



**Aufbaulehrgang DOSB - Trainer C / DBB - Trainer C**  
an einer Sportschule des Landes Baden-Württemberg

Montag:

bis 10.00	Anreise
10.15 – 11.45	Begrüßung, Einführung, Vergabe Themen für Lehrversuche
13.30 – 15.30	Koordinative Fähigkeiten Theorie
16.00 – 17.30	Koordinative Fähigkeiten Praxis
19.30 – 20.30	Freies Spiel

Dienstag:

08.30 – 10.00	Funktionelle Gymnastik in Theorie und Praxis (Dehnung / Stabilisierung )
10.15 – 11.45	Entwicklungsgemäßes Krafttraining
14.00 – 15.30	Konditionelle Fähigkeiten in Theorie und Praxis
16.00 – 17.30	Konditionelle Fähigkeiten in Theorie und Praxis
19.30 – 21.00	Schwimmbad / Sauna

Mittwoch

08.30 – 10.00	HKS + Energiebereitstellung in Theorie und Praxis
10.15 – 11.45	HKS + Energiebereitstellung in Theorie und Praxis
14.00 – 15.30	Die Rolle des Trainers
16.00 – 17.30	Die Rolle des Trainers
19.15 – 21.30	Wiederholung Basketball – Praxis

Donnerstag:

08.45 – 11.45	Fast Break vom 2 - 0 zum 3 – 2 Angriff gegen MMV vom 2 - 2 zum 3 – 3
14.00 – 15.30	Grundlagen der Trainingslehre
16.00 – 18.00	Trainingsprinzipien; methodische Grundsätze
19.30 – 21.00	Periodisierung / Jahrestrainingsplanung

Freitag:

08.45 – 11.00	Lehrversuche
11.30 – 12.00	Abschlußbesprechung
ab 12.00	Abreise nach dem Mittagessen