Hausarbeit Trainer C American Football

Handout für Teilnehmende · Kooperation AFVBy und Förderverein Kaderschmiede Akademie e.V.

Der Förderverein Kaderschmiede Akademie e.V. unterstützt den American Football Verband Bayern (AFVBy) bei der Trainer-C-Ausbildung. Ziel ist, sportwissenschaftliche Kompetenzen aus dem Strength & Conditioning einzubringen und deine Hausarbeit eng mit der Trainingspraxis zu verbinden. Lehrgangsleitung, Themenvergabe und Bewertung liegen beim AFVBy. Als **Pilot** dient das **Combine & College Prep Programm 2026–2027** der Kaderschmiede: Dort kannst du hospitieren, im Trainerteam mitarbeiten und mit anonymisierten Trainings- und Testdaten arbeiten.

Rahmen und Zulassung

Regelung	Inhalt	Quelle
Stellenwert	Prüfungsleistung, nur „bestanden“ oder „nicht bestanden“. Ohne sie keine Zulassung zu mündlicher Prüfung und Lehrprobe	APO § 5, § 7
Themenvergabe	Durch die Lehrgangsleitung im 2. Ausbildungsabschnitt, Themenliste der AFVBy Richtlinie Hausarbeit	AFVBy
Abgabe	Als PDF an die Lehrgangsleitung zum in Abschnitt 2 vereinbarten Termin	APO § 6
Gesamtfrist	Ausbildung innerhalb von zwei Kalenderjahren ab dem ersten Lehrgangstag abschließen	APO § 8

Formalien laut AFVBy Richtlinie Hausarbeit (§ 6 APO)

Umfang	Ca. 10 Seiten Textteil, unter 8 Seiten unzulässig (ca. 80 % Text, 20 % Grafiken)	**Nicht im Textteil**	Titelblatt, alle Verzeichnisse, Anhang
Format	DIN A4 Hochformat, Blocksatz	**Schrift**	Arial 12 pt, Überschriften Arial 14–16 pt
Zeilenabstand	1,5 Zeilen	**Seitenränder**	Oben 2,5 cm, unten 2,0 cm, links 3,0 cm, rechts 2,5 cm
Seitenzahlen	Auf allen Seiten außer dem Titelblatt	**Fußnoten**	Keine
Gliederung	Höchstens drei Stellen, z. B. 2.3.1	**Quellen**	In einem Literaturverzeichnis
Deckblatt	„C-Trainer Ausbildung im American Football Verband Bayern“, Titel, Autor, Verein, Eingereicht am	**Gestaltung**	Visuell ansprechend, gut lesbar; Abbildungen nummeriert mit Quelle

Aufbau der Arbeit

Teil	Inhalt
Einleitung (ca. 10 %)	Problem aus der Trainerpraxis, Forschungsfrage, Abgrenzung, Vorgehen
Grundlagen (ca. 25–30 %)	Begriffe, Forschungsstand, Evidenzlage
Hauptteil (ca. 35–40 %)	Analyse, Trainingskonzept oder Datenauswertung mit Bezug zu den Lehrgangsinhalten
Praxistransfer (ca. 15 %)	Umsetzung im Verein, Übertragbarkeit auf Jugendliche oder Erwachsene, Grenzen der Arbeit
Fazit (ca. 10 %)	Antwort auf die Forschungsfrage, Handlungsempfehlung
Danach	Literaturverzeichnis, Anhang, Eigenständigkeitserklärung mit KI-Dokumentation

Forschungsfrage: konkret und im Umfang beantwortbar, mit Population, Maßnahme und Ziel. Beispiel: „Wie lässt sich ein Warm-up nach dem RAMP-Prinzip für eine 120-minütige S&C-Einheit mit U17-Footballspielern standardisieren?“

Was bringt dir eine gute Hausarbeit?

- **Bessere Trainingsentscheidungen:** Du weißt, warum Übung, Belastung oder Test funktionieren.
- **Ein fertiges Praxisprodukt:** Warm-up-Standard, Testprotokoll oder Plan für dein Team.
- **Bessere Entscheidungen im Training:** Du weißt, warum eine Übung, eine Belastung oder ein Test funktioniert. Social-Media-Drills und „so haben wir das immer gemacht“ verlieren an Gewicht.
- **Sicherheit für junge Athleten:** Gerade im Nachwuchs schützt belastbares Wissen vor Fehlbelastung und Verletzungen. Ein Beispiel ist Krafttraining für Jugendliche: Hier halten sich Mythen hartnäckig, obwohl die Studienlage längst klar ist.
- **Ein fertiges Praxisprodukt:** Warm-up-Standard, Testprotokoll, Periodisierungsplan oder Technik-Lernstufen. Deine Arbeit wird zur Vorlage für dein Team.
- **Quellenkompetenz für die ganze Trainerlaufbahn:** Du lernst, gute Studien von Marketing zu unterscheiden.
- **Überzeugungskraft:** Mit Evidenz begründest du deine Trainingsentscheidungen gegenüber Head Coach, Vorstand, Eltern und Spielern, statt nur zu behaupten.
- **Sicherheit in der mündlichen Prüfung:** Wenn du deine Arbeit selbst erarbeitet hast, kannst du jede Aussage frei erklären und gehst entspannter in das Fachgespräch.

