

Während des Praktikums musste ich auch in der Geschäftsstelle arbeiten. Es bestand daraus Anmeldungen von den Kandidaten entweder anzunehmen oder abzulehnen. Die Arbeit war eher weniger spannend und hat mich viel Zeit gekostet.

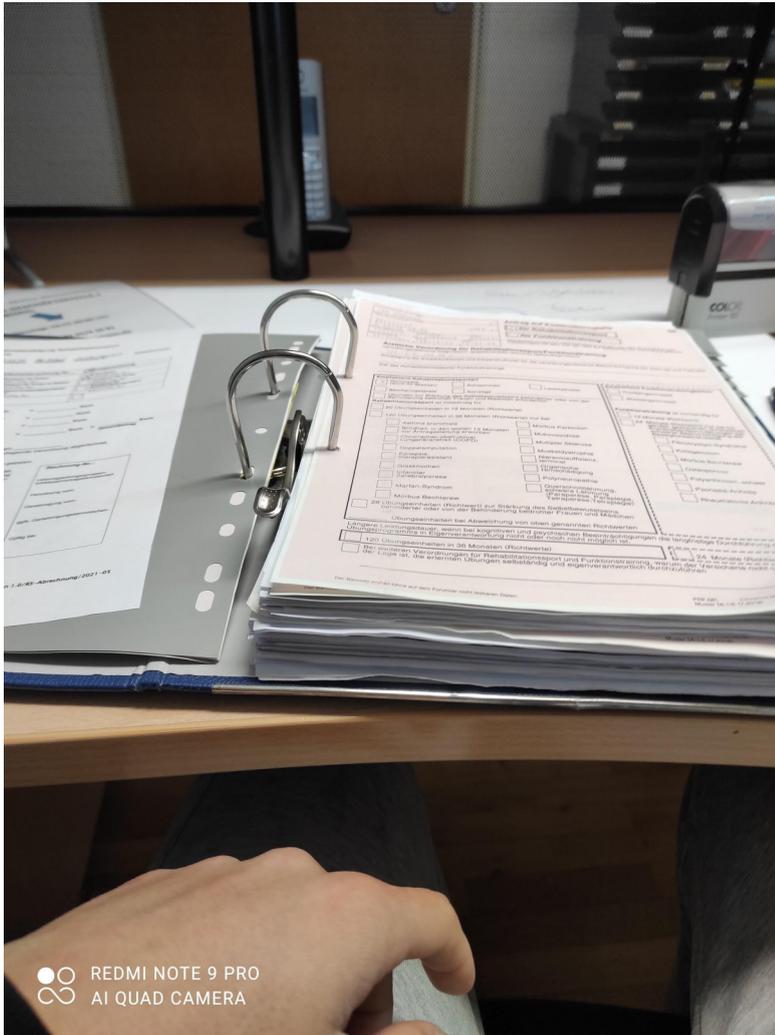


Bild im Büro

Ich musste lediglich ankreuzen, stempeln, Nummern übertragen usw..

Trotzdem waren die Personen die mir dort geholfen haben sehr nett und sympathisch und sie haben mir einen guten Einblick in deren Arbeit gegeben

Plakat zu meinem Praktikum als Volleyball Co-Trainer (1 Woche)



Meine Wochen bestanden darin, Mannschaften zu trainieren und an der TGM Geschäftsstelle als Helfer auszuhelfen. Jedoch werde ich nur von der ersten Woche berichten, da ich in der 2. Woche Corona bekam.

Mein Tagesablauf:

- *Aufwärmen:*
 Laufschule
 Stabiübungen bzw. Kraftübungen
 Kleine Spiele spielen wie z.B.: Ball über die Schnur, Tennisvolleyball usw...
 Einschlagen
 Aufschlag/Annahme
 Dreierhythmus
- *Hauptteil:*
 Mannschaft mit Annahme, Aufschlag, Schlag, Block und noch weiteren Techniken beschäftigen und korrigieren.
 Koordinationsleiter
 Lernen aus schwierigen Situationen eine Lösung zu finden
 Ihnen beibringen ruhig zu stehen und flüssige Bewegungen auszuführen
- *Schluss:*
 Wettkampf Nahe Spiele

Pro- Kontra als Co-Trainer

Pro:

- Man lernt wie man mit Personen umgeht
- Ich habe mehr über die Technik wie auch vom Sport Volleyball gelernt
- Man lernt neue Menschen kennen
- Es macht Spaß anderen zu zusehen wie sie sich entwickeln

Contra:

- Man muss flexibel sein
- Man braucht Erfahrung und Geduld
- Man braucht auch Ausdauer, denn es wird auf Dauer immer mehr anstrengend