



Grundlehrgang DOSB - Trainer C / BBW - Trainer D

an der Landessportschule Albstadt

Mittwoch:

10.15-10.30	Begrüßung / Vorstellung der Inhalte
10.30-12.00	Aufwärmen in Theorie und Praxis
14.00-15.30	Allgemeine und spezielle Spielfähigkeit
16.00-17.15	Grundlagen des Trainings im Kindes- und Jugendalter
17.15-18.00	Methodik
19.45-21.00	Angreiferverhalten im Spiel 1-1/Spiel

Donnerstag:

09.00-11.30	Grundstellung und Werfen
14.00-15.30	Dribbling
16.00-17.30	Passen und Fangen
19.30-21.00	Fast Break vom 2-0 zum 3-2

Freitag:

08.30-09.45	Allgemeine Koordinationsschulung
10.00-11.45	Angreiferverhalten 1-1+1 und 2-2+1
14.00-15.30	Verteidigung (am Ball, ein und zwei Passwege entfernt, Rebound)
16.00-17.30	dto.
19.00-20.30	Regelkunde
Ab 20.30	Schwimmbad / Sauna

Samstag:

08.30-10.00	Vorbeugung von Sportverletzungen
10.15-11.45	Planung einer Trainingseinheit in Theorie und Praxis
14.00-15.30	Ausarbeitung der Lehrproben
16.00-17.30	Angriff gegen MMV vom 2-2 zum 3-3 (Give a. Go, Penetration, Automatics)
19.00-21.00	Lehrproben

Sonntag:

08.30-11.00	Lehrproben
11.10-11.30	Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten