



Rahmenrichtlinie

Zur Ausbildung von

**Trainerin / Trainer – C Leistungssport
American Football**

im American Football Verband Sachsen e.V.

Gliederung

Inhaltsverzeichnis

1 Aufgabenorientierung	4
2 Ziele des Ausbildungsganges	4
3 Strukturelle Einordnung des Ausbildungsganges	4
4 Ausbildungsinhalte – Grundlehrgang sportartübergreifend (30 UE – LSB, SSB)	5
4.1 Personen- und gruppenbezogene Inhalte	5
4.2 Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte	5
4.3 Vereins- und verbandsbezogene Inhalte	5
5 Ausbildungsinhalte – Trainerin/Trainer-C American Football Grundlagen (60 UE – AFVS)	6
5.1 Personen- und vereinsbezogener Bereich 20 UE	6
5.1.1 Allgemeine Grundlagen, Organisation: 4 UE	6
5.1.2 Sportpsychologie/ Sportpädagogik: 4 UE	6
5.1.3 Sportbiologie/ Sportmedizin: 12 UE	6
5.2 Bewegungs- und sportbezogener Bereich 30 UE	6
5.2.1 Methoden und Grundsätze für die Vermittlung der sportartspezifischen Bewegungsfertigkeiten 5 UE	6
5.2.2 Grundlagen- und Aufbautraining: 25 UE	6
5.3 Lebensalterbezogener Bereich 10 UE	7
5.3.1 Kinder/ Jugendliche 5 UE	7
5.3.2 Erwachsene/ Ältere 5 UE	7
6 Trainer C (American Football) - Spezifische Inhalte (30 UE - AFVS)	8
6.1 Personen- und vereinsbezogener Bereich 5 UE	8
6.1.1 Organisation, Regelwerk 5 UE	8
6.2 Bewegungs- und sportbezogener Bereich 15 UE	8
6.2.1 Trainingslehre: 4 UE	8
6.2.2 Techniktraining/ Taktiktraining: 5 UE	8
6.2.3 Methoden der Leistungskontrolle (sportartspezifisch): 2 UE	8
6.2.4 Trainingspraxis: 4 UE	8
6.3 Lebensalterbezogener Bereich 10 UE	8

6.3.1 Kinder/ Jugendliche	5 UE	8
6.3.2 Erwachsene/ Ältere	5 UE.....	9
7 Lernerfolgskontrolle		9
8 Organisationsformen und Methodische Umsetzung		9
9 Träger der Ausbildung und Lehrkräfte		9
10 Lizenzierung		10
11 Fortbildung/Weiterbildung		10

1 Aufgabenorientierung

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden im American Football auf der unteren Ebene des sportartspezifischen Leistungssports. Sie qualifiziert zur Leitung von Gruppen oder zur Führung von einzelnen Sportlern / Sportlerinnen im Leistungs- und Wettkampfsport im American Football und zur Vermittlung des Grundlagentrainings.

Im Kern ist die Trainerin/ der Trainer pädagogisch tätig und trägt in dieser Rolle dazu bei, die Sportlerinnen und Sportler in ihrer sportlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung anzuleiten und zu unterstützen.

2 Ziele des Ausbildungsganges

Um handlungsfähig zu sein und die gestellten Aufgaben gegenüber der Trainingsgruppe und dem Verein kompetent erfüllen zu können, müssen die Trainer/ -innen über zahlreiche Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen und sie kontinuierlich weiter entwickeln.

Übergeordnetes Ziel der Ausbildung ist es, die Trainer/ -innen in diesem Prozess zu unterstützen, anzuleiten und ihre Handlungskompetenz zu erweitern.

3 Strukturelle Einordnung des Ausbildungsganges

Die Ausbildung zum Trainer/ -in C American Football umfasst mindestens 120 Unterrichtseinheiten zu 45 Minuten (UE).

Grundlage der sportartbezogenen Ausbildung ist die übergreifende Basisqualifizierung. Diese Basisqualifizierung erfolgt durch die sächsischen Kreissportbünde oder den Landessportbund Sachsen im zeitlichen Umfang von 30 UE (Grundlehrgang – sportartübergreifend).

