ausbildung Sprung 2018/2019**

## **Termin(e)**

**12.-14. Oktober 2018** (Freitag 17.30 Uhr bis Sonntag ca. 13.00 Uhr)  
und ein weiteres Wochenende im Frühjahr (März/April) 2019 (der Termin steht Ende September 2018 fest)

## **Ort**

Sport- und Bildungszentrum Bad Malente

## **Kosten**

€ 200,--

## **Allgemeines zur B-Trainerausbildung**

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 „Sprung“.

Voraussetzung zur Teilnahme ist in der Regel eine mindestens dreijährige Tätigkeit als C-Trainer und die entsprechende Perspektive, dass zukünftig mit talentierten Springerinnen und Springern in der Schüler- und Jugendklasse leistungssportorientiert (U16 bis U20) trainiert wird. Selbstverständlich können auch Trainer, die im Erwachsenenalter tätig sind, bei dieser B-Trainerausbildung viele neue Erfahrungen und Erkenntnisse mitnehmen.

Für die B-Trainerlizenz ist es erforderlich, Hospitationen (7-10 Trainingseinheiten) bei erfahrenen Sprung- und/oder Mehrkampf- und/oder Sprinttrainern (u.U. mit einer A-Lizenz oder Diplomtrainerlizenz) zu absolvieren.

Die Prüfung erfolgt in Form einer Hausarbeit (Trainingsplanerstellung über 4 Wochen in einer bestimmten Trainings- oder Wettkampfphase).

## **Ausbildungsthemen der gesamten B-Trainerausbildung**

- Trainings und Wettkampfplanung
- Vielseitige Koordinations- und Sprungformen (Praxis)
- Vertikale und horizontale Sprungformen
- Techniktraining (u.a. tiefgreifende methodische Reihen) in den vier Sprungdisziplinen in Theorie und Praxis (mit Athleten vor Ort) im Stabhochsprung, Weitsprung, Hochsprung und Dreisprung
- Spezielles Krafttraining für Springerinnen und Springer
- Allgemeines Athletiktraining für Springerinnen und Springer
- Mentales Training

## **Referenten**

Landestrainer Sprung und auswärtige Trainer (u.a. Bundestrainer)

## **Anmeldungen**

**bis spätestens 30.09.2018** an die SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel.: 04 31/ 64 86 122, eMail: [info@shlv.lsv-sh.de](mailto:info@shlv.lsv-sh.de)

Jan Dreier  
Referent Aus-  
und Weiterbildung

Sven Schröder  
Landestrainer  
Weit – und Hochsprung

Sabine Schulte  
Landestrainerin  
Stabhochsprung

Hinrich Brockmann  
Ltd. Landestrainer