



Mitglied im Landesfachverband Berlin
für Kegeln und Bowling e.V.

Berliner Bowlingsport Verein e.V.

Martin-Luther-Straße 8 - 10777 Berlin

Telefon: (030) 211 80 04 Fax: (030) 211 80 05

Email: info@bbv-global.de Internet: www.bbv-global.de

Geschäftszeiten:

Mo. 10:00 - 18:00 Uhr und Do. 10:00 - 18:00 Uhr

C-Trainerausbildung II-2015

Da wir uns mitten im Spielbetrieb der Aktiven und der Jugend befinden, fand nun nach langer Pause der 2. Freitag-Samstag-Block statt. Dazu stellte uns Jörg Hahn den Seminarraum seiner Firma Adisoft System GmbH zur Verfügung. Dafür an dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön!

Die lange Pause hatten Bine, Christian, Roman und Paul genutzt, um den überfachlichen Teil der C-Trainerausbildung beim Landessportbund Berlin mit 61 Lehreinheiten erfolgreich zu absolvieren. Neben Kinderschutz, sind Themen wie Sportmethodik, Kommunikation, Trainingslehre, Bewegungslehre, Sportbiologie und heutzutage selbstverständlich auch die Ernährung, Bestandteil dieser umfangreichen und hochwertigen Basisausbildung.

Da zu den wichtigsten Fähigkeiten eines Trainers das Beobachten und das daraus resultierende Analysieren gehört, begannen die Teilnehmer zuerst in Einzelarbeit die wichtigsten, mit dem Auge sichtbaren, Punkte zu erarbeiten und in Form eines Analysebogens zu einer Checkliste zusammenzufassen.



Wie immer untermalten wir die Ausarbeitung praktisch, indem sich unser Paul begeistert als virtueller Trainingsteilnehmer den Analysen unserer angehenden Trainer in Trockenübungen zur Verfügung stellte.

Neben den Analysen wurden auffällige Punkte und Ansätze für die Optimierung diskutiert.

Es folgte die Sportorganisation des internationalen und nationalen Bowlingsports, sowie die dazugehörigen Ordnungen und Rahmenrichtlinien.

Wir besprachen die wichtigsten Punkte aus den technischen Bestimmungen und der Sportordnung der DBU. Hierzu erhielt jeder Teilnehmer einen bestimmten Bereich, der eigenständig erarbeitet und dann den anderen frontal präsentiert wurde. Fragen und Fallballbeispiele wurden ausgiebig in der Gruppe diskutiert.



Trotz einsetzender Dunkelheit wurde es noch einmal richtig lebhaft und spannend, als wir den Rahmentrainingsplan der DBU für D1- und D2-Kader mit praktischem Inhalt gefüllt haben.

Auch wurde wieder festgestellt, dass es einen großen Unterschied macht, etwas nur zu lesen, oder etwas zu studieren und aufzubereiten um es anderen zu präsentieren.

Ein wichtiger Teil des Trainer-Jobs! Gerade am Beispiel dieses Rahmentrainingsplans konnte dieses prima erlernt werden.

Praktische Beispiele wurden für folgende Stichpunkte gesucht, gefunden und teilweise praktisch demonstriert:

Pendelübungen, fester Stand, Atemtechnik, Zielsysteme, Aufstell- und Zielpunkte, Spielfreude, Killerinstinkt, mentale Techniken, Körperbildung, Training Kraftausdauer und Ausdauer und noch einiges mehr.

Trotz dieser eigentlich sehr theorielastigen Tage hatten wir spannende Diskussionen und viele praktische Elemente, die nicht nur für viel Spaß, sondern auch für einige Aha-Effekte sorgten.

Die Gruppe passt und wir können davon ausgehen recht unterschiedliche, aber höchst motivierte neue Trainer mit tollen Ideen im Jahr 2016 zu haben. Wenn diese auch später so hervorragend und vereinsübergreifend zusammen arbeiten, können wir uns auf abwechslungsreiches und umfangreiches Training unserer neuen jungen Talente freuen!

Dazu vielleicht noch ein Beispiel: Wie kann man abwechslungsreiches Abgabe-Training außerhalb der Bowlinghalle durchführen?

Eine kleine Hilfe: Beim Fußball wird eine Torwand genutzt... ;-)!

Wir arbeiten daran und werden die Lösung im nächsten Jahr präsentieren!