Aufbauend auf die Basisqualifizierung umfasst die sportartbezogene Ausbildung 90 UE und schließt, nach bestandener Prüfung, mit dem Erwerb der Trainer-C Lizenz American Football ab.

4 Ausbildungsinhalte – Grundlehrgang sportartübergreifend (30 UE – LSB, SSB)

Der sportartübergreifende Grundlehrgang umfasst mindestens 30 UE. Die Ausbildung erfolgt durch die jeweiligen sächsischen Kreissportbünde oder den Landessportbund Sachsen.

Im Folgenden werden Auszüge aus den Ausbildungsrichtlinien des Landessportbundes Sachsen genannt.

4.1 Personen- und gruppenbezogene Inhalte

- Grundlagen der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen
- Rolle des Übungsleiters/ der Übungsleiterin, Selbstverständnis
- Verhalten in der Gruppe
- Grundsätze der Aufsichts- bzw. Sorgfaltspflicht
- Planung, Durchführung und Auswertung von Übungsstunden und Vereinsangeboten
- Haftungsfragen

4.2 Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte

- Einstimmung und Ausklang von Sportstunden
- Zielgruppenspezifische Planung von Sportstunden
- Sportspiele, Vermittlung und Variation
- Grundlagen der Sportbiologie
- Einfache konditionelle und koordinative Trainingsformen
- Bewegungsbeobachtung, Bewegungskorrektur

4.3 Vereins- und verbandsbezogene Inhalte

- Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen
- Aufbau, Aufgaben und Mitbestimmungsstrukturen im organisierten Sport

5 Ausbildungsinhalte – Trainerin/Trainer-C American Football Grundlagen (60 UE – AFVS)

5.1 Personen- und vereinsbezogener Bereich 20 UE

5.1.1 Allgemeine Grundlagen, Organisation: 4 UE

Aufgaben und Probleme des Sports und der Sportorganisation kennen, wie

- die Stellung des Sports in der Bevölkerung / Freizeit-, Breiten und Leistungssport 1 UE
- Organisationsstruktur des Sports und öffentliche Sportverwaltung 1 UE
- Sorgfalts- und Aufsichtspflicht, Versicherungs- und Haftungsrecht 1 UE
- Mitglieder und Mitarbeiter gewinnen betreuen und fördern 1 UE

5.1.2 Sportpsychologie/ Sportpädagogik: 4 UE

Die Rolle des Übungsleiters/ Trainers im Sport kennen, Gruppen führen, gruppenspezifische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren, durch

- eigenes Verhalten beobachten und auf andere ausrichten 1 UE
- Menschenführung um den American Football und Cheerleading - Sport gruppenspezifische Prozesse wahrnehmen, Rollenverteilung in der sozialen Gruppe, Kommunikation 3 UE

5.1.3 Sportbiologie/ Sportmedizin: 12 UE

Grundsätze von Gesundheit und Sport kennen und berücksichtigen

- Grundlagen der motorischen Leistung 3 UE
Struktur, Funktion und Arbeitsformen der Muskulatur
Energieversorgung des Organismus (aerob, anaerob)
- Körperliche Leistungsfähigkeit und Ernährung 2 UE
- Biologische Wirkungen des Sports (American Football) 2 UE
auf Herz-Kreislaufsystems und Bewegungsapparat
- Grundsätze und spezifische Biomechanik des American Football 2 UE
- Gefahren des sportlichen Trainings 3 UE
Sportartspezifische Verletzungen; Unfallverhütung, Erstversorgung, Weiterbehandlung

5.2 Bewegungs- und sportbezogener Bereich 30 UE

5.2.1 Methoden und Grundsätze für die Vermittlung der sportartspezifischen Bewegungsfertigkeiten 5 UE

- Methodische Prinzipien des American Football-Trainings 2 UE
- Planung, Aufbau, Vorbereitung und Durchführung einer Übungsstunde 1 UE
- Organisationsformen des Übungsbetriebs 2 UE

