

C-TRAINER AUSBILDUNG

GEHT'S RAUS UND WERDET'S TENNISTRAINER!

- EIN LEHRGANGSBERICHT VON SIMONE AST -



C1-Lehrgang in Landshut

Die C-Trainer Ausbildung ist in drei aufeinander aufbauende Lehrgänge aufgeteilt. Der C1-Lehrgang mit anschließender Sichtung fand im August 2016 statt. In diesem Lehrgang wurden hauptsächlich die Grundlagen des spielerischen Tennistrainings für die aller kleinsten vermittelt.



C2-Lehrgang in Oberhaching

Eine Woche - 19 Stunden Theorie – 18 Stunden Praxiseinheiten

Das bedeutete volles Programm jeden Tag! Im C2 Lehrgang beginnt der wichtigste Teil der Trainerausbildung. Der C2 Lehrgang stand ganz im Fokus Kinder, Jugend und Erwachsene Anfänger. Wir wurden über Maßnahmen zur Jugendförderung im Verein und zur Talentsuche und -förderung informiert und konnten das Konzept „Play&Stay“ nach der theoretischen Wissensvermittlung auch in einer Praxiseinheit testen. Spielerisches Koordinations- und Konditionstraining und Stationstraining können wunderbar in jede Trainingseinheit oder sogar als Saisonvorbereitung eingebaut werden. Die wichtigsten methodischen Maßnahmen und methodischen Hilfsmittel wurden uns in Theorie & Praxis weitergegeben.



Für den Erwerb einer Technik macht es einen großen Unterschied wie man diese Technik vermittelt! Verwendet man die Ganzheitliche oder Trefforientierte Methode? Eignet sich eine Übungs- oder eher eine Spielreihe? Welche Hilfsmittel kann ich einsetzen?

Unser erworbenes Wissen darüber, wie eine Trainerstunde organisiert sein soll wurde in einem projektbezogenen Lehrversuch überprüft! Katrin und Rainer achteten penibel darauf, nach welchen methodischen Prinzipien wir unser Training aufgebaut haben und ob die verwendeten Übungs- und Spielformen wirklich geeignet sind um das vorgegebene Trainingsziel zu vermitteln!

Niederbayerin trifft auf Augsburgerin!
Anfängliche Verständigungsschwierigkeiten aufgrund des Dialekts inbegriffen!

Nach dieser Woche verließ ich das Landesleistungszentrum mit vielen neuen Ideen, tollen Erfahrungen, neuem Wissen und tollen Freunden!



Lehrversuch eines Kollegen: Volley Technikerwerb

C3 – Lehrgang in Oberhaching

Am 25. Februar 2018 ging es für mich zum letzten Mal nach Oberhaching in das Landesleistungszentrum und die Tennisbase, wo auch bekannte Profis wie Yannik Hanfmann und Florian Mayer trainieren!

Mit großer Vorfreude darauf, dass ich meine Zimmerpartnerin vom vergangenen C2 Lehrgang und mittlerweile gute Freundin wiedersehen werde, reiste ich nach Oberhaching.

Der C3-Lehrgang orientierte sich an Breitensportlichen und Leistungssportlichen Themen und grenzt sich klar vom Anfänger-, Kinder- und Jugendbereich ab.

Der C3 Lehrgang war der „Prüfungslehrgang“. 153 Fragen des Prüfungskatalogs und 12 Techniken, mit der jeweiligen Hauptaktion und den Hilfsaktionen Ausholphase, Schlagphase und Ausschwingphase, mussten gelernt werden. Zudem wurde die Lehreignung durch einen weiteren Lehrversuch, der selbstverständlich bis in das letzte Detail geplant werden musste, die Demonstrationstechnik, sowie das Zuspiel zu den einzelnen Techniken überprüft.

Das bedeutete neben 15h Theorieeinheiten und 18h Praxisvermittlung/Lehrproben auch die Vorbereitung eines kleinen Lehrversuches und der Lehreignungsprüfung und das andauernde Trainieren der einzelnen Demonstrationstechniken (Vorhand Topspin, Slice, Slice-Aufschlag usw.!) und dem passendem Zuspiel! Die Vorbereitung auf die theoretischen Prüfungen zog sich weit in die Abendstunden hinein!



Auch im C3 ein super Team!

Nichts desto trotz war es eine tolle Woche unter lauter Gleichgesinnten! Die Tennisbase ist einfach der Wahnsinn. Ich wurde sogar ein wenig wehmütig, dass nach dieser Woche die C-Trainerausbildung zu Ende ist.

Danke an die Vorstandschaft, dass Ihr mir eine C-Trainer Ausbildung ermöglicht habt!