

# Herzlich Willkommen zum Landeskader Lehrgang der Trainer

Bildungskongress Badischer Schwimmverband

Christoph Hellmuth & Lukas Mundelsee hellmuth.adsz@gmail.com / schwimmen@gmail.com

### Christoph Hellmuth

- Ehemaliger Leistungssportler
- Trainervorbild
- Referentenvorbild
- Heute:
  - Realschullehrer für Mathe, Physik und Sport
  - Lehrwart BSV





#### Lukas Mundelsee

- Ehemaliger Leistungssportler
- Teilnehmervorbild :-P
- Trainer an versch. Stationen (Nußloch, Neustadt, Münster, USA, Karlsruhe)
- Heute:
  - Schulpsychologe
  - Post-Doc Uni Heidelberg
  - Lehrwart DSV
  - Vizepräsident DSTV

#### Schneeballschlacht

- Name
- Erkennungsmerkmal
- Verein
- Ort des schönsten Trainingslagers



## Zielsetzung des Lehrgangs

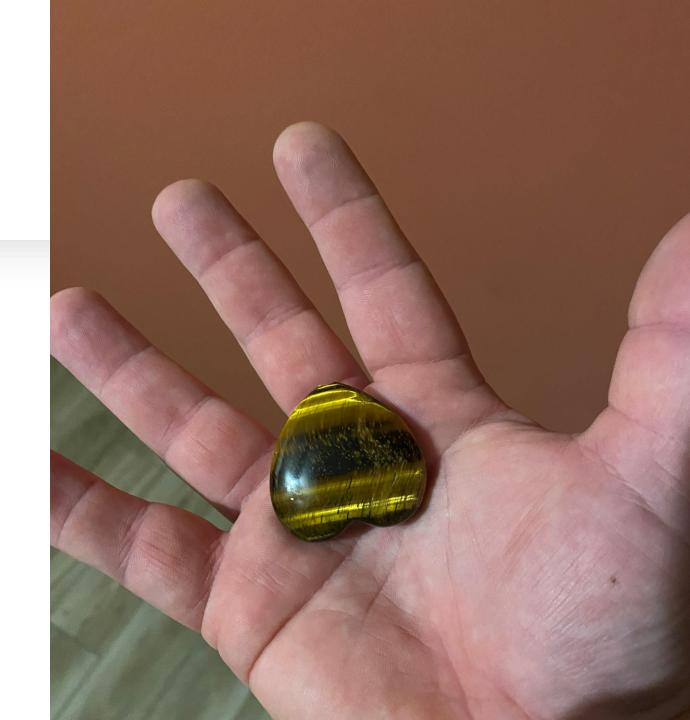






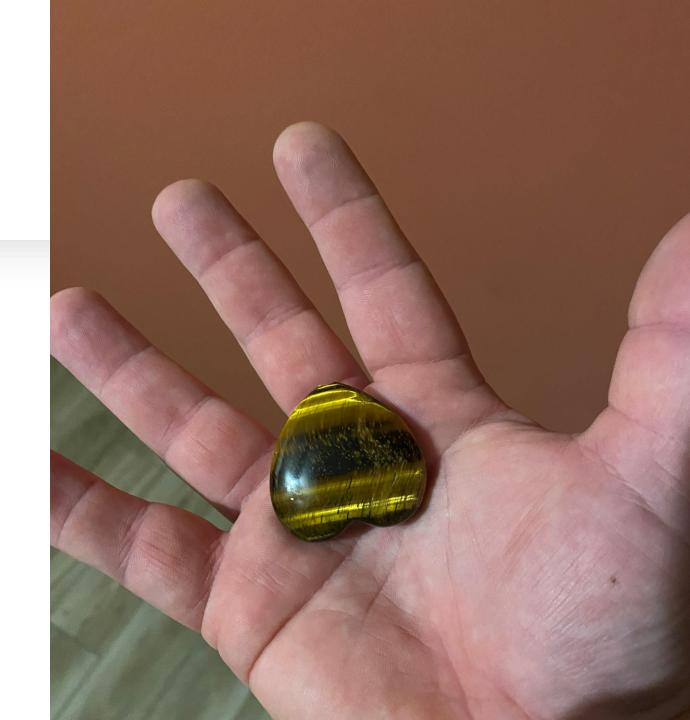
### Last Coach Standing

- Ein Coach, sie zu knechten, sie alle zu finden, ins Dunkel zu treiben und ewig zu binden.
- Dieser Coach kann andere Personen in seinen Bann ziehen, indem er Ihnen das goldene Herz zeigt.



### Last Coach Standing

- Samstag nach dem Abendessen
- Sonntag nach dem Frühstück
- Sonntag nach dem Mittagessen
- Sonntag um 15:30 Uhr zum Abschluss



Trainingseinheiten

 Mögliche Zielsetzung von Trainingslagern an Beispielen 11:00 - 12:30 • Teambuilding in der Sporthalle Vorbereitung und Organisation von Ferienkursen Trainingslager aus trainingsmethodischer Sicht 14:00 - 15:30 Wie ordnen sich Trainingslager in die langfristige Athletenentwicklung ein? • Individualisiertes Techniktraining in der Praxis • En-bloc-Lernen beim Neulernen von Fertigkeiten Trainingslager in der (Mehr-) Jahres und Saisonplanung 16:00-17:30 Workshop zum Techniktraining im Trainingslager Themenstunden im Ferienkurs Wassergewöhnung und Basisfertigkeiten Den Kraftraum im Trainingslager nutzen



Trainingseinheiten



