

Ausbildungskonzeption Trainerin/Trainer A-Lizenz-Ausbildung 2022/23

1. Ausbildungsabschnitt (Onlinephase)		
Kick-off-Meeting		Informationen zur Ausbildung / Erwartungen an die Ausbildung, Videoprojekt, Themen-/Videoprotokolle
Leitbild Trainer*in im Leistungssport	I	Selbsteinschätzung und Motivation
Leitbild Trainer*in im Leistungssport	II	Selbstanalyse (Fragebogen)
Schlagtechnik	I	Technikleitbild (Wiederholung und Abgleich Grundlagen; Methodik, Analyse, Korrektur), Eigenrealisation ausgewählter Schlagtechniken
Bearbeitetechnik	II	Technikleitbild (Wiederholung und Abgleich Grundlagen; Methodik, Analyse, Korrektur), Eigenrealisation aller Bearbeitetechniken
Technik	III	Hospitation AG Technikleitbild
Aufschlag-/Rückschlagtraining	I	Verhalten, Tendenzen und Abgleich Grundlagen
Biomechanik	I	Biomechanische Prinzipien
Spielanalyse	I	Reflexion eigener Erfahrungen
Spielanalyse	II	Spielanalyse im Hochleistungssport

2. Ausbildungsabschnitt (Präsenzphase)		
Leitbild Trainer*in im Leistungssport	III	Nachbesprechung Onlinephase, Kompetenzen als Trainer*in, Einbezug von Spieler*innen, Vorstellung Mentorenprogramm
Sozialkompetenz	I	Kommunikation, Konfliktbewältigung, Empathietraining, Trainer-Athleten-Beziehung, Gruppenführung
Schlagtechnik	IV	Nachbesprechung Onlinephase, Technikleitbild (Bewegungsmerkmale), Optimierungsmaßnahmen/Blickstrategien, Aufbau & Erweiterung Methoden katalog
Bearbeitetechnik	V	Nachbesprechung Onlinephase, Technikleitbild (Bewegungsmerkmale), Optimierungsmaßnahmen/Blickstrategien
Technik	VI	Zuspielfertigkeiten am Balleimer
Aufschlag-/Rückschlagtraining	II	Nachbesprechung Onlinephase, theoretische Grundlagen, Aufschlagtraining (u.a. Praxisdemos)
Biomechanik	II	Nachbesprechung Onlinephase, Transfer biomechanischer Prinzipien
Spielanalyse	III	Spielanalysen im Hochleistungssport, Ableitung v. Schwerpunkten & Übungen
Trainingsplanung	IV	Planungsaspekte, langfristige Ausbildung eines Spielers
Spielsysteme	V	Arten von Spielsystemen, taktische Aspekte
Trainerprofil	IV	Aufgaben- und Anforderungsprofil eines Trainers im (Hoch-)Leistungssport
Lehrprobe I + Nachbesprechung	V	Planung & Durchführung einer Trainingseinheit, Kompetenzanalyse, Trainer/innen-Persönlichkeit, Ziele

3. Ausbildungsabschnitt (Onlinephase)		
Beinarbeitstechniken	VII	Technikleitbild, Eigenrealisation aller Beinarbeitstechniken
Schlagverbindungen	VIII	Eigenrealisation der Verbindung ausgewählter Schlag- und Beinarbeitstechniken
Technik	*	Methodenkoffer / Vorstellung von Methoden in Kleingruppen
Aufschlagtraining	III	Dokumentation von Aufschlagtraining in der eigenen Trainingsgruppe
Biomechanik III	III	Analyse einer Schlagtechnik
Trainingsplanung	VI	Planung einer Lehrgangswochen (anhand individuellem Trainingsschwerpunkt)

Videoprojekt	
Analysephase	
Zielsetzungsphase	
Web-Seminar "Vorstellung Spieler/innen"	
Prozessphase	eigene Balleimer-Fertigkeiten trainieren
Ergebnisphase	inkl. wissenschaftlichem Poster

Praktikum Wahlpflicht: WTTV, TTVN, NK 1-Kader (4 Tage)	
WTTV, Saisonvorbereitung (Düsseldorf)	
TTVN, Saisonvorbereitung (Osnabrück)	
NK 1 männlich (Düsseldorf)	

Praktikum im Talentkader/-sichtung (4 Tage)	
Talentkader männlich (Saarbrücken)	
Talentsichtung 2. Stufe	
Talentkader weiblich (Grenzau)	

Praktikum im OK/PK/U23-Bereich (4 Tage)	
OK/PK, weiblich (Düsseldorf)	
OK/PK/U23 männlich (Düsseldorf)	
Lehrprobe II + Nachbesprechung	Kompetenzanalyse, Handlungsfelder, Feedbackgespräch

