

Ausbildungsprogramm von Trainern B im SSVB

Allgemeine Grundlagen

Aufbauend auf seiner Qualifikation als Trainer C soll der Trainer B unter der Zielsetzung systematischen, leistungsorientierten Trainings ausgewählte Kenntnisse, Einsichten, Fertigkeiten und Erfahrungen aus den folgenden Bereichen erwerben:

- + sportpädagogisch-psychologischer Bereich;
- + Bereich der Bewegungslehre;
- + Bereich der Trainingslehre;
- + biologisch-medizinischer Bereich

Trainingslehre/ Biologische Grundlagen

- + Analyse und Struktur des Volleyballspiels;
- + Grundlagen der Trainingsplanung:
 - langfristiger Leistungsaufbau; Periodisierung; Trainingszyklen;
 - Anwendung von Belastungsmethoden im Volleyball;
 - Energiebereitstellung;
 - Zusammenhänge Ernährung und Leistung;
- + Verfahren der Bewegungslehre biomechanischer, funktioneller, morphologischer Aspekt;
- + Weiterführung der Theorie und Praxis der konditionellen Grundeigenschaften:
 - Trainingsformen zu Schnelligkeits-, Kraft- und Ausdauertraining;
 - Ausgewählte Beispiele zur Sprungkraftentwicklung

Vervollkommnung von Spielhandlungen

- + Trainingsformen zur Vervollkommnung des koordinativen Bewegungsvermögens;
- + Entwicklung von speziellen Techniken und Umsetzung in die Praxis.

Taktik, Spielsysteme, Wettkampf

- + Individualtaktik, Antizipation, Handlungsalternativen, Merkmale;
- + kollektive Taktik: Einsatz von Spielsystemen, Läufersystem, Angriffskombinationen, Annahmeriegel, Trickaufstellungen.

Trainerfähigkeiten und -fertigkeiten

- + Spiel- und Spielerbeobachtung in Theorie und Praxis, Leistungsdiagnostik und -objektivierung in Training und Wettkampf;
- + Fehleranalyse und -korrektur, Umlernen, Fehlerbewertung, Verfahren der Fehlerbeseitigung, Umsetzen in die Praxis;
- + Kenntniserwerb zu Prävention und Rehabilitation.

Spezifische Besonderheiten

- + Spezielle athletische Anforderungen im Beachvolleyball
- + Trainingsformen im Beachvolleyball
- + Coaching im Beachvolleyball

Anfertigung einer Hausarbeit (mind. 10 Seiten)

Trainingshospitation/ Hospitationsberichte

Durchführung von Trainingseinheiten

Zulassung zur Prüfung

Der Anmeldung zur Prüfung sind folgende Unterlagen beizufügen:

- Trainerlizenz C Leistungssport (Grund- und Aufbaulehrgang müssen besucht worden sein)
- 1 Lichtbild
- frankierter Rückumschlag

Zur Prüfung werden nur Bewerber zugelassen, die die gesamte Trainer B Ausbildung absolviert haben.