



## **Aufbaulehrgang DOSB - Trainer C**

an der Südbadischen Sportschule Steinbach

### Montag:

- bis 10.00 Anreise
- 10.15 - 11.45 Begrüßung, Einführung, Vergabe Themen Lehrversuche
- 12.00 - 15.30 Koordinative Fähigkeiten Theorie
- 16.00 - 17.30 Koordinative Fähigkeiten Praxis
- 19.30 - 20.30 Spiel

### Dienstag:

- 08.30 - 10.00 Ausdauertraining - Theorie
- 10.00 - 12.00 Ausdauertraining - Praxis
- 14.00 - 16.00 entwicklungsgemäßes Krafttraining
- 16.30 - 18.00 Stationstraining Kraftausdauer

### Mittwoch:

- 08.30 - 10.00 Schnelligkeits- und Schnelligkeitsausdauertraining
- 10.15 - 11.45 Kleine Spiele zur Verbesserung der Schnelligkeit
- 14.00 - 15.30 Kinder- und Jugendtraining - Theorie
- 16.00 - 17.30 Kleine Spiele – vielseitig verwendbar
- 19.15 - 21.30 Wdh. Basketball – Praxis (Automatics, etc.)

### Donnerstag:

- 08.30 - 11.00 Angriff gegen MMV vom 2 - 2 zum 3 - 3 (Schwerpunkt Blocksituationen)
- 11.00 - 11.45 Praxisbeispiel zu Schulung und/oder Training
- 14.00 - 15.30 (Methodische) Trainingsgrundsätze
- 16.00 - 17.30 Wdh. Basketball – Praxis 5 - 5 (Anwendung)
- 19.30 - 21.00 Aufklärung und Gefahren leistungsfördernder Mittel

### Freitag:

- 08.30 - 11.15 Lehrversuche
- 11.15 - 11.45 Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten