

Ausschreibung – Trainerausbildung

Lehrgangs-Nr.: L20-TC-11/8
Lehrgangsbezeichnung: C-Trainer:
Modul Sport Verstehen und Vermitteln 2 (SVV 2)
Veranstalter: Niedersächsischer Badminton-Verband e.V.
Ausrichter: VfL Grasdorf

Ansprechpartner vor Ort (ist nicht für Anmeldungen zuständig):

Michael Mai (A-Trainer)
Termin: 28.11.2020 bis 29.11.2020
Zeiten: Samstag 10 - 20 Uhr / Sonntag 9 - 16 Uhr
Ort: Erich Kästner Gymnasium Laatzen
Marktstr.33
30880 Laatzen

Teilnahmebedingungen: Trainer-Assistent, ohne Trassi nach Rücksprache mit den Lehrgangsleiter Michael Mai (Lehrkraft@nbv-online.de) Aufgrund der Corona Situation sind Ausnahmen möglich. (z.B. Teilnehmer der aktuelle Trassi -Ausbildung)

Referenten: Mitglieder des Lehrteams
Lehrgangsleitung: NBV-Lehrkraft Michael Mai (A-Trainer)

Anmeldung:

Die Anmeldung muss für Mitglieder von Sportvereinen aus Versicherungsgründen über den Verein erfolgen. Die Anmeldung erfolgt über die **NBV-Onlineanmeldung**. **(Link fehlt noch)**

Meldeschluss: 16.11.2020

Teilnehmerbeitrag:

Die Teilnehmerkostenbeteiligung beträgt: 85 Euro Sie wird per Lastschrift eingezogen. Sollte keine Genehmigung zum Lastschrifteinzug mit der Anmeldung erteilt werden, so ist der Betrag mit einem

Bearbeitungszuschlag von € 5,- je Anmeldung bis 5 Tage vor Lehrgangsbeginn auf das Konto des NBV IBAN: DE12250100300348274307 / BIC: PBNKDEFF bei der Postbank Hannover zu überweisen oder zu Lehrgangsbeginn in bar zu entrichten. Ansonsten ist eine Teilnahme am Lehrgang nicht möglich.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung!

Vorbehalt: Veranstalter und Ausrichter behalten sich Änderungsmöglichkeiten vor.

Inhalte:

Grundlagen des Athletiktrainings:

- Überblick über konditionelle Fähigkeiten
- Anatomie des aktiven und passiven Bewegungsapparates
- Mobilität und Stabilität als Grundlage für sportliche Leistung

Krafttraining:

- Anpassungserscheinungen der Muskulatur
- Methoden im Krafttraining
- Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen

Ausdauertraining:

- Energiebereitstellung und Arten der Ausdauer
- Methoden zum Ausdauertraining
- Ausdauertraining im Badminton

Koordinationstraining:

- Spielerisches Koordinationstraining
- Bewegungsmuster und funktionelles Bewegen
- Sprung- und Lauf-ABC

Verletzungsprophylaxe und Regeneration:

- belastungsspezifisches Auf- und Abwärmen
- Risiken des Sports (z. B. Verletzungen)
- aktive und passive Regenerationsmaßnahmen

Ernährung und Dopingprävention:

- Energieträger und Grundlagen einer gesunden Ernährung
- Ernährung im Sport und Nahrungsergänzungsmittel
- Auswirkungen und Gefahren von Doping