

Fortbildung für Trainer C **am 24. und 25. Februar 2018**

Ort: Regattahaus des LVSS, Basis Bosen

Veranstalter: LVSS

Ansprechpartner und Anmeldung: Armin Krächan
Tel: 0175 – 4360633
arminkraechan@googlemail.com

Teilnahmegebühr: 20,- €, darin enthalten: Mittagessen samstags und sonntags
Bitte die Gebühr zu der Veranstaltung mitbringen.

Anmeldeschluss: 18. Februar 2018

Außerdem mitzubringen: Schreibzeug

Samstag: 09:00 – 18:00 Uhr

Standortbestimmung **1 UE**

- Rückblick auf Trainingsveranstaltungen der Saison 2017 und 2016; Erfahrungsbericht
- Änderungsvorschläge für zukünftige Trainings

Segel-Training für Kinder und Jugendliche **1 UE**

- Segeltechnik trainieren
- Segeltaktik trainieren

Sportphysiologische Gesichtspunkte

2 UE

- Körperliche Fähigkeiten trainieren
- Körperliches Wohlbefinden auf dem Wasser
Schutz vor Sonne, Nässe, Kälte
Essen und Trinken
- Aufwärmen, Dehnungsübungen

rechtliche Gesichtspunkte

1 UE

- Veranstalter
- Verantwortung des Trainers
- Aufsichtspflicht
- Sicherheit auf dem Wasser und an Land
- Haftung

organisatorische Gesichtspunkte

2 UE

- Konzept und Genehmigung
- Ausschreibung
- Anmelden, Bezahlen, Verwalten, Abrechnen
- Trainer Helfer
- Boote, Material, Gerät
- Ablauf vor Ort, Zeitplan

Vorgehensweise bei der Konzepterstellung

1 UE

- Zielgruppe
- Trainingsziele
- Teile / Elemente / Übungseinheiten festlegen
- Durchführung der Einheiten planen
- Hilfsmittel zusammenstellen
- Ergebnisse überprüfen

praktische Konzeption eines Trainings

2 UE

- Erstellung eines Trainingskonzeptes für Saison 2018
- Erstellung der Ausschreibung

Sonntag: 09:00 – 13:45 Uhr

Konzeption eines Trainings in Kleingruppen

4 UE

- Erstellung Konzept
- Erstellung Ausschreibung

Vorstellung der Trainingsmaßnahmen

1 UE