

Trainerin und Trainer C-Fortbildung (Teil 1)				So., 25.05.2025	
Schneller laufen, höher springen - Athletiktraining mit Jugendlichen (05 LE)					

Stand 24.01.2025

Datum	Zeit	LE	Inhalt	Referent	Raum und Material
Sonntag 25.05.2025			Anreise zur Sporthalle Schulzentrum Ahlem Petit-Couronne-Straße 30, 30453 Hannover		
	09:00 - 10:30 Uhr	2,00 (Th.)	Trainingslehre Wie können Sprungkraft und Schnelligkeit verbessert werden?	Jan Gerber	
	10:30 - 10:45		Pause		
	10:45 - 12:15 Uhr	2,00 (Pr.)	Sprinten und Springen Übungen und Spiele für das Training	Jan Gerber	Demospieler*innen
	12:15 - 12:30 Uhr		Pause		
	12:30 - 13:15 Uhr	1,00 (Th.)	Reflexion und Transfer Wie gelingt die Umsetzung im eigenen Trainingsalltag?	Jan Gerber	

Trainerin und Trainer C-Fortbildung (Teil 2)				So., 25.05.2025	
Offensiv verteidigen - von der 1:5- zur 3:2:1-Abwehr (5 LE)					

Stand 24.01.2025

Datum	Zeit	LE	Inhalt	Referent	Raum und Material
Sonntag 25.05.2025			Anreise zur Sporthalle Schulzentrum Ahlem Petit-Couronne-Straße 30, 30453 Hannover		
	13:45 - 15:15 Uhr	2,00 (Th.)	Individuelles, kooperatives und kollektives Abwehrspiel Gründe und Spielweisen der 1:5- und 3:2:1-Abwehr als Lernabwehr	Jan Gerber	
	15:15 - 15:30 Uhr		Pause		
	15:30 - 17:00 Uhr	2,00 (Pr.)	Von der mannorientierten 1:5- zur ballorientierten 3:2:1-Abwehr Methodische Übungs- und Spielreihen für das langfristige Training	Jan Gerber	Demospieler*innen
	17:00 - 17:15 Uhr		Pause		
	17:15 - 18:00 Uhr	1,00 (Th.)	Reflexion und Transfer Was nehme ich für meine nächste Jugendmannschaft mit?	Jan Gerber	