



Fortbildung Bereich Sprint- und Schnelligkeitstraining

Der Kreisleichtathletikverband Rendsburg-Eckernförde bietet gegen Jahresende in Zusammenarbeit mit dem Landestrainer Sprint Dirk Richter eine zweitägige Fortbildung zum Thema Sprint- und Schnelligkeitstraining an. Die beiden Termine werden in je 6 Unterrichtseinheiten (4,5 Stunden) sowohl Theorie- als auch Praxisanteile umfassen. Es werden 20 Plätze angeboten, die zunächst bevorzugt an die Leichtathletiktrainer aus dem Kreisgebiet Rendsburg-Eckernförde vergeben werden. Die Teilnahme berechtigt zur Verlängerung einer Trainerlizenz, eine Teilnahme ist aber auch unabhängig vom Besitz einer solchen Lizenz möglich.

Zeit:	05.11.2022 + 03.12.2022, 14 Uhr - 18:30/19Uhr
Ort:	Eiderhalle, Zugang über Endmoräne, 24220 Flintbek
Meldungen an:	Milena Thießen, erstervorsitzender@klv-rd-eck.de
Meldungsschluss:	18.09.2022 für bevorzugte Meldungen der Leichtathletiktrainer aus dem Kreisgebiet, danach Vergabe der Plätze an Interessenten landesweit
Teilnahmegebühr:	30€ (wenn möglich passend in bar mitbringen)
Rückfragen an:	Milena Thießen, erstervorsitzender@klv-rd-eck.de , Tel.: 01755343484
Benötigt werden:	Saubere Hallenschuhe, Schreibzeug für Notizen
Probanden:	Für die Praxisanteile werden 4 Probanden benötigt (Bereich U14/U16). Gerne nehmen wir Vorschläge eurer Athleten mit eurer Meldung entgegen.

1. Sprint- und Schnelligkeitstraining im Schüler- und Jugendalter in Theorie und Praxis (6UE) – 05.11.2022

- elementares Schnelligkeitstraining
- spezifisches Schnelligkeitstraining
- Grundsätze, Prinzipien, Regeln beim Schnelligkeitstraining
- Bedeutung des neuromuskulären Systems
- Techniktraining für Start, Beschleunigung und „freier Sprint“

2. konditionelle Aspekte im Sprint- und Schnelligkeitstraining in Theorie und Praxis (6UE) – 03.12.2022

- Kraft (allgemeine und spezielle Kraftfähigkeiten)
- Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Trainingsplanung
- Einordnung der verschiedenen konditionellen Faktoren im Trainingsjahr (Makro-/Meso-/Mikrozyklus)