

**Boxverband
Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

Vize-Präsident / Organisation

Paul Döring
An der Jägerbäk 8
18069 Rostock

An der Jägerbäk 8
18069 Rostock
Geschäftsstelle
Tel 0381 – 808 348 5
Fax 0381 – 808 348 5
Mail boxverbandmv.gs@gmx.de
Web [www. boxverband-mv.de](http://www.boxverband-mv.de)

079/122/701424
Deutsche Bank
DE16 1307 0024 0113 9021 00
DEUTDEBROS

Boxverband MV e.V., An der Jägerbäk 8, 18069 Rostock

An Vereine des BVMV

Trainer Austausch & Weiterbildung BVMV

Liebe TrainerInnen,

Aufgrund des gezeigten Interesses bei der letzten Vereinsversammlung möchten wir in diesem Jahr einen gemeinsamen Austausch der Trainer des BVMV am Landesleistungszentrum in Schwerin organisieren. Unter der Leitung des OSP-Trainers Sebastian Zbik und weiteren Trainern des BVMV möchten wir die Inhalte mit Trainingsaufbau und aktuelle Themen des Trainerumfeldes gestalten und diskutieren.

Datum: 31.08. – 01.09.2024

Wo: Bundesstützpunkt Boxen in Schwerin
Von-Flotow-Str. 19, 19059 Schwerin

Übernachtung: Haus des Sports, Wittenburger Str. 116, 19059 Schwerin

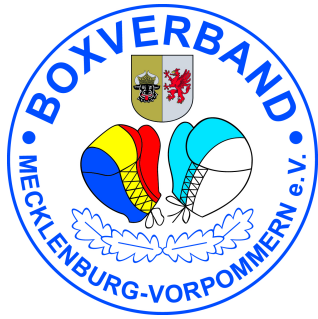
Kapazität: 20 Personen

Kosten: Die Kosten für die Übernachtung und Verpflegung werden vom BVMV übernommen.

Anreise: Die Anreise erfolgt selbständig und auf eigene Kosten.

Bemerkung: Die Trainer-Weiterbildung wird als Verlängerung für die Trainer C-Lizenz angerechnet.

Meldung: p.doering@boxverband-mv.de



**Boxverband
Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

Vize-Präsident / Organisation

Paul Döring
An der Jägerbäk 8
18069 Rostock

An der Jägerbäk 8
18069 Rostock
Geschäftsstelle
Tel 0381 – 808 348 5
Fax 0381 – 808 348 5
Mail boxverbandmv.gs@gmx.de
Web [www. boxverband-mv.de](http://www.boxverband-mv.de)

079/122/701424
Deutsche Bank
DE16 1307 0024 0113 9021 00
DEUTDEBROS

Ablaufplan

Samstag, 31.08.2024

- 9.30 Uhr Anreise
- 10.00 Uhr 1. Block
- Aufbau einer Trainingseinheit (Grundlagen)
 - Übungen zur Schlagführung/Grundschule/Koordination für Anfänger und Fortgeschrittene (Theorie/Praxis)
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.30 Uhr 2. Block
- Athletik-/Krafttraining im Nachwuchsbereich
- 15.30 Uhr Kaffeepause
- 16.00 Uhr 3. Block
- Schulung der Koordination mit Schwerpunkt 'Beinarbeit'
 - Übungen zum speziellen Training ohne Handschuhe
- 18.00 Uhr: Abendessen, Grillen an der Boxhalle
Allgemeiner Austausch

Sonntag, 01.09.2024

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 Uhr 4. Block
- wettkampfnahes Training mit verschiedenen Aufgabenstellungen (kombinierte Kampfesführung)
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Abschließende Besprechung, Zusammenfassung, Diskussion
- 14.30 Uhr ENDE
- 16.00 Uhr *Elternversammlung – Begrüßung aller Sportschüler und Einweisung für das neue Schuljahr (freiwillige Teilnahme)*

Jeder Block setzt sich aus einem theoretischen Teil und praktischen Übungen im Anschluss zusammen.