

Technik, Methodik und Training im Stabhochsprung

("Schülerleichtathletik" & "Jugendleichtathletik")

Veranstalter: Leichtathletikverband Pfalz
Referent: Helmut Kruber (LAZ Zweibrücken)
Zielgruppe: C- und B-Trainer (Sprung)
Zeit & Datum: Sonntag, 5.11.2017 | 10:00 - 16:00 (8UE)
Ort: Dieter-Kruber - Leichtathletikhalle Zweibrücken
Navi-Adresse: Westpfalzstadion, Hofenfelsstraße 162, 66482 Zweibrücken

Im Verlauf dieses Fortbildungstages gibt der ehemalige Bundestrainer im Stabhochsprung der Frauen und der weiblichen Jugend Helmut Kruber einen Einblick in die Möglichkeiten der methodischen Gestaltung auf dem Weg zu einer guten Stabhochsprungstechnik. Am Vormittag liegt der Schwerpunkt inkl. praktischer Technikdemonstrationen mehr auf dem Technikerwerb zu Beginn des Schüleralters, am Nachmittag mehr auf weiterführenden Übungen für Athletinnen und Athleten im Jugendalter.

+++ Bitte Sportkleidung und die eigenen Athleten mitbringen! +++
+++ Ihre formlose Anmeldung bitte unter lehrwart@lv-pfalz.de +++

Hospitation mit Nachbesprechung im Stabhochsprung

("Schülerleichtathletik" & "Jugendleichtathletik")

Veranstalter: Leichtathletikverband Pfalz
Referent: Helmut Kruber (LAZ Zweibrücken)
Zielgruppe: C- und B-Trainer (Sprung)
Zeit & Datum: nach Vereinbarung (Mo und Fr 17:00 - 19:00)
Ort: Dieter-Kruber - Leichtathletikhalle Zweibrücken
Navi-Adresse: Westpfalzstadion, Hofenfelsstraße 162, 66482 Zweibrücken

Der ehemalige Bundestrainer der Frauen Helmut Kruber bietet die Möglichkeit zur Hospitation in seinem Stabhochsprungstraining. Nach Absprache können Trainingseinheiten besucht und die Inhalte mit dem Trainer nachbesprochen werden.

+++ Interessierte wenden sich bitte per E-Mail an: hkruber@gmx.de +++

Technik, Methodik und Training im Sprint

("Schülerleichtathletik" | "Jugendleichtathletik")

Veranstalter: Leichtathletikverband Pfalz
Referent: Jochen Allebrand
Zielgruppe: C- und B-Trainer (Sprint, Sprung)
Zeit & Datum: Samstag, den 11. November 2017 | 9:00 - 12:45 Uhr (5 UE)
Ort: Barbarossahalle Kaiserslautern
Navi-Adresse: Ludwig-Thoma-Straße 1, 67663 Kaiserslautern

In dieser Fortbildungsveranstaltung wird zunächst die **Sprinttechnik** hinsichtlich Haltung, Rumpf-, Arm- und Beinbewegung, etc. analysiert. Hieraus werden mögliche **Trainingsformen** abgeleitet und durch Athletinnen und Athleten praktisch demonstriert. **Trainingsplanung** (in Gruppenarbeit) für die Sprintdisziplinen - auch für die 200m und 400m - bildet einen Schwerpunkt dieser Veranstaltung. Bitte bringen Sie hierzu vorhandene Rahmentrainingspläne und / oder eigene Planungsunterlagen mit. Wenn Sie aus Ihren Trainingsgruppen Athletinnen und Athleten mitbringen möchten, ist dies ab W/M 13 sehr gerne möglich. Bitte weisen Sie mich in einer formlosen E-Mail nochmal darauf hin.

+++ Ihre formlose Anmeldung bitte unter lehrwart@lv-pfalz.de +++

Technik, Methodik und Training im Hürdensprint

("Schülerleichtathletik" | "Jugendleichtathletik")

Veranstalter: Leichtathletikverband Pfalz
Referent: Jochen Allebrand
Zielgruppe: C- und B-Trainer (Sprint, Sprung)
Zeit & Datum: Samstag, den 11. November 2017 | 14:00 - 17:45 Uhr (5 UE)
Ort: Barbarossahalle Kaiserslautern
Navi-Adresse: Ludwig-Thoma-Straße 1, 67663 Kaiserslautern

Nach einer **Technikanalyse** (männlich und weiblich) werden mögliche **Trainingsformen** abgeleitet und praktisch durch Athletinnen und Athleten demonstriert. **Trainingsplanung** (in Gruppenarbeit) für die Hürdendisziplinen - auch für 300m Hürden bzw. 400m Hürden - bildet einen Schwerpunkt dieser Veranstaltung. Bitte bringen Sie hierzu vorhandene Rahmentrainingspläne und / oder eigene Planungsunterlagen mit. Wenn Sie aus Ihren Trainingsgruppen Athletinnen und Athleten mitbringen möchten, ist dies ab W/M 13 sehr gerne möglich. Bitte halten Sie jedoch vorher mit mir Rücksprache.

