

Volleyball-TrainerMOOC

27.05.2016

Andreas Wilkens & NWVV

Deutsch

17 Tage

kostenlos



Jetzt einschreiben

<https://moin.oncampus.de/vobaMOOC>

Was erwartet Dich in diesem Kurs?

Du bist ein Volleyball-Trainer oder eine Volleyball-Trainerin? Ganz egal, ob du bereits eine Trainerlizenz besitzt, oder nicht: Mit deiner Mannschaft willst du erfolgreich spielen, denn gewinnen macht immer mehr Spaß als verlieren!

Eine gute und saubere Technik in unserer anspruchsvollen Sportart erhöht dabei die Chance auf einen Sieg.

Und genau darum geht es hier: um Techniktraining. Genauer gesagt um das grundlegende Handwerkszeug rund um das Techniktraining mit Anfängern und Fortgeschrittenen:

- Welche unterschiedlichen Trainingsarten gibt es im Techniktraining?
- Welche Ziele verfolgen diese Trainingsarten jeweils?
- Welche Unterschiede gibt es zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen?
- Mit vielen Beispielübungen zu den einzelnen Trainingsarten!

Den Schwerpunkt dieses Online-Kurses bilden zweifellos die enthaltenen Videos, welche in interaktiver Weise von Dir durchgearbeitet werden können. Somit werden die Kursinhalte verständlich erklärt und immer wieder durch Praxisszenen vom Volleyballfeld ergänzt.

Außerdem bekommst Du ein umfangreiches Skript als PDF, welches Dir auch nach diesem Kurs erhalten bleibt. Die zahlreichen Übungen darin kannst du leicht ausdrucken und zum Training in die Halle mitnehmen - natürlich nur, wenn Du das digitale Skript nicht sowieso auf dem Tablet dabei hast. ;-)

Wer führt diesen Kurs durch?

Andreas Wilkens

- Volleyball-B-Lizenz-Trainer
- Referent in der Traineraus- und -weiterbildung des Nordwestdeutschen Volleyball Verbands e.V.
- Mitglied im Lehrausschuß des NWVV



Im Alter von 16 Jahren trainierte Andreas Wilkens erstmals eine Volleyball-Mannschaft. Nach seiner Ausbildung bis zum B-Lizenz-Trainer wurde er 1997 Referent in der Traineraus- und -weiterbildung in Niedersachsen.

Von 1998 bis 2004 war er im Trainer- und Betreuerstab der Deutschen Sitz-Volleyball-Nationalmannschaft der Herren auf verschiedenen Positionen tätig: Bundes-Co-Trainer, Bundestrainer und Team-Manager. Insgesamt vier Medaillen bei Europa- und Weltmeisterschaften gewann die Mannschaft in dieser Zeit. Höhepunkt war die Teilnahme an den Paralympics Sydney 2000.

Auf Vereinsebene trainiert er bis heute

Mannschaften im unteren und mittleren Leistungsbereich.

Was kannst Du in diesem Kurs lernen?

Ein großes Ziel dieses Online-Kurses besteht darin, die Theorie des Techniktrainings zu erläutern und gleichzeitig die praktische Umsetzung anhand von Beispielen zu zeigen. Sobald Du den Zusammenhang von Theorie und Praxis einmal verstanden hast, wirst Du es in der Folge sehr einfach haben ähnliche Übungen mit der entsprechenden Zielsetzung an Deine eigene Mannschaft anzupassen.

In allen Kapiteln gibt es Videos, in denen Dir die Inhalte erklärt oder deren praktische Auswirkungen auf das Training gezeigt werden. Ergänzend gibt es Quizfragen und kleine Aufgaben, durch die Du dich durcharbeiten musst.

Ein ausführliches Skript und eine umfangreiche Übungssammlung bekommst Du obendrein, so dass Du alle Informationen auch über diesen Kurs hinaus zur Verfügung hast.

Inhaltliche Gliederung

- Einführung
- Trainingsarten im Techniktraining
- Ergänzungstraining
- Technik-Lernen
- Erwerbstraining
- Anwendungstraining
- Wettkampftraining
- Qualität fördern in der Praxis

Vorkenntnisse

Es ist vorteilhaft, wenn Du zumindest ein wenig Trainer-Erfahrung mitbringst. Du musst aber nicht in Besitz einer Trainer-Lizenz sein, um an diesem MOOC teilzunehmen. Dieser Kurs steht allen Interessierten offen.

Arbeitsaufwand

Für alle Kursaktivitäten sollten insgesamt ca. 8 Stunden eingeplant werden.

Leistungs- nachweise

In diesem Kurs kannst Du Badges erhalten.

Veranstalter



Lizenz



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz.