



**Grundlehrgang DOSB- Trainer C / BBW - Trainer D (zentral)**  
an einer Sportschule des Landes Baden-Württemberg

Mittwoch:

bis 10.00	Anreise
10.15 – 11.00	Begrüßung, Einführung, Erwartungen
11.15 – 12.00	Methodik
14.00 – 15.30	Grundlagen des Trainings im Kindes- u. Jugendalter Training und Betreuung einer Jugendmannschaft
15.45 – 16.30	Aufwärmen in Theorie und Praxis
16.30 – 18.00	Allgemeine und spezielle Spielfähigkeit
19.30 – 21.00	Freies Spiel

Donnerstag:

09.00 – 11.30	Allgemeine und spezielle Koordinationsschulung
14.00 – 15.30	Dribbling
16.00 – 17.30	Passen und Fangen
19.15 – 21.30	Grundstellung und Werfen

Freitag:

08.30 – 09.15	Erste Hilfe, Sportverletzungen, Prophylaxe
09.30 – 11.45	Angriffverhalten im Spiel 1 – 1 und 1 – 1 + 1
14.00 – 15.30	Grundlagen der MMV vom 1 - 1 zum 3 – 3
16.00 – 17.30	Grundlagen der MMV vom 1 - 1 zum 3 – 3
19.30 – 20.15	Regelkunde für Trainer
20.15 – 21.30	Schwimmbad / Sauna

Samstag:

08.30 – 10.00	Fast Break vom 2 - 0 zum 3 – 2
10.15 – 11.45	Angriff gegen MMV vom 2 - 2 zum 3 – 3
14.00 – 14.45	Rebound
14.45 – 16.30	Prüfungsvorbereitung
16.30 – 17.30	Klausur
19.30 – 21.00	Planung einer Trainingseinheit in Theorie u. Praxis

Sonntag:

08.30 – 11.00	Mündliche Prüfung
11.15 – 11.45	Abschlußbesprechung
Ab 12.00	Abreise nach dem Mittagessen