



## Grundlehrgang DOSB - Trainer C / BBW - Trainer D

an der Südbadischen Sportschule Steinbach

### Mittwoch:

10.15 - 11.00	Begrüßung, Einführung, Erwartungen
11.00 - 12.00	Grundlagen der allgemeinen Trainingslehre
14.00 - 15.30	Grundlagen zur Planung und Durchführung einer Trainingseinheit – Methodik
15.45 - 16.30	Aufwärmen - Praxis
16.30 - 18.00	Allgemeine und spezielle Spielfähigkeit
19.30 - 21.00	Grundstellung und Werfen 1 / anschl. freies Spiel

### Donnerstag:

9.00 - 10.30	Grundstellung und Werfen 2
10.30 - 12.00	Dribbling
14.00 - 15.30	Passen und Fangen
16.00 - 17.30	Angreiferverhalten im 1 - 1
19.30 - 21.00	Verteidigung (am Ball, ein und zwei Passwege entfernt, Rebound) Teil 1

### Freitag:

8.30 - 10.00	Kraft- und Beweglichkeitstraining - Theorie
10.30 - 12.00	Kraft- und Beweglichkeitstraining - Praxis
14.00 - 15.30	Sportpädagogik (Ehrenkodex, Aufsichtspflicht, Wertevermittlung)
16.00 - 17.30	Verteidigung (am Ball, ein und zwei Passwege entfernt, Rebound) Teil 2
19.00 - 20.30	Angreiferverhalten 1 - 1 + 1 und 2 - 2 + 1

### Samstag:

8.30 - 10.00	Fast Break vom 2 - 0 zum 3 - 2
10.15 - 11.45	Angriff gegen MMV vom 2 - 2 zum 3 - 3 (Schwerpunkt Give and Go und Penetration mit Automatics)
14.00 - 15.30	Planung einer Trainingseinheit in Theorie und Praxis I/II
15.45 - 16.30	Regelkunde für Trainer
16.30 - 17.30	Prüfungsvorbereitung
19.30 - 21.30	Lehrproben

### Sonntag:

8.30 - 11.00	Lehrproben
11.15 - 12.00	Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten