



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

**1. Wochenende**

Freitag:

bis 18.00	Anreise
18.15 – 19.00	Begrüßung, Einführung, Erwartungen
19.15 – 20.00	Aufwärmen in Theorie und Praxis
20.15 – 21.45	Freies Spiel

Samstag:

09.00 – 09.45	Methodik
10.00 – 11.00	Allgemeine und spezielle Spielfähigkeit
13.30 – 15.00	Grundlagen des Trainings im Kindes- u. Jugendalter
15.15 – 17.30	Training und Betreuung einer Jugendmannschaft
	Allgemeine und spezielle Koordinationsschulung
19.00 – 21.15	Grundstellung und Werfen

Sonntag:

09.00 – 10.30	Dribbling
10.30 – 12.00	Passen und Fangen
13.30 – 14.15	Regelkunde für Trainer
ab 14.30	Abreise

**2 Wochenende**

Freitag:

bis 18.00	Anreise
18.15 – 20.30	Angreiferverhalten im Spiel 1 – 1 und 1 – 1 + 1
20.45 – 21.30	Rebound

Samstag:

09.00 – 12.15	Grundlagen der MMV vom 1 - 1 zum 3 – 3
14.00 – 15.30	Planung einer Trainingseinheit in Theorie u. Praxis
16.00 – 17.30	Angriff gegen MMV vom 2 - 2 zum 3 – 3
19.00 – 19.45	Erste Hilfe, Sportverletzungen, Prophylaxe

Sonntag:

09.30 – 10.30	Fast Break vom 2 - 0 zum 3 – 2
11.00 – 12.00	Klausur
13.30 – 16.00	Mündliche Prüfung
16.15 – 16.45	Abschlußbesprechung
ab 17.00	Abreise