5.2.2 Grundlagen- und Aufbautraining: 25 UE

- Technikschiulung 15 UE
 - Line

- Defense Backs
- Linebacker
- Quarterbacks/ Wide Receiver
- Runningbacks
- Kicker, Punter, Holder
- Taktiktraining: 10 UE
- Offense
- Defense
- Special Teams

5.3 Lebensalterbezogener Bereich 10 UE

Die Aspekte der Zielgruppen werden bei allen Ausbildungsthemen berücksichtigt. Eine Differenzierung findet zusätzlich wie folgend statt:

5.3.1 Kinder/ Jugendliche 5 UE

- Lebenslagen und Interessen der Zielgruppen kennen und in ihrer geschlechtsspezifischen Ausprägungen berücksichtigen 1 UE
- Körperliche und geistige Entwicklungsstufen im Kindes- und Jugendalter 1 UE
- Motorisches Lernen im Kinder- und Jugendalter 1 UE
- Alters- und geschlechtsspezifische Belastungsanforderungen im Training (Umfang, Übungszeit, kind- und jugendgerechte Trainingsformen, Pausengestaltung, Wiederholungen etc.) 2 UE

5.3.2 Erwachsene/ Ältere 5 UE

- Motivation, Lebenslagen und Interessen der Zielgruppe kennen und in geschlechtsspezifische Ausprägungen berücksichtigen 1 UE
- Biologie von Leistung und Training des erwachsenen und des älteren Mannes und der Frau 2 UE
- Alters- und geschlechtsspezifische Belastungsanforderungen (Umfang, Übungszeit, Trainingsformen, Pausengestaltung, Wiederholungen etc.) 2 UE

6 Trainer C (American Football) - Spezifische Inhalte (30 UE - AFVS)

6.1 Personen- und vereinsbezogener Bereich	5 UE
6.1.1 Organisation, Regelwerk	5 UE
- Aufgaben und Ziele des AFV Deutschland; Organisationsstruktur und Sportselbstverwaltung; Aus- und Weiterbildung im AFV Deutschland,	1 UE
- Bundesspielordnung/ Wettkampfordnung	3 UE
- Prinzipien und Schwerpunkte der Sportförderung auf verschiedenen Ebenen, Talentförderung	1 UE
6.2 Bewegungs- und sportbezogener Bereich	15 UE
6.2.1 Trainingslehre:	4 UE
- Langfristiger Leistungsaufbau, Nachhaltigkeit	1 UE
- Periodisierung des Trainingsprozesses	1 UE
- Planung und Gestaltung von Trainingsabschnitten	1 UE
- Trainingsmethoden, Trainingsprinzipien, Trainingsmittel	1 UE
6.2.2 Techniktraining/ Taktiktraining:	5 UE
- Technikschiung im Leistungsbereich einschl. Fehleranalyse und -korrektur	2 UE
- Trainingsprogramme zur Technikschiung	1 UE
- Optimierung des Wettkampfverhaltens, Coaching	1 UE
- Taktische MaBnahmen im American Football	1 UE
6.2.3 Methoden der Leistungskontrolle (sportartspezifisch):	2 UE
- praktische Anwendung von Hilfsmitteln und Kontrollformen im Training und im Wettkampf	2 UE
6.2.4 Trainingspraxis:	4 UE
- Sportartspezifisches Ausdauertraining	1 UE
- Sportartspezifisches Kraftausdauertraining	1 UE
- Sportartspezifisches Beweglichkeits- und Koordinationstraining	2 UE
6.3 Lebensalterbezogener Bereich	10 UE
Die Aspekte der Zielgruppen werden bei allen Ausbildungsthemen berucksichtigt. Eine Differenzierung findet zusatzlich wie folgend statt:	
6.3.1 Kinder/ Jugendliche	5 UE
Trainingslehre:	
- Grundlagentraining unter Berucksichtigung von Rahmentrainingsplanen	1 UE
- Talentsichtung, Talentauswahl	1 UE
Trainingspraxis:	
- Differenzierung, Belastungsgestaltung und Organisation des Gruppentrainings unter Berucksichtigung der Zusammensetzung der Gruppe	1 UE

