

SLB Trainerfortbildung

Samstag, 27.10.2018

Thema:

Staffelkompetenz

Ort: Leichtathletik-Halle Saarbrückern

9.45 Uhr bis 12.15 Uhr

**Lerneinheiten zur Verlängerung der C-Trainer- und
B-Trainer-Lizenz: 3 LE**

(Teilnahmebescheinigung am Veranstaltungsende)

Kosten: keine

Unterlagen: liegen aus / wenn gewünscht per E-Mail

Anmeldung: formlos per E-Mail an **SLB**

Christoph Marx: E-Mail c.marx@lsvs.de

**Hinweis: Interessierte Trainer können eigene Athleten
zur Fortbildung mitbringen, die dann die Drills am eigenen
Athletenkörper erleben.**

Staffelläufe fordern und fördern den Teamgedanken. Staffeltraining lässt sich in das Training gut integrieren und besitzt aufgrund der Verfolgungssituation einen hocheffektiven Schnelligkeitswert.

Das Staffeltraining verfolgt neben der ganzjährigen technischen Ausbildung vor allem das Ziel eines möglichst optimalen Wechselablaufs mit der kürzest möglichen Stablaufzeit.

Weltweit zeichnet sich eine neue Übergabetechnik ab.

Die Erfahrung lehrt, dass schon in jungen Athletenjahren die „korrekte Übergabetechnik“ eingeübt werden muss. Scheinbar einfachere Vorformen führen in späteren Ausbildungsphasen zu massiven Problemen des Umlernens.

Zentrale Präsentationsinhalte

- **Spiel- und Wettspielformen mit dem Staffelstab**
- **alte und neue Team-Drills: im Liegen während Stabi-übungen / im (auch einbeinigen) Stehen – Stehen auf Igelbällen / während Hampelmannsprungvariationen usw.**
- **Stabübergabe paarweise und teamweise innerhalb der Realisierung des Sprint-ABCs**
- **mehrfache Stabübergabe während Steigerungsläufen im Tempowechselformat**
- **Verfolgungsrennen & Stabübergabe**
- **Test- und Kontrollverfahren**

Gesucht werden am Ende der Fortbildungsmaßnahme unter Anwendung der elektronischen Zeitmessung die schnellsten Staffelpaare aus den Teilnehmern der SLB-Stützpunktgruppen:

A) Wettkampfbereich Jungen

B) Wettkampfbereich Mädchen

C) Mixed- Bereich (die ersten Landesverbände werden im

Wettkampfbereich 2019 Mixed-Staffeln auch im Rahmen von Meisterschaften probeweise anbieten.