

Sächsischer Schwimm-Verband e.V.

Mitglied im Deutschen Schwimm-Verband e.V.

Mitglied im Landessportbund Sachsen e.V.



Sächsischer Schwimm-Verband e.V.

Sächsischer Schwimm-Verband e.V. Am Sportforum 3 04105 Leipzig

Tel.: (03 41) 9 80 93 11
Fax: (03 41) 9 80 93 13
E-Mail: gs@lsv-sachsen.de
Internet: www.lsv-sachsen.de

Sven Schulz
Lohrstraße 37
09113 Chemnitz
Tel. 0173 9926964

20.06.2019

B-Trainerfortbildung Wasserball "Workshop Saison- / Trainingsplanung"

Liebe Sportfreunde,

der Sächsische Schwimm-Verband e.V. führt im Rahmen einer Trainer B Lizenzfortbildung einen Lehrgang zum o.g. Thema am

14.09. und 15.09.2019

durch.

Der Lehrgang richtet sich an Trainer, die im Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstraining tätig sind und soll einen detaillierten Einblick in das Thema geben. Im Praxisteil sollen alle Teilnehmer/-innen einen Saisonplan für ihr Team unter Anleitung des Referenten erstellen.

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen

Voraussetzung: mindestens B-Trainer-Lizenz

Meldeschluss: **14.08.2019** unter Verwendung des Anmeldeformulars an Steffi.Koelle@lsv-sachsen.de

Lehrgangsdaten

Ort: Sportschule 'Egidius Braun', Abtnaundorfer Str. 47, 04347 Leipzig

Referenten: Sven Schulz, Martin Nestler

Lehrgangsgebühr:

- Mitglieder SSV: 45,00 Euro pro Teilnehmer
- Nichtmitglieder im SSV: 90,00 Euro pro Teilnehmer
- Teilnehmer aus Sachsen-Anhalt und Thüringen setzen sich dazu bitte mit ihrem Landesfachverband (Kooperationsvertrag) in Verbindung

Die Rechnungslegung erfolgt über die Geschäftsstelle des SSV e.V.

Vorstand:
Dr. Wolfram Sperling
Ralf Kawaschinski
Prof. Dr. Maren Witt
Dr. Steffen Wegner

Vereinsregister:
Amtsgericht Leipzig
VR 1996

Bankverbindung:
Deutsche Bank Leipzig
IBAN: DE49 8607 0024 0226 9660 00
BIC: DEUTDE33HAN

Gefördert durch
STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Sonstiges: - Übernachtungs- und Reisekosten werden nicht übernommen.
- Abendessen - hier werden die Kosten auf die Teilnehmer umgelegt

Ablauf:

siehe Lehrgangsplan

Mit freundlichen Grüßen
Sächsischer Schwimm-Verband e.V.

gez. Sven Schulz
Lehrwart Wasserball
Sächsischer Schwimm Verband e.V.

B-Trainer-Fortbildung Wasserball "Workshop Saison- / Trainingsplanung"

Lehrgangsplan

Samstag, 14. September 2019:

09.00	Begrüßung		
09:15 – 12:15	Langfristiger Leistungsaufbau: Training in den Leistungsfaktoren Kondition, Koordination, Psyche, Technik und Taktik unter Berücksichtigung von Besonderheiten in der motorischen Entwicklung bei Mädchen	4 LE	M. Nestler
13:00 – 15:15	Trainingsplanung: Periodisierung und idealtypischer Saisonverlauf am Beispiel bei max. zwei Saisonhöhepunkten	3 LE	M. Nestler
15:30 – 17:45	Individuelle Saisonplanung anhand der Testergebnisse der DSV Frauen	3 LE	S. Schulz
18:30– 21:15	Trainingsplanung: Grenzen, zielführende Kompromisse und praktische Anwendung im Ligabetrieb	3 LE	M. Nestler

Sonntag, 15. September 2019:

09:00 – 12:00	Praxisteil: Erarbeiten einer individuellen Saisonplanung auf der Grundlage der vorliegenden Testergebnisse	4 LE	M. Nestler
12:15	Lehrgangsende		

gez. Sven Schulz
Lehrwart Wasserball
Sächsischer Schwimm Verband e.V.