Zeitplan: 40 bis 60 Stunden über 6 bis 8 Wochen (Empfehlung)

Schritt	Was du tust	Aufwand	Woche
1. Thema klären	Forschungsfrage formulieren, Freigabe der Lehrgangsleitung holen	2–3 h	1
2. Recherchieren	PubMed, SPORTDiscus, BISp SURF, Google Scholar; 8–12 Quellen auswählen	6–8 h	1–2
3. Lesen, exzerpieren	Kernaussagen, Zahlen und Seitenangaben notieren	8–12 h	2–3
4. Gliedern	Einseitiges Exposé mit Gliederung und Literaturliste, Feedback holen	2–3 h	3
5. Praxisteil	Hospitation, Testtag oder Datenauswertung, Konzept entwickeln	6–10 h	3–5
6. Rohfassung	Hauptteil zuerst, Einleitung und Fazit zuletzt	10–14 h	4–6
7. Überarbeiten	Quellen prüfen, kürzen, formatieren, gegenlesen lassen	4–6 h	6–7
8. Abgeben	Checkliste, PDF erstellen, Puffer	2–3 h	7–8

Tipps: Feste Schreibzeiten wie ein Training einplanen · Vorlage mit Deckblatt und Gliederung am ersten Tag anlegen · Literatur mit dem kostenlosen Programm Zotero verwalten · Termine für Hospitation und Testtage in Woche 1 klären · eine Woche Puffer vor der Abgabe.

Quellen und Zitieren

- **Mindestens 8 Quellen,** davon mindestens 3 aus Peer-Review-Zeitschriften. Jede Quelle im Original lesen, nicht nur den Abstract.
- **Nicht zitierfähig:** Wikipedia, Social Media, Blogs ohne Autor, KI-Ausgaben. Internetquellen mit Autor, Titel, URL und Abrufdatum.
- **Sinngemäß ist Standard.** Wörtlich nur, wenn die Formulierung zählt: in Anführungszeichen, buchstabengetreu, mit Seite; höchstens ein Zitat pro Seite.
- **Abbildungen:** Unter jede fremde oder angepasste Grafik gehört eine Quelle, z. B. „eigene Darstellung nach …“.

Einsatz von KI

- **Erlaubt mit Kennzeichnung:** Recherche zum Einstieg, Gliederungsvorschlag, sprachliche Überarbeitung, Übersetzung englischer Fachtexte.
- **Nicht erlaubt:** generierte Textpassagen als eigene Leistung, KI als zitierte Quelle, ungeprüfte KI-Literaturangaben.
- **Prüfpflicht:** KI erfindet Studien, DOI (Digital Object Identifier, eindeutige Artikelkennung) und Normwerte. Jede Angabe im Original prüfen. In der mündlichen Prüfung musst du jede Aussage frei erklären können.
- **Datenschutz:** Athletendaten nur mit schriftlicher Einwilligung (bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigten), nur anonymisiert, nie in Cloud-KI hochladen.

Checkliste vor der Abgabe

- ☐ Thema von der Lehrgangsleitung freigegeben
- ☐ Forschungsfrage in der Einleitung, Antwort im Fazit
- ☐ Ca. 10 Seiten Textteil, Layout nach Richtlinie, keine Fußnoten
- ☐ Lehrgangsinhalte erkennbar angewandt
- ☐ Jede Quelle im Text steht im Literaturverzeichnis
- ☐ Abbildungen und Tabellen nummeriert, mit Quelle
- ☐ Eigenständigkeitserklärung mit KI-Dokumentation unterschrieben
- ☐ Eine PDF-Datei, fristgerecht an die Lehrgangsleitung

So kann dich der Förderverein unterstützen

- **Im Kooperationsangebot:** fachliche Begleitung durch einen lizenzierten DOSB-Trainer C und Sportwissenschaftler, Hospitation und Mitarbeit im Trainerteam des Combine & College Prep Programms, anonymisierte Trainings- und Testdaten.
- **Ergänzend:** 20 Themenvorschläge rund um Strength & Conditioning, Sprechstunde zur Forschungsfrage, Probe-Fachgespräch vor der mündlichen Prüfung.

