



Saarländischer Radfahrer-Bund e.V.

im Bund Deutscher Radfahrer und Landessportverband für das Saarland

SRB Trainer Ausbildung (D) – Radrennsport mit Schwerpunkt Kinder- und Jugendtraining von Freitag, 08.06.2018 bis Sonntag, 10.06.2018

Diese Ausbildung bietet den Einstieg in die Betreuung von Kindern und Jugendlichen im Nachwuchsalter. Der Trainer D ist eine Ausbildung des Saarländischen Radfahrerbundes e.V. (SRB) unterhalb der ersten Lizenzstufe Trainer C.

Thema:

Kinder- und Jugendliche nutzen ihr Rad im Alltag. Die Bewegung mit dem Fahrrad macht Kinder mobil und erweitert ihren Aktionskreis. Radsporttraining im Nachwuchsalter sollte keinesfalls auf den ausdauer-sportlichen Aspekt reduziert werden. Eine qualitativ gute Bewegung und radsportspezifisches Können gehören auch zur Trainingsgestaltung. Durch geeignete Maßnahmen und Trainingsmethoden können Kinder und Jugendliche unterschiedlicher Leistungsklassen im Training zusammen Spaß haben.

Inhalt:

- Strukturen im Leistungssport und Nachwuchsprogramm
- Radfahren vs. Leistungstraining
- Grundlagen der Trainingslehre
- Radsportspezifische Trainingslehre und Trainingsmethodik
- Besonderheiten im Kinder- und Jugendtraining
- Gestaltung von Training- und Rahmentrainingsplan
- Trainingsdokumentation
- Praxis: Fahrtechnik mit dem Rennrad
- Praxis: Training auf der Straße
- Praxis: Athletiktraining

Nutzen:

Sie reflektieren ihre Arbeit und gewinnen neue Ansatzpunkte für die Optimierungen des Vereinstrainings. Erlernen sie Methoden auf spielerische Art und Weise, Rennradtraining zu gestalten

Zielgruppe:

Radsportvereine im Bereich der Kinder- und Schülernachwuchstraining (U11 und U13), Sportler, Eltern, Betreuer, Jugendleiter, Traineraspiranten, Nachwuchstrainern und Trainerassistenten ohne Lizenz.

Dozenten:

Christian Klein

Ort:

Sport- und Mehrzweckhalle Picard & Kunstschule Picard, Picarder Weg, 66740 Saarlouis

Kosten:

SRB: 150,- EURO
Andere: 200,- EURO

Voraussetzung:

- Erfahrung in der sportlichen Arbeit und durchschnittliches Können im Radsport
- Vollendung des 16. Lebensjahres und Anmeldung über das Anmeldeformular
- gültiger Erste-Hilfe-Kurs, mindestens 8 Doppelstunden, nicht älter als 2 Jahre
- die Fähigkeit für Radausfahrten mit einer Länge bis zu 1,5h



Saarländischer Radfahrer-Bund e.V.

im Bund Deutscher Radfahrer und Landessportverband für das Saarland

Mitzubringen sind: ein funktionstaugliches Straßenrennrad, Radbekleidung, Schuhe & Helm, Wechselbekleidung, Hallensportschuhe und Sportkleidung für die Sporthalle, sowie Schreibunterlagen.

Anmeldung:

ab sofort online über die SRB Webseite möglich: www.srb-saar.de Lehrgangsnummer: 18.03
Achtung, begrenzt auf 12 Teilnehmer. Es zählt der Eingang der online Meldungen.

Fragen und Link zur Anmeldung: Fragen richten Sie bitte an: Christian Klein, trainerausbildung@srb-saar.de

Link zur Anmeldung: <https://goo.gl/forms/RLavU1GX9VdM3FTv2>