



## Aufbaulehrgang DOSB - Trainer C

an der Landessportschule Albstadt

### Montag:

- 10.30 - 12.00 Begrüßung / Vorstellung der Inhalte / Methodische Trainingsgrundsätze
- 13.30 - 15.30 HKS + Energiebereitstellung in Theorie + Praxis
- 16.00 - 17.30 Grundlagen der Trainingslehre / Trainingsprinzipien
- 19.30 - 20.30 Freies Spiel

### Dienstag:

- 08.30 - 10.00 Koordinative Fähigkeiten -Theorie
- 10.30 - 12.00 Koordinative Fähigkeiten - Praxis
- 13.30 - 15.30 Konditionelle Fähigkeiten - Theorie
- 16.00 - 17.30 Konditionelle Fähigkeiten Praxis (Schnelligkeit + SK)
- 19.30 - 21.00 Wiederholung Basketball Praxis (Automatics)

### Mittwoch:

- 09.00 - 10.00 Die Rolle des Trainers
- 10.15 - 12.00 Die Rolle des Trainers
- 14.00 - 15.30 Der Bewegungsapparat - Funktionelle Gymnastik in Theorie und Praxis (Dehnung / Stabilisierung)
- 16.00 - 17.30 und Praxis (Dehnung / Stabilisierung)
- 19.15 - 21.30 Hallenbad / Sauna

### Donnerstag:

- 08.30 - 10.00 Aufklärung und Gefahren leistungsfördernder Mittel
- 10.15 - 12.00 Angriff gegen MMV vom 2 - 2 zum 3 - 3 (Schwerpunkt Blocksituation)
- 14.00 - 15.30 Praxisbeispiele zu Schulung und / oder Training
- 16.00 - 17.30 Spiel 5-5 (flexibles Angriffssystem)
- 19.30 - 20.30 Ausarbeitung der Übungslehrproben

### Freitag:

- 08.30 - 10.45 Übungslehrproben
- 11.30 - 12.00 Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten