

Fortbildung in Kreisen

Laufen – Vom Grundlagentraining hin zum Aufbautraining

Ort: in Kreisen auf Bewerbung; Halle oder Bahn mit Besprechungsraum für ca. 25 Personen
Zielgruppe: Trainer im Bereich U16/U18/U20
Teilnehmer: 5-15 Trainer/Übungsleiter + 5-10 Athleten
Datum: an einem Abend unter der Woche
Zeit: 18:00 – 19:30 Uhr Theorie; 19:30 – 21:00 Uhr Praxis
Rhythmus: alle 3-4 Wochen

Inhalte

Theorie: Übersicht Disziplinen Bereich Lauf
Trainingsstruktur Grundlagentraining -> Aufbautraining
Grundsätzlicher Aufbau Makrozyklus
Übersicht Trainingsmittel im Grundlagentraining und Aufbautraining
MEZ und MIZ Grundlagentraining
MAZ, MEZ und MIZ Aufbautraining
Leistungsdiagnostik im Lauf

Praxis: kleine Sprünge
Lauf ABC
allgemeine athletische Ausbildung

Anerkennung: 4 UE für C- und B-Trainer
Kosten: 25,- Euro pro Teilnehmer
Kosten Kreis: Erstattung von pauschal 100,- Euro an HLV

Ansprechpartner Termin: Michael Siegel – Michael.Siegel@hlv.de

Ansprechpartner Organisation: Thorsten Kertz – Thorsten.Kertz@hlv.de
Telefon: 069 6789 212

Fortbildung in Kreisen: „Trainer ins Land“

Kurz sprint – Vom Grundlagentraining zum Aufbautraining

Ort:	Auf Bewerbung in den Kreisen; Halle oder Bahn mit Besprechungsraum für ca. 25 Personen wird über den Kreis organisiert
Zielgruppe:	Trainer im Bereich U16/U18/U20 (Block Sprint)
Teilnehmer:	5-15 Trainer/Übungsleiter + 5-10 Athleten
Datum:	An einem Abend unter der Woche (bedingt durch das Wettkampfangebot an Wochenenden)
Zeit:	Dauer 3 Stunden, von 17:00 / 19:00 Uhr bis 20:00 / 22:00 Uhr (Theorie & Praxis)
Rhythmus:	Alle 4 Wochen (je nach Anfrage und terminlicher Umsetzbarkeit)

Inhalte

Theorie:	Anforderungsstruktur im Kurz sprint Trainingsstruktur Grundlagentraining -> Aufbautraining Übersicht Trainingsinhalte & Trainingsmittel im Grundlagentraining und Aufbautraining MAZ, MEZ und MIZ im Grundlagen- & Aufbautraining
Praxis:	Technikorientiertes Sprint ABC (in Anlehnung an die verschiedenen Streckenabschnitte) Allgemeine athletische Ausbildung Kurz sprintorientiertes Krafttraining Sprinttechniken in Anlehnung an die Phasenstruktur des Kurz sprints
Anerkennung:	4 LE für C- und B-Trainer
Kosten:	25,- Euro pro Teilnehmer
Kosten Kreis:	Erstattung von pauschal 100,- Euro an HLV, Restbetrag geht an die Kreise
Ansprechpartner Termin:	Georg Schmidt – Georg.Schmidt@hlv.de
Ansprechpartner Organisation:	Thorsten Kertz – Thorsten.Kertz@hlv.de Telefon: 069 6789 212

Teilnahmenachweise werden vom HLV erstellt, nachdem der Kreis die Teilnehmerliste im Vorfeld der Fortbildung an die Geschäftsstelle, oder den Referenten übermittelt hat.

Fortbildung in Kreisen: „Trainer ins Land“

Mehrkampf – Vom Grundlagentraining zum Aufbautraining

Ort:	Auf Bewerbung in den Kreisen; Halle oder Bahn mit Besprechungsraum für ca. 25 Personen wird über den Kreis organisiert
Zielgruppe:	Trainer im Bereich U16/U18/U20 (Block Mehrkampf)
Teilnehmer:	5-15 Trainer/Übungsleiter, gerne können eigene Athleten mitgebracht werden
Datum:	An einem Abend unter der Woche (bedingt durch das Wettkampfangebot an Wochenenden)
Zeit:	Dauer 3 Stunden von 17:00 / 19:00 Uhr bis 20:00 / 22:00 Uhr (Theorie & Praxis)
Rhythmus:	4 Termine im Jahr, je nach Anfrage und terminlicher Umsetzbarkeit

Inhalte

Theorie:	Mehrkampf in Hessen – Erfolgsgeschichte mit Entwicklungspotenzial Leistungsstruktur Zehn- und Siebenkampf Unterscheidung Grundlagentraining : Mehrkampftraining Grundsätze und Philosophien des Mehrkampftrainings
Dazu:	<ul style="list-style-type: none">- Wurf/Wurfkraftentwicklung im MK-Training oder- Sprung/Sprungkraftentwicklung im MK-Training oder- Kraftentwicklung im MK-Training oder- Schnelligkeits- und Hürdensprintentwicklung im MK-Training oder- Ausdauer- und Schnelligkeitsausdauerentwicklung im MK Training
Praxis:	Umsetzung des oben genannten theoretischen Zusatz-Themas im Spannungsfeld vom Grundlagentraining zum Aufbautraining.
Anerkennung:	4 LE für C- und B-Trainer
Kosten:	25,- Euro pro Teilnehmer
Kosten Kreis:	Erstattung von pauschal 100,- Euro an HLV, Restbetrag geht an die Kreise
Ansprechpartner Termin:	Philipp Schlesinger – Philipp.Schlesinger@hlv.de
Ansprechpartner Organisation:	Thorsten Kertz – Thorsten.Kertz@hlv.de Telefon: 069 6789 212

Teilnahmenachweise werden vom HLV erstellt, nachdem der Kreis die Teilnehmerliste im Vorfeld der Fortbildung an die Geschäftsstelle, oder den Referenten übermittelt hat.