Kontakt: John Uwe Scherberich · info@kaderschmiede-akademie.de · 01520 9371541

Mögliche Hausarbeitsthemen aus dem Combine & College Prep Programm

Die Themen verbinden die Inhalte der Trainer-C-Ausbildung mit der Praxis im Programm, ergänzend zur Themenliste der AFVBy Richtlinie Hausarbeit. Sie sind ein Vorschlag: Das Thema vergibt die Lehrgangsleitung des AFVBy, die Liste kann vom Verband angepasst werden.

Nr.	Thema	Worum es geht
Training und Methodik		
1	**Aufwärmprogramm für Football-Athleten**	Standardisiertes Warm-up nach dem RAMP-Prinzip (Raise, Activate, Mobilise, Potentiate) für eine 120-minütige S&C-Einheit
2	**Techniktraining Kniebeuge im Jugendbereich**	Kniebeuge mit Lernstufen und Technikfreigaben sicher an Nachwuchsathleten vermitteln
3	**Gewichtheber-Derivate im Football-Training**	Hang Clean, Pulls und Push Press zur Schnellkraftentwicklung und ihre Übertragbarkeit auf das Spielfeld
4	**Plyometrie für Einsteiger**	Progressive Sprungreihe von der Landetechnik bis zu reaktiven Sprüngen für Jugendliche
5	**Speed-Training für den 40-yard Dash**	Sprintphasen Start, Beschleunigung, Maximalgeschwindigkeit und abgeleitete Trainingsmittel
6	**Agility und Richtungswechsel**	Geplante Change-of-Direction-Fähigkeit und reaktive Agility abgrenzen, Trainingsformen für beide
Leistungsdiagnostik und Combine		
7 ★	**Die Combine-Testbatterie**	Durchführung und Aussagekraft von 40-yard Dash, Pro Agility, Broad Jump, Vertical Jump, Bench Press Reps
8 ★	**Standardisierte Testdurchführung**	Einfluss von Protokoll, Messmethode (Handstoppung oder Lichtschranke) und Rahmenbedingungen auf die Vergleichbarkeit
9 ★ ●	**Leistungsentwicklung über sechs Monate**	Auswertung anonymisierter Eingangs-, Zwischen- und Abschlusstests aus dem Programm
10 ●	**Positionsspezifische Leistungsprofile**	Relevante athletische Merkmale für Line, Skill Positions und Flag-Football-Spieler und ihre Testung
Planung und Steuerung		
11 ★	**Periodisierung in der Off-Season**	Sechs-Monats-Plan mit Grundlagen-, Kraft- und Power-Block bis zum Combine-Termin
12	**Belastungssteuerung bei Mehrfachbelastung**	Gesamtbelastung aus Verein, Schule, Auswahl und S&C-Programm erfassen und abstimmen
13 ★	**Velocity-Based Training im Nachwuchs**	Laststeuerung über die Hantelgeschwindigkeit ohne Maximalkrafttests
14	**Tagesform-Monitoring**	Einfache Befindlichkeits- und Readiness-Abfragen zur Anpassung von Trainingseinheiten
Tackle		
15	**Athletikanforderungen im Tackle Football**	Anforderungsprofil von Flag Football und Schwerpunkte für das S&C-Training
16	**Gemeinsames Training von Tackle- und Flag-Athleten**	Chancen und Grenzen einer gemeinsamen Athletikgruppe, Möglichkeiten zur Differenzierung
Gesundheit und Prävention		
17	**Verletzungsprävention im American Football**	Präventive Übungen für Knie, Sprunggelenk und Schulter und ihre Integration in den Trainingsalltag
18	**Krafttraining für Jugendliche: Mythen und Evidenz**	Aktuelle Positionspapiere aufarbeiten und im Programm umsetzen
Coaching und Athletenentwicklung		
19	**Coaching-Kommunikation im Kraftraum**	Wirkung von Feedback, Cueing und Demonstration auf das Techniklernen junger Athleten
20	**Vom Kaderathleten zum College-Bewerber**	Rolle von Leistungsdaten und Highlight-Material im US-Recruiting, realistische Begleitung durch Trainer

★ **Besonders geeignet** für die Mitarbeit im Programm, weil es direkt Praxis und Daten liefert.

● **Datenbasiert:** nur mit Einwilligung der Athleten bzw. Erziehungsberechtigten und anonymisierter Auswertung.

