

# HANDBALLVERBAND RHEINLAND E. V.

## C-TRAINER-NEUAUSBILDUNG 2019

vom 02.10. - 13.10.2019 (in Daun)

### Vorläufiger Zeit- und Ausbildungsplan

(Änderungen vorbehalten!)

#### Mittwoch, 02.10.2019

(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 **Antizipation im Handball** (W. Traxel, 2 LE)
- Grundlagen
  - Trainingspraxis

#### Donnerstag, 03.10.2019

(8 LE)

Sporthalle

- 09.00 – 10.30 **Angriffstraining** (W. Traxel, 2 LE)
- Sperre**
- Grundlagen
  - Knotenpunkte, Folgehandlungen
  - Praxisprogramm
- 10.30 – 12.45 **Angriffs- und Abwehrtraining** (W. Traxel, 3 LE)
- Komplexes Angriffs- und Abwehrtraining**
- vom Wurftraining bis zum taktischen Angriffs- und Abwehrtraining
  - Praxisprogramm
- 12.45 Mittagessen
- 13.15 – 15.30 **Angriffstraining** (W. Traxel, 3 LE)
- Finten und Täuschungen**
- Grundlagen verschiedener Täuschungshandlungen
  - Lauf-, Pass-, Wurf- und Körpertäuschung
  - Bewegungskombinationen + Folgehandlungen

#### Freitag, 04.10.2019

(8 LE)

Sporthalle

- 08:30 – 10.45 **Torwarttraining** (W. Traxel, 3 LE)
- Anforderungsprofil des Torhüters
  - Grundlagen und Schulung der speziellen TW-Techniken/-taktik
  - Grundbewegungen
  - Grundtechniken
  - Praxisprogramm
- 10.45 – 12.15 **Abwehrtraining** (W. Traxel, 2 LE)
- Einführung und Schulung einer offensiven Abwehrformation (1:5, 3:3, 3:2:1)
- Grundregeln und Vorüberlegungen
  - Praxisprogramme
- 12.15 Mittagessen
- 13.00 – 15.15 **Angriffstraining** (W. Traxel, 3 LE)
- Gegenstoß
- 1. Welle und Tempospiel in der Kleingruppe
  - Übergang zur 2. Welle
  - Umschalten von Angriff auf Abwehr

#### Samstag, 05.10.2019

(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

**Sonntag, 06.10.2019** (8 LE)

**Sporthalle**

10.30 – 12.45 **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

12.45 Mittagessen

13.30 – 15.00 **Mannschaftstaktik /Kooperatives Spiel** (W. Becker, 2 LE)

Angriffstraining

- Einführung des Positionsspiels (3:3 Angriff) im Grundlagentraining
- Begriffserklärung, Ordnungsprinzipien und methodisches Vorgehen
- Anforderungsprofil der Positionen

15.00 – 17.15 **Mannschaftstaktik /Kooperatives Spiel** (W. Becker, 3 LE)

Angriffstraining

- Stoßen, Parallel-, Rückstoßen
- Passarten und Ball-Wege
- Übungen in der Kleingruppe

**Mittwoch, 09.10.2019** (9 LE)

**Sporthalle**

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

**Donnerstag, 10.10.2019** (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

**Freitag, 11.10.2019** (8 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

**Samstag, 12.10.2019** (8 LE)

- 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

**Sonntag, 13.10.2019** (8 LE)

**Sporthalle**

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