+++ Ihre formlose Anmeldung bitte unter lehrwart@lv-pfalz.de +++

Technik, Methodik und Training im Kugelstoßen

("Schülerleichtathletik" | "Jugendleichtathletik")

Veranstalter: Leichtathletikverband Pfalz
Referent: Jochen Allebrand
Zielgruppe: C- und B-Trainer (Wurf)
Zeit & Datum: Samstag, den 9. Dezember 2017 | 9:00 - 12:45 Uhr (5 UE)
Ort: Leichtathletikhalle Ludwigshafen
Navi-Adresse: Erich-Reimann-Straße 90, 67061 Ludwigshafen

In dieser Fortbildungsveranstaltung werden zunächst die **Kugelstoßtechniken** des Angleitens, Drehstoßes und Wechselschrittes analysiert. Danach erfolgt eine **Praxisdemonstration**, wie diese Techniken methodisch gelehrt werden können. Am Ende wird der **Trainingsaufbau** im Laufe des Trainingsjahres thematisiert. Bitte bringen Sie hierzu vorhandene Rahmentrainingspläne sowie eigene Planungsunterlagen mit. Wenn Sie aus Ihren Trainingsgruppen Athletinnen und Athleten mitbringen möchten, ist dies ab W/M 13 sehr gerne möglich. Bitte weisen Sie mich in einer formlosen E-Mail nochmal darauf hin.

+++ Ihre formlose Anmeldung bitte unter lehrwart@lv-pfalz.de +++

Technik, Methodik und Training im Weitsprung

("Schülerleichtathletik" | "Jugendleichtathletik")

Veranstalter: Leichtathletikverband Pfalz
Referent: Jochen Allebrand
Zielgruppe: C- und B-Trainer (Sprint, Sprung)
Zeit & Datum: Samstag, den 9. Dezember 2017 | 14:00 - 17:45 Uhr (5 UE)
Ort: Leichtathletikhalle Ludwigshafen
Navi-Adresse: Erich-Reimann-Straße 90, 67061 Ludwigshafen

In dieser Fortbildungsveranstaltung wird zunächst die **Technik** des Weitsprungs für die geplante Zielgruppe analysiert. Danach erfolgt eine **Praxisdemonstration**, wie diese Technik ausgehend von allgemeinen Sprüngen über eine methodische Reihe zum speziellen Training gelehrt werden kann. Am Ende wird der **Trainingsaufbau** im Laufe des Trainingsjahres thematisiert. Bitte bringen Sie hierzu vorhandene RTP sowie eigene Planungsunterlagen mit. Wenn Sie aus Ihren Trainingsgruppen Athletinnen und Athleten mitbringen möchten, ist dies ab W/M 13 sehr gerne möglich. Bitte weisen Sie mich in einer formlosen E-Mail nochmal darauf hin.

+++ Ihre formlose Anmeldung bitte unter lehrwart@lv-pfalz.de +++

Grundlagen im Training mit Kindern I

("Kinderleichtathletik")

Veranstalter: Leichtathletikverband Pfalz
Referent: Nicolas Fröhlich
Zielgruppe: C-Trainer, Trainerhelfer, Übungsleiter in Kindergruppen
Zeit & Datum: Samstag, den 11. November 2017 | 9:00-17:45 Uhr (10 UE)
Ort: Barbarossa-Halle Kaiserslautern
Navi-Adresse: Ludwig-Thoma-Straße 1, 67663 Kaiserslautern

In diesem November werden zwei Fortbildungen zu den Basics der Kinderleichtathletik angeboten. An diesem ersten Fortbildungstag wird zunächst erarbeitet, wie sich das Training mit Kindern von dem mit Jugendlichen unterscheidet. Anschließend werden entsprechende **Praxisbeispiele** zu den Themen Aufwärmen, Koordination, Schlag- und Drehwurf, Mehrfachsprünge und Überlaufen von Hindernissen präsentiert.

Der Veranstaltungstag schließt mit einer Einführung in das **Wettkampfsystem** Kinderleichtathletik ab. Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die noch keine eingehende Erfahrung in der Kinderleichtathletik haben. Bitte Sportkleidung mitbringen!

++ Ihre formlose Anmeldung bitte unter kinderleichtathletik@lv-pfalz.de ++

Grundlagen im Training mit Kindern II

("Kinderleichtathletik")

Veranstalter: Leichtathletikverband Pfalz
Referent: Nicolas Fröhlich
Zielgruppe: C-Trainer, Trainerhelfer, Übungsleiter in Kindergruppen
Zeit & Datum: Samstag, den 18. November 2017 | 9:00-17:45 Uhr (10 UE)
Ort: Leichtathletik-Halle Ludwigshafen
Navi-Adresse: Erich-Reimann-Straße 90, 67061 Ludwigshafen

In diesem November werden zwei Fortbildungen zu den Basics der Kinderleichtathletik angeboten. An diesem zweiten Fortbildungstag werden Praxisbeispiele aus den Bereichen Kräftigung mit Kindern, Stoßen, Sprint- und Staffelspiele, Ausdauerlauf sowie Weit- und Hochsprung präsentiert. Am Ende wird ein Ausblick auf das Thema Trainingsplanung und -organisation gegeben. Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die noch keine eingehende Erfahrung in der Kinderleichtathletik haben. Bitte Sportkleidung mitbringen!

++ Ihre formlose Anmeldung bitte unter kinderleichtathletik@lv-pfalz.de ++