



Trainerfortbildung Sprint

Save the date: Sonderfortbildung SF 1/19

Termin: Samstag, 09. November 2019

Beginn: 9:30 Uhr | **Ende:** 16:00 Uhr

Umfang: 8 Lerneinheiten (LE) in Theorie und Praxis

Veranstalter: Jörg Möckel, DLV-Bundestrainer Männersprint des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV) mit Unterstützung des Hamburger Leichtathletik-Verbandes (HLV)

Teilnahmeberechtigung: Trainerinnen und Trainer, die Interesse am Thema Sprint haben.

Teilnahmegebühren: 20€ pro Teilnehmer (TrainerInnen von KaderathletInnen, die beim parallel stattfindenden Kaderlehrgang anwesend sind, sind davon ausgenommen.)

Inhalte:

- Konzeption Blockperiodisierung
 - Modell zur Strukturierung der Wettkampfwirklichkeit
- Sprinttechniktraining
 - Spezifität der Anpassung sinnvoll nutzen - oder Geparden joggen nicht
- Saison- und Wettkampfplanung

Anmeldungen: ab sofort unter info@hhlv.de

Zeitplan (vorläufig)

Samstag 09.11.2019

Zeit	Programm
ab 09:30	Treffpunkt in der Halle in der Leichtathletikhalle (LTH) Hamburg
09:45	Begrüßung und Einführung in die Veranstaltung
10:00	Theorie Block I
10:45	Praxis I - Hospitation des Kaderlehrgangs
13:00	Mittagspause
13:30	Praxis II - Hospitation des Kaderlehrgangs
15:00	Pause
15:15	Theorie Block II - Auswertung / Reflektion

Hamburg, 21. Oktober 2019