

HANDBALLVERBAND RHEINLAND E. V.

C-TRAINER-NEUAUSBILDUNG 2016

vom 14.10. - 23.10.2016 (in Mendig)

Vorläufiger Zeit- und Ausbildungsplan

(Änderungen vorbehalten!)

Freitag, 14.10.2016

(6 LE)

Sporthalle

- 16.00 - 16.45 **BEGRÜSSUNG – LEHRGANGSERÖFFNUNG** (W. Traxel, 2 LE)
- Ziele/Inhalte/Struktur der C-Trainer-Ausbildung
 - Organisation
 - Zusammenfassung der Inhalte der bisherigen Ausbildungsteile Kinderhandball- und Jugendtrainerausbildung
- 16.45 - 18.15 **Doping und Dopingprävention** (W. Traxel, 2 LE)
- 18.15 – 19.45 **Angriffstraining Sperre** (W. Traxel, 2 LE)
- Grundlagen
 - Knotenpunkte, Folgehandlungen
 - Praxisprogramm

Samstag, 15.10.2016

(8 LE)

Sporthalle

- 09.00 – 10.30 **GRUNDLAGENTRAINING – Technikvariationstraining** (W. Traxel, 2 LE)
- Antizipation im Handball**
- Grundlagen
 - Trainingspraxis
- 10.30 – 12.45 **Torwarttraining** (W. Traxel, 3 LE)
- Anforderungsprofil des Torhüters
 - Grundlagen und Schulung der speziellen TW-Techniken/-taktik
 - Grundbewegungen
 - Grundtechniken
- 12.45 Mittagessen
- 13.15 – 15.30 **Angriffstraining Finten und Täuschungen** (W. Traxel, 3 LE)
- Grundlagen verschiedener Täuschungshandlungen
 - Lauf-, Pass-, Wurf- und Körpertäuschung
 - Bewegungskombinationen + Folgehandlungen

Sonntag, 16.10.2016

(8 LE)

Sporthalle

- 09.00 – 12.30 **Rechts-, Steuer- und Versicherungsfragen im Sport** (M. Faradji, 5 LE)
- Vereinsrecht, sporteigenes Recht, u.a.
 - Steuerrecht im Verein, u.a. verschiedene Versicherungsfragen
- 12.30 – 13.15 **Mittagessen**
- 13.15 – 15.30 **Sportverwaltung/Organisation** (M. Faradji, 3 LE)
- Sport – Selbstverwaltung - öffentliche Sportverwaltung
 - Organisation des Sportbundes

Montag 17.10.2016**(8 LE)****Sporthalle**

- 08.30 – 10.45 **Trainingslehre I** **(W. Becker, 3 LE)**
Leistungsstruktur und Systematik
- Grundbegriffe der Trainingslehre
 - Struktur der sportlicher Leistung
 - Trainingsprinzipien, Trainingssteuerung
 - Systematik der Sportart Handball - Spielphasen
 - Anforderungs-, Belastungsstruktur
- 11.00 – 12.30 **Mannschaftstaktik /Kooperatives Spiel** **(W. Becker, 2 LE)**
Angriffstraining
- Einführung des Positionsspiels (3:3 Angriff) im Grundlagentraining
 - Begriffserklärung, Ordnungsprinzipien und methodisches Vorgehen
 - Anforderungsprofil der Positionen
- 12.30 Mittagessen
- 13.15 – 15.30 **Mannschaftstaktik /Kooperatives Spiel** **(W. Becker, 3 LE)**
Angriffstraining
- Stoßen, Parallel-, Rückstoßen
 - Passarten und Ball-Wege
 - Übungen in der Kleingruppe

