

Einladung zur Ausbildung Übungsleiter Langlauf & Biathlon

Zielgruppe:

Alle aktiven oder künftigen Trainerinnen und Trainer, sowie Betreuerinnen und Betreuer, die sich in einem Verein in den Sportarten Langlauf und Biathlon im Nachwuchstraining engagieren möchten.

Eltern und Großeltern, die gerne ihre Kinder beim Training unterstützen möchten, sowie alle Personen, die Interesse haben im Verein mit Langlauf und Biathlon zu beginnen und dazu eine Starthilfe in Anspruch nehmen möchten.

Allgemeines:

Dieser Kurs besteht aus 4 Modulen (Biathlon, Langlauf klassisch, Langlauf Freistil, Hallentraining) und schließt mit dem fachverbandsspezifischen, praktischen Teil des Übungsleiters für Biathlon und Langlauf ab. Die Absolventen sind als Übungsleiter Teil des Trainerteams und können eigenständig Trainings mit Nachwuchsathleten durchführen.

Inhalte:

- Praktische Tipps und Hilfestellungen für das Erlernen der Biathlon Schießtechnik
- Sicherheitsbestimmungen am Schießstand (Training- und Wettkampf)
- Beispiele für die Gestaltung einer Trainingseinheit (TE) im Vereinstraining (Stationsbetrieb/Spiele) in den Sportarten Biathlon und Langlauf.
- Spielerisches Erlernen der korrekten Langlauftechniken.

Referenten: Trainerteam des Vorarlberger Skiverbands

Kosten: 15 Euro inkl. Skriptum (vor Ort in bar zu begleichen)

Anmeldung: VSV Entwicklungsverantwortlicher (h.gitzoller@me.com) oder 0664/5402586

Teil 1: Biathlon Workshop

Datum: 3.10.2020 **Ort:** Biathlonanlage Egg-Junkerau

Zeit: 09:00-17:00

Mitzubringen: Sportkleidung, LD-Biathlongewehr mit Zubehör (wenn vorhanden), Schreibutensilien

Kursinhalte:

- Praktische Tipps und Hilfestellungen für das Erlernen der Biathlon Schießtechnik (Materialkunde, Waffeneinstellungen, Schießgrundlagen & Anschlagsarten)
- Sicherheitsbestimmungen am Schießstand (Training- und Wettkampf)
- Beispiele für die Gestaltung einer Trainingseinheit (TE) im Vereinstraining (Stationsbetrieb/Spiele)
- Vorbereitung und Durchführen einer TE.

Der Workshop wird je zur Hälfte theoretische Grundlagen und praktische Übungen beinhalten.

Der praktische Teil im Modul Biathlon erfolgt im Rahmen zweier SCBW-Kadertrainings in Egg (Termine können individuell vereinbart werden).

Ausweichtermin 10.10.2020 bei sehr schlechtem Wetter

Teil 2: Workshop: Trockentraining / Halle

Datum: 7.11.2020

Ort: vorauss. Großdorf

Zeit: 16:00-19:00

Mitzubringen: Sportbekleidung für die Halle, Hallenschuhe, Wechselkleidung

Kursinhalte:

- Trainingsmöglichkeiten und -Ideen ohne Ski und Schnee
- Konzentration auf Koordination und allgemeine Athletik
- Spiele, die Spaß machen und der sportlichen Leistungsfähigkeit dienen
- Skigang als Imitationsübung fürs Langlaufen
- Übungen für Biathlon (Trockenanschläge und Übungen mit 10 m Lasergewehr)

Das Trockentraining hilft dabei, die technischen Fähigkeiten zu verbessern und die Kinder in den Bereichen allgemeine Athletik, koordinative Fähigkeiten und Ausdauer zu unterstützen.



Teil 3: Langlauf Workshop: Klassische Technik

Datum: XXXX

Ort: Hittisau/Sulzberg

Zeit: 16:00-19:00

Mitzubringen: Langlaufausrüstung klassisch, Wechselkleidung

Kursinhalte:

- Aufbau einer LL Trainingseinheit, Trainingsinhalte, Organisation
- Spielerisches Erlernen der klassischen Technik mit Kindern.
- Konzentration auf Technik und Technikverbesserung
- Anfänger bis Fortgeschrittene

Der Workshop wird auf Ski abgehalten und viele praktische Übungen beinhalten. Ihr bekommt jede Menge Spielideen, Tips und Übungsmöglichkeiten mit auf den Weg und könnt dies sofort in Euren Vereinen umsetzen.

Teil 4: Langlauf Workshop: Freistil

Datum: XXXX

Ort: Hittisau/Sulzberg

Zeit: 16:00-19:00

Mitzubringen: Langlaufausrüstung Freistil, Wechselkleidung

Kursinhalte:

- Aufbau einer LL Trainingseinheit, Trainingsinhalte, Organisation
- Spielerisches Erlernen der Skatingtechnik mit Kindern.
- Konzentration auf Technik und Technikverbesserung
- Anfänger bis Fortgeschrittene

Der Workshop wird auf Ski abgehalten und viele praktische Übungen beinhalten. Ihr bekommt jede Menge Spielideen, Tipps und Übungsmöglichkeiten mit auf den Weg und könnt dies sofort in Euren Vereinen umsetzen.

