

### Interne Trainerweiterbildung vom 11. März 2023

Am letzten Samstag, den 11. März trafen sich die Trainerinnen und Trainer in Kradolf, um die technischen Feinheiten der einzelnen Disziplinen zu besprechen. Unter der Leitung des technischen Leiters Patrick Preisig gingen wir zusammen diverse Disziplinen wie Sprint, Hoch- und Weitsprung, Diskuswurf, Speerwurf und Läufe durch. Auch Kräftigungsübungen wurden anhand von Beispielen, die Kevin vorzeigen durfte, besprochen.

Das Ziel der 3,5 Stunden war es, die Trainer zu synchronisieren. So weit, dass es vor allem den Athletinnen und Athleten leichter fällt, in die nächste Trainingsgruppe zu wechseln. Beziehungsweise bei einem TrainerInnen-Wechsel nicht jede Disziplin neu oder wieder anders zu lernen.

Es wurde diskutiert, Fragen beantwortet und Disziplin für Disziplin die wichtigsten Details für die verschiedenen Stufen von U 12 bis Erwachsene festgelegt.

Der Vormittag war ein voller Erfolg. Das Trainerteam startet kompetent in die kommende Saison und kann nun noch besser individuell auf die einzelnen Athletinnen und Athleten eingehen.

Anschliessend ging es zu einem gemeinsamen Mittagessen mit dem Vorstand in die Bäckerei Schiess in Donzhausen, wo am Nachmittag noch ein reger Austausch von Informationen und Themen stattfand.