

## Prüfungsplan und Themenkatalog C-Trainer-Prüfung ()

| Nr. / Thema  | Name                     | Prüfungstag / Zeit                     |
|--|--------------------------|--|
| 1. Zielgerichtetes Aufwärmen unter Beachtung funktionaler Zusammenhänge und Vorbereitung auf den Hauptteil (Hauptteil = Gegenstoß) | <b>Funk, Rico</b>        | Samstag, 11.02.23<br>9.30 – 9.55 Uhr   |
| 2. Einführung der „Schnellen Mitte“ aus einer offensiven Abwehrformation   | <b>Nieratzky, Marisa</b> | Samstag, 11.02.23<br>10.00 – 10.25 Uhr |
| 12. Verbesserung und Schulung der individuellen-offensiven Abwehrarbeit in spielnahen Situationen                                  | <b>Großmann, Florian</b> | Samstag, 11.02.23<br>10.30 – 10.55 Uhr |
| 19. Positionsspezifische Schulung des Kreisspielers in spielnahen Situationen  | <b>Hartig, Sven</b>      | Samstag, 11.02.23<br>11.00 – 11.25 Uhr |
| 14. Einführung der 3:2:1-Abwehrformation in Kleingruppen (ballbezogene Spielweise)   | <b>Leber, Dennis</b>     | Samstag, 11.02.23<br>11.30 – 11.55 Uhr |
| 20. Einführung des Sperren/Absetzens (RL-KM) gegen eine defensive 3:2:1-Abwehrformation  | <b>Schulz, Armin</b>     | Samstag, 11.02.23<br>12.00 – 12.25 Uhr |
| 7. Schulung der torhüterspezifischen Techniken bei Würfeln aus dem Rückraum  | <b>Kästner, Max</b>      | Samstag, 11.02.23<br>12.30 – 12.55 Uhr |
| 24. Schulung und Verbesserung des kooperativen Angriffsmittels Rückpass gegen eine offensive 3:2:1-Abwehr                          | <b>Müller, Steffen</b>   | Samstag, 11.02.23<br>13.00 – 13.25 Uhr |
| 16. Positionsspezifische Schulung der Rückraumspieler in spielnahen Situationen  | <b>Dahlen, Bianca</b>    | Samstag, 11.02.23<br>13.30 – 13.55 Uhr |
| 11. Wurfvariationstraining für Kreisspieler in spielnahen Situationen  | <b>Gutberlet, Thomas</b> | Samstag, 11.02.23<br>14.00 – 14.25 Uhr |
|  |                          |  |
|  |                          |  |
|  |                          |  |
|  |                          |  |
|  |                          |  |
|  |                          |  |
|  |                          |  |

## Prüfungsplan und Themenkatalog C-Trainer-Prüfung ()

|   |                            |  |
|---|----------------------------|--|
| 5. Verbesserung und Schulung der 2.Welle beim Gegenstoß   | <b>Herstermann, Torben</b> | Sonntag, 12.02.23<br>9.00 – 9.25 Uhr   |
| 6. Schulung der torhüterspezifischen Koordination und Beweglichkeit   | <b>Oliger, Elfi</b>        | Sonntag, 12.02.23<br>9.30 – 9.55 Uhr   |
| 8. Verbesserung der sportartspezifischen Koordination/Schnelligkeit im Hinblick auf Lauf- und Sprungbewegungen in Verbindung mit Wurftraining | <b>Schmitt, Chantal</b>    | Sonntag, 12.02.23<br>10.00 – 10.25 Uhr |
| 10. Wurfvariationstraining für Außenangreifer in spielnahen Situationen   | <b>Schmidt, Marko</b>      | Sonntag, 12.02.23<br>10.30 – 10.55 Uhr |
| 15. Einführung und Schulung von Täuschungshandlungen auf den Außenpositionen  | <b>Stark, Robert</b>       | Sonntag, 12.02.23<br>11.00 – 11.25 Uhr |
| 13. Verbesserung der 1:5- Abwehrformation in Kleingruppen   | <b>Beinhauer, Walter</b>   | Sonntag, 12.02.23<br>11.30 – 11.55 Uhr |
| 9. Wurfvariationstraining für Rückraumspieler in spielnahen Situationen   | <b>Olejar, Oliver</b>      | Sonntag, 12.02.23<br>12.00 – 12.25 Uhr |
| 18. Verbesserung und Schulung des situationsgerechten Entscheidungsverhaltens der Rückraumspieler (sowohl in Breite, als auch in Tiefe)       | <b>Thiel, Sky</b>          | Sonntag, 12.02.23<br>12.30 – 12.55 Uhr |
| 22. Verbesserung und Schulung des Zusammenspiels Rückraum – Außen in spielnahen Situationen   | <b>Lind, Bastian</b>       | Sonntag, 12.02.23<br>13.00 – 13.25 Uhr |
| 23. Schulung des kooperativen Angriffsmittels Parallelstoß gegen eine offensive 3:2:1-Abwehr  | <b>Neehuis, Patrick</b>    | Sonntag, 12.02.23<br>13.30 – 13.55 Uhr |
| 25. Einführung und Schulung von Übergängen von den Außenpositionen gegen eine 3:2:1-Abwehrformation mit und gegen die Ballrichtung            | <b>Lehmann, Nele</b>       | Sonntag, 12.02.23<br>14.00 – 14.25 Uhr |
| 27. Verbesserung und Schulung des Doppelpassspiels (RL-KM) gegen offensive 1:5-Abwehrformationen  | <b>Breyer, Markus</b>      | Sonntag, 12.02.23<br>14.30 – 14.55 Uhr |
|   |                            |  |
|   |                            |  |
|   |                            |  |
|   |                            |  |