- (Alter, Geschlecht, Leistung)
- Training der physischen Leistungsgrundlagen in Abhängigkeit von Lebensalter und Entwicklung (Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit) 2 UE

6.3.2 Erwachsene/ Ältere 5 UE

Trainingslehre:

- Trainingsplanung und Trainingssteuerung unter Berücksichtigung sportlicher Erfahrungen 1 UE
- Planung und Durchführung präventiver, rehabilitativer Phasen 1 UE

Trainingspraxis:

- Differenzierung, Belastungsgestaltung und Organisation des Gruppentrainings unter Berücksichtigung der Zusammensetzung der Gruppe (Alter, Geschlecht, Leistung) 2 UE

7 Lernerfolgskontrolle

Das Bestehen der Lernerfolgskontrollen ist Grundlage zur Erteilung der Lizenz. Die Lernerfolgskontrollen werden dokumentiert.

Grundsätze:

- Die Lernerfolgskontrollen umfassen nur Inhalte, die auch in der Ausbildung vermittelt wurden.
- Die Kriterien zum Bestehen der Lernerfolgskontrollen und zum Erlangen der Lizenz werden zu Beginn der Ausbildung offen gelegt.
- Die Lernerfolgskontrolle umfasst zwei Prüfungen:
 1. Theoretische Prüfung (schriftliche Klausur, Umfang 2 UE)
 2. Praktische Prüfung (Umfang 2 UE)

8 Organisationsformen und Methodische Umsetzung

Die Ausbildung zum Erlangen der Trainer C-Lizenz American Football umfasst 90 UE, welche in Form von Wochenendkursen (5 Wochenendkurse) organisiert wird.

Die Ausbildungslehrgänge sollen einmal jährlich stattfinden.

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt in Form von Vorlesungen, Seminaren und praktischen Übungen. Dem Anteil praktischer Übungen soll besondere Bedeutung in der zeitlichen und inhaltlichen Lehrgangsplanung zukommen.

In der Lizenzstufe C ist ein alternativer Selbststudienanteil von maximal 30 UE zulässig.

9 Träger der Ausbildung und Lehrkräfte

Träger der Ausbildung ist der American Football Verband Sachsen e.V. Dieser beauftragt die Lehrgangsleiterin/ den Lehrgangsleiter.

Die Lehrgangsleiterin/ der Lehrgangsleiter ist verantwortlich für die Organisation der Ausbildung, die inhaltliche Umsetzung der Ausbildungskonzeption und die Abnahme der Prüfungen.

10 Lizenzierung

Voraussetzung für die Zulassung zum Ausbildungsgang in der ersten Lizenzstufe sind die

- Vollendung des 16. Lebensjahres,
- die Anmeldung durch einen Verein oder eine entsprechende Institution des AFVS,
- der Nachweis über die Teilnahme am sportartübergreifenden Grundlehrgang sowie
- der Nachweis eines 16-stündigen Erste-Hilfe-Kurses, welcher zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre sein darf.

Die Absolventen des Ausbildungsganges erhalten nach bestandener Lernerfolgskontrolle die Lizenz des Deutschen Sportbundes, ausgestellt durch den AFVS oder Spitzenverband.

Der Ausbildungsträger erfasst alle DSB-Lizenzinhaber/ -innen mit Namen, Anschrift, Geburtsdatum und Lizenznummer.

Einmal jährlich meldet der Ausbildungsträger dem DSB die Zahl neuerteilter und im Verbandsbereich gültiger Lizenzen.

Die Gültigkeitsdauer der Trainer C-Lizenz beginnt mit dem Datum der Ausstellung und besitzt eine Gültigkeit von vier Jahren.

11 Fortbildung/Weiterbildung

Nach Abschluss der Ausbildung Trainer C-Lizenz bestehen folgende Möglichkeiten

- Ausbildung B-Lizenz nach mindestens zweijähriger Tätigkeit im Verein
- Lehrgänge zur Verlängerung der Trainer C-Lizenz

Die Konzeptionen werden in besonderen Ausbildungsordnungen festgelegt.