



## NB – ÜL TRAINER C BASKETBALL

XX.XX. – XX.XX.XXXX

### GRUNDLEHRGANG

<b>Mittwoch:</b>			
10.15-10.30 Uhr	Begrüßung / Vorstellung der Inhalte	Hörsaal	Sportschule
10.30-12.00 Uhr	Aufwärmen in Theorie und Praxis	Halle	Sportschule
14.00-15.30 Uhr	Allgemeine und spezielle Spielfähigkeit	Halle	BBW
16.00-17.15 Uhr	Grundlagen des Trainings im Kindes- und Jugendalter	Hörsaal	BBW
17.15-18.00 Uhr	Methodik	Hörsaal	BBW
19.45-21.00 Uhr	Angreiferverhalten im Spiel 1-1/Spiel	Halle	BBW
<b>Donnerstag:</b>			
09.00-11.30 Uhr	Grundstellung und Werfen	Halle	BBW
14.00-15.30 Uhr	Dribbling	Halle	BBW
16.00-17.30 Uhr	Passen und Fangen	Halle	BBW
19.30-21.00 Uhr	Fast Break vom 2-0 zum 3-2	Halle	BBW
<b>Freitag:</b>			
08.30-09.45 Uhr	Allgemeine Koordinationsschulung	Halle	BBW
10.00-11.45 Uhr	Angreiferverhalten 1-1+1 und 2-2+1	Halle	BBW
14.00-15.30 Uhr	Verteidigung (am Ball, ein und zwei Passwege entfernt, Rebound)	Halle	BBW
16.00-17.30 Uhr	-dito-	Halle	BBW
19.00-20.30 Uhr	Regelkunde	Hörsaal	BBW
Ab 20.30	Schwimmbad / Sauna		BBW
<b>Samstag:</b>			
08.30-10.00 Uhr	Vorbeugung von Sportverletzungen	Hörsaal	BBW
10.15-11.45 Uhr	Planung einer Trainingseinheit in Theorie und Praxis	Hörsaal /Halle	BBW
14.00-15.30 Uhr	Ausarbeitung der Lehrproben	Hörsaal	BBW
16.00-17.30 Uhr	Angriff gegen MMV vom 2-2 zum 3-3 (Give a. Go, Penetration, Automatics)	Halle	BBW
19.00-21.00 Uhr	Lehrproben	Halle	BBW/BBW
<b>Sonntag:</b>			
Vor dem Frühstück	Bitte die Bettwäsche abziehen und vor die Zimmertüre legen		
08.30-11.00 Uhr	Lehrproben	Halle	BBW/BBW
Vor dem Mittagessen	Bitte die Zimmer räumen und den Zimmerschlüssel abgeben		
11.10-11.30 Uhr	Abschlussbesprechung	Hörsaal	BBW