Dienstag, 18.10.2016**(8 LE)**

- 08.30 – 10.45 **Trainingslehre I** **(Fortsetzung)** **(W. Becker, 3 LE)**
- Grundlagen und Struktur der sportlicher Leistung
 - Phasen des motorischen Lernens
 - Anforderungs-, Belastungsstruktur des Handballspiels
- 11.00 – 12.30 **Individualtechnik/-taktik** **(W. Becker, 2 LE)**
Angriffstraining
- Methodik und Praxisprogramm
 - Dreh-(sprung-) fallwurf
 - Sprungwurf und -variationen
- 12.30 Mittagessen
- 13.15 – 15.30 **Trainingslehre II** **(W. Becker, 3 LE)**
Sportmotorische Grundlagen (Teil 1)
- Sportmotorische Grundeigenschaften: Kraft
 - Übungen zur handballspezifischen Kraft

Mittwoch, 19.10.2016**(9 LE)****Sporthalle**

- 08.00 – 12.30 **Athletiktraining** **(W. Becker, 6 LE)**
Athletische Grundlagen im Handball
- Grundlagen zur Verbesserung der motorische Fähigkeiten
 - Ganzkörperstabilisation, Schnelligkeit, Koordination
 - Praxisprogramme
- 12.30 Mittagessen
- 13.15 - 15.30 **Mannschaftstaktik /Kooperatives Spiel** **(W. Becker, 3 LE)**
Angriffstraining
- Übergänge

Donnerstag, 20.10.2016 (9 LE)

Sporthalle

- 08.30 – 10.45 **Trainingslehre II** (W. Becker, 3 LE)
Sportmotorische Grundlagen (Teil 2)
Sportmotorische Grundeigenschaften: AUSDAUER
- Aufbau und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems
 - aerobe/anaerobe Kapazität, Trainingsmethoden
 - Energiebereitstellung/Stoffwechsel
- 10.45 - 13.00 **Trainingslehre II** (W. Becker, 3 LE)
Sportmotorische Grundlagen (Fortsetzung)
Sportmotorische Grundeigenschaften: AUSDAUER
- Übungen zur handballspezifischen Ausdauer
 - Laktatmessungen
 - Auswertung
- 13.00 Mittagessen
- 13.45 – 16.00 **Angriffstraining /Kooperatives Spiel** (W. Becker, 3 LE)
Doppelpass-Kreuzen
- Grundlagen
 - Knotenpunkte, Folgehandlungen

Freitag, 21.10.2016 (8 LE)

Sporthalle

- 08.30 – 10.45 **Abwehrtraining (Fortsetzung)** (W. Becker, 3 LE)
- Aushelfen und Sichern
 - Übergeben und Übernehmen (gegen Kreuzen und Übergänge)
- 11.00 – 12.30 **Angriffstraining (Fortsetzung)** (W. Becker, 2 LE)
- Schlagwurfvarianten
 - Methodik und Praxisprogramm
- 12.30 Mittagessen
- 13.15 – 15.30 **Abwehrtraining (Fortsetzung)** (W. Becker, 3 LE)
- Kooperation Torwart und Abwehr

Samstag, 22.10.2016 (8 LE)

Sporthalle

- 08:30 – 10.45 **Angriffs- und Abwehrtraining** (W. Traxel, 3 LE)
Komplexes Angriffs- und Abwehrtraining
- vom Wurftraining zum taktischen Angriffs- und Abwehrtraining
 - Praxisprogramm
- 10.45 – 13.00 **Angriffstraining** (W. Traxel, 3 LE)
Gegenstoß – ein wichtiges Angriffsmittel im Handball
- 1. Welle und Tempospiel in der Kleingruppe
 - Übergang zur 2. Welle
 - Umschalten von Angriff auf Abwehr
- 13.00 Mittagessen
- 13.30 – 15.00 **Abwehrtraining** (W. Traxel, 2 LE)
Einführung und Schulung einer offensiven Abwehrformation (1:5, 3:3, 3:2:1)
- Grundregeln und Vorüberlegungen
 - Praxisprogramme

Sonntag, 23.10.2016 (8 LE)

Sporthalle

- 08:30 – 13:00 **Regelkunde** (W. Becker, 6 LE)
- 13.00 – 14.30 **Prüfungsvorbereitung /Lehrprobenvergabe** (W. Becker/Walter Traxel, 2 LE)