

BHV C-Trainer-Ausbildung
Lehrplan C1/B

<u>Lehrgangsort:</u>		<u>Datum:</u>		<u>Referent:</u>		
THEMA	Uhrzeit			Seminar- raum	Sport-halle	
	von	bis				
	08:45	09:00	Lehrgangseröffnung	x		
Trainingslehre 1, DHB-RTK	09:00	10:30	Aufwärmen + Einführung TL + Aufbau von Trainingseinheiten DHB RTK (Grobüberblick) -> Einordnung der Basisschulung und Ausblick	x		
	10:30	11:15	Aufwärmen + Einführung TL + Aufbau von Trainingseinheiten		x	
Recht	11:15	12:00	Verhalten des Übungsleiters, Aufsichtspflicht, Versicherungen	x		
	12:00	13:00	Mittagspause			
Kooperation	13:00	13:45	Kooperation Schule-Verein (SAG) Spielen mit Hand und Ball FSJ	x		
Koordinatives Training 1	13:45	14:30	Grundlagen des Koordinationstrainings	x		
Abwehrtraining	14:30	15:15	Manndeckung über sinkende Manndeckung bis 1: 5 Abwehr	x		
Koordinatives Training 1	15:15	16:00	Grundlagen des Koordinationstrainings		x	



Abwehrtraining	16:00	17:30	Manndeckung über sinkende Manndeckung bis 1: 5 Abwehr		x
----------------	-------	-------	---	--	---