

B-Trainer-Ausbildung Lauf



Beginn: 11-13.10.2024, weitere Termine 2025

Ort: Sport- und Bildungszentrum Bad Malente

Kosten: € 300,--

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 „Lauf“.

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine mindestens 3-jährige Tätigkeit als C-Trainer und die Perspektive, dass zukünftig mit talentierten Läuferinnen und Läufern in den Jugendklassen U16 bis U20 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
- Techniktraining im Lauf/Hindernislauf (Theorie und Praxis)
- allgemein-athletische Ausbildung im Block Lauf
- Schnelligkeits- und Schnelligkeitsausdauerentwicklung
- Spezielles Krafttraining für Läuferinnen/Läufer
- Semispezifisches – und Alternatives Training
- Trainings und Wettkampfplanung (Theorie und Praxis)

Anmeldungen: ab sofort online unter SAMS: <http://bildung.lsv-sh.de/ma>

Jan Dreier
Referent Aus-
und Weiterbildung

Julian Poiltrock
Landestrainer Lauf

SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel.: 04 31/ 64 86 122,
E-Mail: erika.zabel@shlv.lsv-sh.de.