



Fortbildungen für Trainer

Sportartübergreifende Schulungen für
Nachwuchstrainer und aktive Übungsleiter

Angebot Herbst 2012



KONZEPT

So bleiben Trainer auf der Höhe der Zeit

Trainer und Übungsleiter müssen auf der Höhe der Zeit bleiben. Dies wird heutzutage zunehmend schwieriger: Durch die Veränderungen in der Schullandschaft ist es immer weniger Schülern möglich, nebenher eine Trainerausbildung zu machen. Sportler, die im Berufsleben stehen, können nicht beliebig Urlaub nehmen, um angestrebte Übungsleiter-Ausbildungen zu absolvieren. Oft fehlt einfach die Zeit für Fortbildungen im sportlichen Bereich.

Die TG Biberach möchte diese Lücke schließen. Mit unseren sportartübergreifenden Trainerseminaren erhalten Nachwuchstrainer die notwendigen Grundlagen und erfahrene Übungsleiter Updates zum aktuellen Stand verschiedener Trainingsbereiche. Die Schulungen finden jeweils an einem Vormittag am Wochenende statt und lassen sich damit gut in den individuellen Zeitrahmen aus Trainingsalltag und Wettkampf integrieren.

Die Seminare werden von erfahrenen Trainern geleitet. Die Teilnehmer erhalten zum Abschluss jedes Blocks eine Zusammenfassung der Trainingsinhalte.

Es sind zukünftig etwa sechs Seminare pro Jahr geplant – 2013 u.a. mit den Themen „Leistungsdiagnostik ohne Labor“, „Training für Sportler ab 40“ und „Führungsstil und Motivation im Training“.



PARTNER

Starke Partner für ein neues Konzept

Die TG-Schulungen für Trainer werden unterstützt von folgenden Partnern:



Anmeldung

Anmeldung zu unseren Seminaren bitte per eMail bis jeweils 2 Wochen vor dem jeweiligen Block an folgende Adresse:
geschaeftsstelle@tg-biberach.de

Weitere Informationen

Thorsten Meinhardt
thorsten.meinhardt@tg-biberach.de



Grundlagen des Schnelligkeitstrainings

Referent

Wolfgang Weiß
Trainer C, Sprinttrainer TG Biberach-Leichtathletik

Termin

Samstag, 22.9.2012, 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Ort

PG Turnhalle IV + V, Breslaustraße, 88400 Biberach

Inhalt

Theorie (2 Stunden):

- Einflussfaktoren der Schnelligkeit
- Trainingsmethoden
- Regenerationsbeschleunigung
- Schnelligkeitsformen
- Schnelligkeitstests

Praxisteil (2 Stunden):

- Reaktionsschnelligkeit
- Beschleunigungsfähigkeit
- Maximale Bewegungsgeschwindigkeit
- Sprintausdauer
- Schnelligkeitstest

Unkostenbeitrag

10 Euro



Koordinationsspiele in Theorie und Praxis

Referent

Stefan Cohn
Diplom-Sportlehrer, Präventionsreferent an der Uni Karlsruhe (WAGUS), Motopädagogik (AKM), Psychomotorik-Therapeut (ASEFOPIBrüssel), Leiter der KinderSportSchule KISS der TG Biberach

Termin

Samstag, 20.10.2012, 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Ort

WG Turnhalle, Adenauerallee, 88400 Biberach

Inhalt

Theorie (1 Stunde):

- Koordination
- wichtige Schritte der motorischen Entwicklung
- Koordinative Spiele im Training – nur ein Spaßfaktor oder sinnvolle Ergänzung?
- Ein Ausflug in die Sportspielpädagogik

Praxisteil (3 Stunden):

- Aufwärm- und Kennenlernspiele
- Einführung in Spiel- und Organisationsformen
- Koordinationsspiele
- Schnelligkeitsspiele

Unkostenbeitrag

10 Euro



Grundlagen der Trainingslehre I

Referent

Rainer Fimpel
Diplom-Sportlehrer für Prävention und Reha, Coach und Personal Trainer, Medizinischer Trainingstherapeut, Mitglied Betreuungsstab der Bundesliga-Tischtennismannschaft Ochsenhausen

Termin

Samstag, 10.11.2012, 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Ort

Impuls Gesundheitszentrum, Eichendorffweg 5, 88400 Biberach

Inhalt

Theorie 1 (2,5 Stunden):

- Trainingsprinzipien
- Konditionsarten (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Koordination)
- Trainingsplanung

Theorie 2 (1,5 Stunden):

- Aktuelle Aspekte der Trainingslehre
- Tendenzen im Ausdauer-, Schnelligkeits-, Beweglichkeits- oder Krafttraining

Unkostenbeitrag

10 Euro

