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

Lehrplan AL 15.-19.03.2027

Montag, 15.03

10.30-12.00 Uhr	Begrüßung, Einführung Aufschlag	TH	Fürste
13.30-15.30 Uhr	Praxis: Aufschlagtraining	TH	Fürste
16.00-18.00 Uhr	Praxis: Rückschlagtraining	TH	Fürste
19.00-20.30 Uhr	Trainingsorganisation/ Hausarbeiten	TH	Fürste

Dienstag, 16.03

09.00-11.00 Uhr	Materialkunde/ Abwehr	TH	Fürste
11.00-12.00 Uhr	Sozialkompetenz – Der „gute" Trainer		Perus
13.30-15.30 Uhr	Soziale Kompetenz		Perus
16.00-18.00 Uhr	Regelkunde	Sem1	Timke
19.00-20.30 Uhr	Freies Spiel	TH/ Sem1	

Mittwoch, 17.03

09.00-10.30 Uhr	Begrüßung/ Herz-Kreislaufsystem u. Energiebereitstellung	TH	Perus
10.30-12.00 Uhr	Konditionelle Fähigkeiten im TT	TH	Perus
13.30-15.30 Uhr	…und Praxis dazu	TH	Perus
16.00-18.00 Uhr	Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien des Trainings	TH	Perus
19.00-21.30 Uhr	Freies Spiel	TH	

Donnerstag, 18.03

09.00-10.30 Uhr	Vertiefung Balleimer + Beinarbeit	TH	Fürste
10.30-12.00 Uhr	WH: Technikverbesserung/ Methodik	TH	Fürste
13.30-15.30 Uhr	Technik/ Fehlerkorrektur	TH	Fürste
16.00-18.00 Uhr	Technikstabilisation		
19.00-21.30 Uhr	Vorbereitung Übungslehrproben (Tische stehen lassen)	TH	Fürste

Freitag, 19.03

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

<u>Lehrgangsleiter:</u> Phillip Perus /Frank Fürste

Der Lehrgang findet in Kooperation mit dem WLSB statt