4. Ausbildungsabschnitt (Onlinephase)		
Sportmedizin	I	Theoretische Grundlagen (Physiologie)
Athletiktraining	II	Theoretische Grundlagen (Trainingsmethoden)
Sportmedizin / Athletisches Basistraining	III	Theoretische Grundlagen
Rückschlagtechniken	IX	Aufbereiten und Präsentation einer Rückschlagtechnik
Rückschlagtraining	IV	Rückschlaganalyse der Weltspitze
Wettkampfcoaching	II	Analyse von Coachingsituationen

5. Ausbildungsabschnitt (Präsenzphase)		
Athletisches Basistraining	IV	Stabilisationsübungen mit und ohne Kleingeräten
Sportmedizin	V	Anatomische Grundlagen, Orthopädische Gesichtspunkte, Theoretische Grundlagen (Athletisches Basistraining)
Athletiktraining	VI	Einführung in das Langhanteltraining
Athletiktraining	VII	Koordinations- und Schnelligkeitstraining, Utilisation & sportartspezifische Umsetzung
Schlagverbindungen	X	Nachbesprechung Onlinephase, Rückschlagtechniken plus Beinarbeitstechniken
Rückschlagtraining	V	Rückschlagrends, Trainingsmethodik, Praxisdemos
Sportpsychologie	III	Führungsverhalten als Trainer/in, Umgang mit Stress und Druck aus Sicht von Trainer/innen
Wettkampfcoaching	IV	Coaching im Nachwuchs-/Hochleistungssport

6. Ausbildungsabschnitt (Onlinephase)		
Athletiktraining / Trainingsplanung	VIII	Klärung offener Punkte aus dem Athletikbereich, Trainingssteuerung
Trainingsplanung	IX	Erstellung einer Saisonplanung, Transfer Athletik
Athletiktraining	X	Überarbeitung der C-Map
Athletiktraining	XI	Praxistransfer Koordinations-/Schnelligkeitstraining
Langhanteltraining	XII	Bewegungskorrektur Langhanteltraining (Videoarbeit)
Sportmedizin	XIII	Verletzungen im TT und Erstversorgung
Athletisches Basistraining	XIV	Bewegungskorrektur dynamische Rumpfstabilisation
Rückschlagtechniken	XI	Dokumentation des Trainingsfortschritts; Feedback zur Aufgabebearbeitung eines/einer Kolleg/in
Rückschlagtraining	VI	Transfer Jugendleistungssport
Sportpsychologie	IV	Reflexion Coaching(verhalten)

7. Ausbildungsabschnitt (Onlinephase)		
Dopingprävention	XV	Zertifikaterwerb NADA-Test
Spielentwicklung	VI	Entwicklung eines Spielsystems nach Spielertyp, Zusammenführung der Themen Aufschlag/Rückschlag, Spielsysteme & Coaching

8. Ausbildungsabschnitt (Präsenzphase)		
Videoprojekt / Einführung in die Portfolioarbeit		Dokumentation des Videoprojekts (Wissenschaftliches Poster)
Ernährung im Leistungssport, Regenerationsmanagement	XVI	Grundlagen für eine schnelle und effektive Regeneration im Leistungssport; Handlungsempfehlungen für die Optimierung von Training und Wettkampf
Spielentwicklung	VII	Nachbesprechung der Onlineaufgabe; Entwicklung eines Spielsystems nach Spielertyp; Zusammenführung der Themen Aufschlag/Rückschlag, Spielsysteme & Coaching
Material	VIII	Aktuelle Entwicklungen im Materialbereich (Belageigenschaften, Bälle und Tische); Analysetool Spinsight
Abwehrtechniken / Spielsysteme	IX	Abwehrtechniken, Besonderheiten und Einflussfaktoren bei der Entwicklung eines Abwehrspielsystems

Aufschlag-/Rückschlagtraining	VII	Praxisdemonstration
Paralympisches Tischtennis		Rahmenbedingungen und Organisation, Wettkampfsystem, Implikationen für das Training mit (Leistungs-)Sportlern mit Behinderung; Exemplarische Trainingseinheit mit Athlet/innen des BSP (PAK/PK/NK1)
Hochleistungssport Tischtennis		Leistungssportstrukturen, Entwicklungstendenzen Weltspitze (Erfahrungstalk)
Offene Onlinephase / Prüfungsvorbereitung (Portfolioarbeit)		
Abschlussprüfung		
Lehrprobe III + Nachbesprechung		Kompetenzanalyse, Handlungsfelder
Förderprogramm nach der Ausbildung		
Hospitation im Training und Reflexion		eigene Schwerpunktsetzung

Stand: 10. Januar 2023