



WLSB



LANDESSPORTSCHULE

ALBSTADT

Aufbaulehrgang (AL) Trainer C-Ausbildung Tischtennis TTBW/WLSB an der LSSA

Lehrplan AL 04.-08.12.2023

Montag, 04.12

10.30-12.00 Uhr	Begrüßung, Hinweise zum Lehrgangsablauf, Theorie Aufschlag – Tischaufbau -	Sem 1/ TH	Perus /Fürste
13.30-15.30 Uhr	Aufschlag-/Rückschlagtraining	TH	Fürste
16.00-18.00 Uhr	Aufschlag-/Rückschlagtraining	TH	Fürste
19.00-20.30 Uhr	Vergabe Hausarbeiten	Sem 1	Fürste

Dienstag, 05.12

09.00-10.30 Uhr	Vertiefung Balleimertraining	TH	Fürste
10.30-12.00 Uhr	Beinarbeit	TH	Fürste
13.30-15.30 Uhr	Technikverbesserung/ Fehlerkorrektur	TH	Fürste
16.00-18.00 Uhr	Materialkunde/ Abwehr	TH	Fürste
19.30-21.30 Uhr	Freies Spiel / Bad /Sauna	TH	o.L.

Mittwoch, 06.12

09.00-10.30 Uhr	Trainingsorganisation/ Vergabe Lehrproben	Sem 1	Fürste
10.30-12.00 Uhr	Sozialkompetenz – Der „gute“ Trainer	Sem 1	Perus
13.30-15.30 Uhr	Sozialkompetenz	Sem 1	Perus
16.00-18.00 Uhr	Regelkunde	Sem 1	Timke
19.00-21.30 Uhr	Freies Spiel (Tische stehen lassen)	TH	o.L.

Donnerstag, 07.12

08.30-10.00 Uhr	Herz-Kreislaufsystem u. Energiebereitstellung	Sem 1	Perus
10.00-12.00 Uhr	Konditionelle Fähigkeiten im TT	Sem1/ TH	Perus
13.30-15.30 Uhr	...und Praxis dazu	TH	Perus
16.00-18.00 Uhr		TH	Perus
19.00-21.30 Uhr	Vorbereitung Übungslehrproben (Tische stehen lassen)	TH	o.L.

Freitag, 08.12

09.00-11.00 Uhr	Übungslehrproben Anschließend: Materialrücktransport	TH	Perus /Fürste
11.15-12.00 Uhr	Abschlussbesprechung; Wie lief die Woche? Gemeinsame Auswertung des Lehrganges. Wie geht es weiter im PL?	Sem 1	Perus /Fürste

Lehrgangsleiter: Phillip Perus / Frank Fürste