



Stuttgart, 14. März 2014

BBW – Trainer D (dezentral)
Grundlehrgang DOSB-Trainer C
an zwei Wochenenden im Bezirk

Inhalte:

Übergreifende Inhalte:

Erste Hilfe, Sportverletzungen, Verletzungsprophylaxe
Richtiges Aufwärmen in Theorie und Praxis
Grundsätze der Methodik
Planung einer Trainingseinheit (Planung eines Mikrozyklus)
Grundlagen des Trainings im Kindes und Jugendalter
Training und Betreuung einer Jugendmannschaft (Rhetorik, Fair Play, Gewaltproblematik)

Basketballspezifische Inhalte:

Schulung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit
Allgemeine und spezielle Koordinationsschulung
Athletiktraining

BB-Grundschule Teil 1 - Werfen & BB Grundstellung (Korbleger, Power move, Stand- & Sprungwurf)

BB-Grundschule Teil 2 - Dribbling, Ballhandling, Abstoppen, Handwechsel

BB-Grundschule Teil 3 - Passen und Fangen in Spiel- und Übungsformen

BB-Grundschule Teil 4 - Rebound

Individual und Gruppentaktik Teil 1 - Spiel 1-1 (Angreiferverhalten, Facing, SPD, Finten und Anschlußbewegungen)

Individual und Gruppentaktik Teil 2 - Spiel 1-1+1 (Anbieten & Freilaufen, give and go)

Individual und Gruppentaktik Teil 3 - Verteidigung 1-1, 1-1+1; am Ball, ein Paßweg entfernt, zwei Paßwege entfernt, Cutdefense.

Individual und Gruppentaktik Teil 4 - Schnellangriff und seine Verteidigung (vom 2-0 zum 3-2)

Individual und Gruppentaktik Teil 5 - Angriffsprinzipien gegen MMV in Theorie und Praxis vom 2-2 zum 3-3 (Penetration mit Anschlußbewegungen, Give and Go, Automatics, Angreifercuts, Raumaufteilung, Spiel ohne Ball)

Regelkunde für Trainer -> Hand-out -> Empfehlung für Basis-Lizenz

Praxisorientierte Prüfung

Das Lehrgangsprogramm richtet sich nach den örtlichen und zeitlichen Gegebenheiten.

Änderungen vorbehalten