

C-Trainer-Breitensport Ausbildung 4. Wochenende 15.-17.6.2018

Geschrieben von: Nico Dannowski

Freitag, den 29. Juni 2018 um 18:09 Uhr - Aktualisiert Montag, den 02. Juli 2018 um 04:58 Uhr



Das vierte und somit vorletzte Ausbildungswochenende des C-Trainer-Lehrgangs fand vor
Trotz ein paar Verspätungen ist die Gruppe an diesem Wochenende wieder vollständig



Wir starteten Freitag nach dem Abendessen in der Halle mit der Auswertung einer Hausaufgabe: Finten erklären und vorzeigen können. Jede Gruppe hatte eine andere Finte geübt und konnte diese auch gut vorstellen.

Nachdem jede Gruppe eine Finte vorgestellt hatte, präsentierte uns Frank noch die Prüfung zum Badmintonsportabzeichen, wobei wir auf jedem Feld eine andere Übung zur Prüfung durchführen mussten.

In der Zwischenzeit war auch Stefan eingetroffen und seine erste Aufgabe war es, mit uns eine Modell-Trainerstunde zu absolvieren. Dafür wählte er das Thema „schneller Start/Splitstep“. Nach einer Erwärmung gelangten wir schließlich über

verschiedene Übungseinheiten zur Übung mit einem fliegenden Ball. Anschließend folgte ein kurzes Cooldown und somit war die lehrreiche Modellstunde auch schon vorbei – und der Freitag somit auch.

Am Samstag stand das große Thema Mixed auf dem Plan. Wir klärten die Grundlagen der Taktik und beschäftigten uns mit verschiedenen Positionierungsregeln und Schlaglösungen. Natürlich sollte die Theorie nicht alles gewesen sein und so bekamen wir auch die Chance, das neu erlernte Wissen gleich praktisch auszuprobieren und auf dem Feld umzusetzen.

Am nächsten Tag sollten wir unsere Coaching-Fähigkeiten unter Beweis stellen. Doch bevor es in die Halle ging, musste im Seminarraum die Theorie zum Coachen geklärt werden. Wir haben uns anschließend in Gruppen aufgeteilt und dann wurde 2x 5 Minuten Einzel gegeneinander gespielt, wobei immer ein Spieler von einem anderen gecoacht wurde. Der Coachende wurde dabei aufgenommen und im Anschluss wurden alle Coachings ausgewertet.

Somit sollte der Sonntag und so auch das vierte Lehrgangswochenende beendet werden. Nachdem die Halle noch aufgeräumt wurde, traten alle die Heimreise an.

Nico Dannowski