

B-Trainer „Grundvoraussetzungen“



Termin:

17. März – 19. März 2017 (Freitag 18.00 Uhr bis Sonntag ca. 13.00 Uhr)

Kosten: 100,00 EUR

Ort: Sport- und Bildungszentrum Bad Malente

Wichtige Hinweise zu dieser Ausbildung:

Nach dem neuen Ausbildungskonzept des SHLV soll der **B-Trainer** „Grundvoraussetzungen“ (20 LE) wichtige Grundlagen **nach** der C-Trainerausbildung und **für** die kommenden B-Trainerausbildungen in den Disziplinblöcken legen.

Dieses Wochenende soll helfen, das Allgemeinwissen der Trainer für Athleten im Aufbau – und Leistungstraining anzuheben und anzugleichen, um dann in die „Spezialausbildung“ eines Disziplinblockes einzusteigen. Es ist geplant, dieses Wochenende regelmäßig alle ein bis zwei Jahre anzubieten und immer wieder leicht verändert mit neuen Inhalten zu füllen. Ebenso werden die Teilnehmer dieses Wochenendes von einem Großteil der Hospitationen, die in der eigentlichen B-Trainerausbildung gefordert werden, befreit.

Dieses Ausbildungswochenende findet in **Theorie** und **Praxis** statt.

Der B-Trainer ist grundsätzlich für den Leistungssport im Verein zuständig!

Zielgruppe: C-Trainer mit der Perspektive, dass zukünftig mit talentierten Athletinnen und Athleten in der Schüler - (U16) und Jugend- (U18/20) bis hin zur Erwachsenenklasse trainiert wird; Trainer, Übungsleiter und interessierte Sportler als Fortbildung.

Geplante Themen für das Wochenende vom 17.03. bis 19.03.2017:

- Allgemeines Athletiktraining vom Grundlagen - bis zum Leistungstraining
- Horizontale Sprungformen als die Grundlage der Leichtathletik
- Grundlagen der Trainingsplanung, Trainingsprinzipien, Periodisierung, Fallbeispiele aus der Leichtathletik
- Einführung in die Sportpsychologie, Grundlagen des Coachings (Unterschied Schüler, Jugend, Erwachsene)
- Erwärmungsformen (Praxis), Alternativtraining bei Verletzungen (Theorie und Praxis), Intervalltrainingsformen als wichtige Grundlage für alle leichtathletischen Disziplinen (Theorie)
- Grundlagen des Krafttrainings im Aufbau –und Leistungstraining und Einführung in das Langhanteltraining

Wichtiger Zusatzhinweis: Gleichzeitig zu diesem Ausbildungswochenende werden die einzelnen Themen bei den verschiedenen Referenten auch als eigenständige TRAINERFORTBILDUNG angeboten!!! (Kosten hierfür je nach Umfang, Verpflegung)

Anmeldungen bis spätestens 15.02.2017 an die SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Fax: 04 31/ 64 86 192, E-Mail: info@shlv.lsv-sh.de.

Jan Dreier
(Referent Aus und Weiterbildung)

Hinrich Brockmann
(Leitender Landestrainer)