



## Schülermentorenausbildung - Lehrgangsprogramm

### Montag

bis 10.00	Anreise
10.10 - 10.30	Begrüßung / Organisation Ziele und Inhalte der Ausbildung
10.30 - 12.00	Grundlagen der allgemeinen Trainingslehre
14.00 - 15.30	Grundlagen zur Planung einer Trainingseinheit
16.00 - 17.30	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Kraft und Ausdauer
19.00 - 21.15	Begrüßung / Vorstellung des BBW Grundtechniken Üben / Variieren Verdeutlichung des methodischen Prinzips "Vom Einfachen zum Komplexen" beim Dribbeln 3 : 3 - Turnier

### Dienstag

08.30 - 10.00	Aufwärmen in Theorie und Praxis
10.30 - 12.00	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Koordination und Schnelligkeit
14.00 - 15.30	Grundtechniken Neuerwerb: Wurf Grundtechniken Üben / Variieren: Wurf Kleingruppenspiele auf einen Korb Überzahlspiele - Spiele mit Zuspelern
16.00 - 17.30	Grundmodell einer Basketballstunde Methodisches Vorgehen bei der Technikvermittlung Methodisches Vorgehen bei der Taktikvermittlung
19.00 - 21.15	Grundtechniken Neuerwerb: Korbleger Durchführung der Übungsreihen durch Teilnehmer Grundtechniken Neuerwerb: Passen und Fangen Spiele auf zwei Körbe, Überzahlspiele, Kleingruppenspiele

### Mittwoch

08.30 - 10.45	Grundtechniken Neuerwerb: Dribbeln / Dribbelfinten Grundtaktik im Spiel 1 : 1 Grundtaktik im Spiel 2 : 2 Blocken und Abrollen Spiele auf einem Korb mit Zusatzregeln
11.00 - 11.45	„Selbst Leiter einer Gruppe sein“ Teil 1 Unterrichtsversuche in Theorie und Praxis
14.00 - 15.30	„Selbst Leiter einer Gruppe sein“ Teil 2 Lehrversuche in Praxis
16.00 - 17.30	Nachbesprechung detr Lehrversuche Durchführung von Turnieren Planung der Turniere am Abend
19.00 - 20.30	Grundtechniken üben / variieren Vorstellung weiterer Übungen Durchführung des Turniers

### **Donnerstag**

08.30 - 10.00 Spielreihe: Parteballspiele  
Alternative Spielformen / Kleine Spiele / Aufwärmspiele

10.15 - 11.45 Betreuung einer Schulmannschaft  
Regelkunde  
„Selbst Leiter einer Gruppe sein“ Teil 3  
Organisation

14.00 - 15.30 Grundtechniken üben / variieren  
Fortgeschrittene Übungsformen (Komplexübungen)  
Erarbeiten der Grundzüge eines Spielsystems  
gegen Manndeckung

16.00 - 17.30 Erarbeiten des Grundschemas eines Schnellangriffs

19.00 - 20.30 Grundtechniken üben / variieren  
Vorstellung weiterer Übungen  
Durchführung des Turniers

21.00 Schwimmbad

### **Freitag**

08.30 - 10.10 „Selbst Leiter einer Gruppe sein“ Teil 4  
Praxis

10.00 - 11.30 Bedeutung des schulischen und außerschulischen Sports  
Haftungs-, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht des Mentors / Übungsleiters  
anschließend Abschlußbesprechung

12.00 Heimreise

Änderungen vorbehalten