Weitere mögliche Hausarbeitsthemen aus dem American Football Tackle Bereich

Die Themen verbinden die Inhalte der Trainer-C-Ausbildung und sind hier als Vorschläge dargelegt.
Abweichende Themenstellungen können gerne mit der Lehrgangsleitung abgestimmt werden.

Nr.	Bereich	Hausarbeitsthema	Bezug / Position
1	Athletik und Trainingswissenschaft	Koordinationstraining im Jugendalter	Jugend, allgemein
2	Athletik und Trainingswissenschaft	Schnelligkeitsentwicklung im Jugend Football	Jugend, allgemein
3	Athletik und Trainingswissenschaft	Erlernen der richtigen Sprinttechnik – Start, Beschleunigung, maximale Geschwindigkeit	allgemein
4	Athletik und Trainingswissenschaft	Entwicklung eines Mobility-Programms für American-Football-Spieler – Bewegungsanalyse, Testung, Programmaufbau und Periodisierung	positionsübergreifend
5	Athletik und Trainingswissenschaft	Positionsspezifisches Training der Grundlagenausdauer am Beispiel von Wide Receivern und Defensive Backs	WR / DB
6	Athletik und Trainingswissenschaft	Positionsspezifisches Schnellkrafttraining am Beispiel der Defensive Line	DL
7	Athletik und Trainingswissenschaft	Koordinationsentwicklung von RBs	RB
8	Athletik und Trainingswissenschaft	Schultertraining für einen QB im American Football	QB
9	Athletik und Trainingswissenschaft	Trainingsmethoden zur Beinkräftigung von Offense Line Spielern	OL
10	Athletik und Trainingswissenschaft	Agilitytraining für DBs	DB
11	Athletik und Trainingswissenschaft	Training der Handlungsschnelligkeit für Linebacker	LB
12	Technik (Fundamentals)	Anleitung zum „Ball exchange“ zwischen Center und QB	C / QB
13	Technik (Fundamentals)	Erlernen des Ballfangens im American Football	Skill Positions
14	Technik (Fundamentals)	Erlernen des Wurfs im American Football	QB
15	Technik (Fundamentals)	Erlernen des Tacklings im American Football	Defense, allgemein
16	Offense-Taktik	Zone-Run-Konzept	Laufspiel
17	Offense-Taktik	Laufspielzüge mit 21 Personnel	Laufspiel
18	Offense-Taktik	Entwicklung eines Laufangriffs gegen eine 4-3 Cover 2 Defense	Laufspiel
19	Offense-Taktik	Play-Action-Konzept	Passspiel
20	Offense-Taktik	Sprint Out – Konzept	Passspiel
21	Offense-Taktik	Smash-Konzept	Passspiel
22	Offense-Taktik	Entwicklung eines Passangriffs gegen eine 4-3 Under Cover 2 Defense	Passspiel
23	Defense-Taktik	Cover 0 Konzept	Coverage
24	Defense-Taktik	Cover 1 Konzept	Coverage
25	Defense-Taktik	Cover 2 Konzept	Coverage
26	Defense-Taktik	Cover 3 Konzept	Coverage
27	Defense-Taktik	Cover 4 Konzept	Coverage
28	Defense-Taktik	4-3 Laufverteidigung – Stärken und Schwächen	Front
29	Defense-Taktik	4-3 Stunts	Front
30	Defense-Taktik	4-3 Under Blitzkonzepte	Front / Pressure

Nr.	Bereich	Hausarbeitsthema	Bezug / Position
31	Defense-Taktik	Verteidigung einer RPO-Offense (Entwicklung und Durchführung)	Gameplan
32	Special Teams	Shield Punt	Punt
33	Special Teams	Kickoff Coverage – Aufbau, Lanes und Verantwortlichkeiten	Kickoff
34	Special Teams	Punt Return – Schemes und Blocking-Regeln	Punt Return
35	Coaching und Trainingsorganisation	Aufbau einer Übungseinheit im Jugend Football	Jugend
36	Coaching und Trainingsorganisation	Erstellung eines positionsspezifischen Manuals	Positionscoach
37	Gesundheit und Belastungssteuerung	Regenerationsmanagement im American Football	allgemein
38	Gesundheit und Belastungssteuerung	Auswirkung von wetterbedingten Hitzeperioden im Trainingsalltag	allgemein
39	Gesundheit und Belastungssteuerung	Umgang mit Gehirnerschütterungen	allgemein
40	Gesundheit und Belastungssteuerung	Return to Sport – Rückkehr in den Trainingsbetrieb nach Verletzungen	allgemein
41	Gesundheit und Belastungssteuerung	Einsatz neurophysiologischer Techniken (Aktivierung, Mobilisation) im Trainingsbetrieb – Wirkmechanismen und Evidenz	allgemein