

Modul-Plan C-Lizenz-Ausbildung

American Football Verband Schleswig-Holstein e. V.

Wochenende	Themen	UE Universelle Grundlagen	UE Grundlagen	UE Spezifische Inhalte	UE Sonstiges	
1	Erste Hilfe Grundlehrgang				16	
2 Tag 1	Regelwerk und Verbandsstruktur des AFV Deutschland	1				
	Aufgaben und Ziele des AFV Deutschland; Organisationsstruktur und			1		
	Prinzipien und Schwerpunkte der Sportförderung auf verschiedenen Ebenen, Talentförderung			1		
	Aufgaben und Probleme des Sports und der Sportorganisation kennen, wie - die Stellung des Sports in der Bevölkerung / Freizeit-, Breiten und Leistungssport - Organisationsstruktur des Sports und öffentliche Sportverwaltung - Sorgfalts- und Aufsichtspflicht, Versicherungs- und Haftungsrecht - Mitglieder und Mitarbeiter gewinnen betreuen und fördern			0,5 0,5 0,5 0,5		
	Code of Ethics				4	
Tag 2	Sportpädagogik / Sportpsychologie - Planung, Vorbereitung und Durchführung einer Übungsstunde - Der Übungsleiter im sozialen und pädagogischen Wirkungsfeld Sportler-Familie-Verein-Schule - Unterschiedliche Sinnrichtungen des sportlichen Handelns (Leistung, Wettkampf, Fitness, Spiel, Gesundheit, Kommunikation) - Physische und psychische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter - daraus resultierende Verhaltensweisen sowie pädagogisch-methodische Maßnahmen	1 1 1 2				
	Die Rolle des Übungsleiters/ Trainers im Sport kennen, Gruppen führen, gruppenspezifische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren, durch - eigenes Verhalten beobachten und auf andere ausrichten - Menschenführung um den American Football, gruppenspezifische Prozesse wahrnehmen, Rollenverteilung in der sozialen Gruppe, Kommunikation			1 2		
	Methodik der Technikschiulung im Anfängerbereich (Einführung)	2				
	Sportmedizin - Grundsätze von Gesundheit und Sport	3				
	Anti-Doping / NADA Grundsätze von Gesundheit und Sport kennen und berücksichtigen - Grundlagen der motorischen Leistung; Struktur, Funktion und Arbeitsformen der Muskulatur; Energieversorgung des Organismus (aerob, anaerob) - Körperliche Leistungsfähigkeit und Ernährung - Biologische Wirkungen des Sports (American Football) auf Herz-Kreislaufsystems und Bewegungsapparat - Grundsätze und spezifische Biomechanik des American Football - Gefahren des sportlichen Trainings; Sportartspezifische Verletzungen; Unfallverhütung, Erstversorgung, Weiterbehandlung			3 1 2 2 3		
Grundkenntnisse Taping (Knöchel, Handgelenke, Finger, Daumen)					2	
3 Aufteilung variabel	Sportmedizin - Grundsätze von Gesundheit und Sport	3				
	Anti-Doping / NADA Grundsätze von Gesundheit und Sport kennen und berücksichtigen - Grundlagen der motorischen Leistung; Struktur, Funktion und Arbeitsformen der Muskulatur; Energieversorgung des Organismus (aerob, anaerob) - Körperliche Leistungsfähigkeit und Ernährung - Biologische Wirkungen des Sports (American Football) auf Herz-Kreislaufsystems und Bewegungsapparat - Grundsätze und spezifische Biomechanik des American Football - Gefahren des sportlichen Trainings; Sportartspezifische Verletzungen; Unfallverhütung, Erstversorgung, Weiterbehandlung				2	
4 Tag 1	Erwachsene / Ältere: - Motivation, Lebenslagen und Interessen der Zielgruppe kennen und in geschlechtsspezifische Ausprägungen berücksichtigen - Biologie von Leistung und Training des erwachsenen und des älteren Mannes und der Frau - Alters- und geschlechtsspezifische Belastungsanforderungen (Umfang, Übungszeit, Trainingsformen, Pausengestaltung, Wiederholungen etc.)			2 4 4		
	Trainingslehre: - Trainingsplanung und Trainingssteuerung unter Berücksichtigung sportlicher Erfahrungen - Planung und Durchführung präventiver, rehabilitativer Phasen			2 2		

Wochenende	Themen	UE Universelle Grundlagen	UE Grundlagen	UE Spezifische Inhalte	UE Sonstiges
	Trainingspraxis: - Differenzierung, Belastungsgestaltung und Organisation des Gruppentrainings unter Berücksichtigung der Zusammensetzung der Gruppe (Alter, Geschlecht, Leistung)			4	
5 Tag 1	Aufwärmarbeit	1			
	Einführung in das Training der physischen Leistungsgrundlagen (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit)	2			
	Sportartspezifisches Ausdauertraining			1	
	Sportartspezifisches Kraftausdauertraining			1	
	Sportartspezifisches Beweglichkeits- und Koordinationstraining			2	
	Methodische Prinzipien des American Football-Trainings		2		
Tag 2	Trainingslehre - Periodisierung des Trainingsprozesses - Planung und Gestaltung von Trainingsabschnitten - Trainingsmethoden, Trainingsprinzipien, Trainingsmittel			1 1 1	
	Techniktraining/ Taktiktraining - Technikschiung im Leistungsbereich einschl. Fehleranalyse und -korrektur - Trainingsprogramme zur Technikschiung - Optimierung des Wettkampfverhaltens, Coaching - Taktische Maßnahmen im American Football			2 1 1 1	
	Methoden der Leistungskontrolle (sportartspezifisch): - praktische Anwendung von Hilfsmitteln und Kontrollformen im Training und im Wettkampf			2	
6 Tag 1	Technikschiung im Anfängerbereich	6			
	Lehrtechnik im American Football/ Cheerleading – Bewegungsstruktur und Eigenrealisation	4			
Tag 2	Technikschiung - Defensive Line - Linebacker - Defensive Backs - Punter		2 2 2 2		
7 Tag 1	Technikschiung - Offensive Line (Short- und Long Snapper)		2		
	- Runningbacks		2		
	- Quarterbacks		2		
	- Wide Receiver - Kicker		2 2		
Tag 2	Taktiktraining - Offense - Defense - Special Teams		3 3 3		
8 Tag 1	Prüfung - Schriftliche Lernerfolgskontrolle (Multiple Choice) - Praktische Vorführung			4 2	
	Heimarbeit	6	2		
Gesamt UE		30	60	30	24