

## Programm Trainerkurs Bonn 2014

### Samstag, 30. August 2014

#### Uhrzeit

#### Inhalt

10:00                      Ankunft; Anmeldung; Aufbau Bande

10:30 – 12:00            Theorie I **Saison- und Trainingsplanung, Übungsdurchführung**

12:00 – 13:30            Praxis I **Ballführung und Pass**

13:30 – 15:00            Mittagspause

15:00 – 16:00            Theorie II **Sensible Phasen: Kondition**

16:00 – 17:30            Praxis II **Kondition und Pass**

17:30 – 19:00            Abendessen

Ab 19:00 bis ca. 21:30 Trainingsspiel auf Grossfeld und gegenseitige Erfahrungsaustausch

### Sonntag, 31. August 2014

09:00 – 09:15            Test: Trainingsplanung und Kondition

09:15 – 10:30            Theorie III **Sensible Phasen: Koordination**

10:30 – 12:30            Praxis III **Koordination und Schuss**

12:30 – 14:00            Mittagspause

14:00 – 15:00            Theorie IV **Eine intelligente Ausbildung: Das Stufenmodell von Swiss Unihockey + Beziehungsarbeit mit Kindern und Jugendlichen**

15:00 – ca. 16:00        Praxis IV **Schuss und Torhüter**

