

Nr.	Thema	Inhalte	Theorie	Praxis	Summe
			54	36	90
1	Einleitung	Zielsetzung des Lehrgangs; sportaktive bzw. -funktionale Biographie der Teilnehmer; Darstellung der Vereinsarbeit; Erwartung der zukünftigen Trainerarbeit; Definition des Leistungs- und Spitzensports		2	2
2	Anatomische und physiologische Grundlagen des Radballsports	Krafttraining des Radballers Energieumsatz, Ernährung im Radballsport Haltung und Belastung	4	2	6
3	Struktur des Trainings im Jahres- und Mehrjahresaufbau	Strukturierung, Ziele und Aufgaben des Trainings in der Makro-, Meso-, und Mikrozyklen; Gliederung des langfristigen Leistungsaufbaus	4		4
4	Trainingsplanung	Grundsätze der Trainingsplanung, -dokumentation und – auswertung	2		2
5	Trainingseinheiten	Planung des Grundlagentrainings, Aufbau von Trainingseinheiten; Praktische Durchführung von Trainingseinheiten	4	4	8
6	Grundlegende Trainingsmittel im Radballsport	Grundlegende Trainingsmittel und -methoden zur Entwicklung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten im Grundlagen und Nachwuchstraining; Trainingsmittel zur Entwicklung der Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer (Koordinationschulung mit und ohne Rad, Bahnradspport, Cross, MTB, BMX, Radtourenfahren und Radwandern) Trainingsmittel und Spielformen zur Entwicklung der allgemein-athletischen Fähigkeiten	4	4	8
7	Eignung und Auswahl im Nachwuchstraining	Eignungsverfahren und Kriterien Aktion, Nachwuchswerbung	4		4
8	Nachwuchstraining	Trainingsstruktur und -aufbau im Nachwuchstraining altersgemäßes Radballtraining	6		6
9	Radhaltung und Fahrtechniken im Radballsport	Auswahl der Rahmenhöhe Einstellung der radballmaschine (Sattel, Lenker) Haltung auf dem Rad Spielformen auf dem Radballrad	4	4	8

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung		C03 Radball Radpolo	
10	Taktische Grundregeln	Taktische Grundregeln im Zweiradball Taktische Grundregeln im Fünferradball	4	4	8
11	Grundlagen der Sportgeräte- und Materialkunde	Aufbau der Fahrräder für den Radballsport Bekleidung, Ausrüstung, Hygiene Radpflege, Radreperatur	2	2	4
12	Aufwärmarbeit	Aufwärmen mit und ohne Rad	2	2	4
13	Bedeutung, Struktur und Organisation der Wettkämpfe im Nachwuchstraining	Verbandsaktivitäten und Meldewesen	4		4
14	Regeln im Radballsport	Sportordnung, Durchführungsbestimmungen und Reglement	2		2
15	Trainerverhalten im Radballsport		1	1	2
16	Werte und Ziele im Leistungssport	Werte legen, bewerten und diskutieren *		1	1
17	Falldiskussion, Entwicklung von Dopingmentalität im Leistungssport	Problembewusstsein für Doping im Leistungssport *		1	1
18	Die Rolle des Trainers – dopingverführend?	Trainerrolle zwischen Erfolgsdruck und Verantwortung *		1	1
19	Dopingkontrolle	Was müssen Trainer/-in und Athlet/-in zu Dopingkontrollen wissen? *	1		1
20	Nebenwirkungen sportartspezifisch - gedopt, ohne es zu wollen	Wirkungen und Nebenwirkungen von NEM, Medikamenten, Doping *	1		1
21	Wie wird Doping gelernt?	Dopingkarriere und Doping-Falle vermeiden *	1		1
22	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	2	4	6
23	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Kurzvorträge der Ausarbeitungen; Diskussion	2	4	6

*) Medien und Materialien siehe „Arbeitsmedienmappe zur Dopingprävention“ der Deutschen Sportjugend