



BHV C-Trainer-Ausbildung

Lehrplan C4/A 1. Tag

<u>Lehrgangsort:</u>		<u>Datum:</u>		<u>Referent:</u>		
THEMA	Uhrzeit			Seminar- raum	Sport-halle	
	von	bis				
	08:00	08:15	Lehrgangseröffnung	x		
Athletiktraining	08:15	09:45	Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit; Ausdauer	x		
	09:45	12:00	Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit; Ausdauer		x	
	12:00	13:00	Mittagspause			
Torwarttraining 1	13:00	14:30	Grundlagen der TW Ausbildung BHV-Philosophie, Anforderungsprofil, Grundstellung, Ausbildung	x		
	14:30	16:00	Koordination, Schnelligkeit, Grundstellung, Grundbewegungen im Tor		x	
Torwarttraining 2	16:00	17:30	TW-Technik, Stellungsspiel, Übungssammlung		x	