



BHV C-Trainer-Ausbildung					
Lehrplan C2/B					
<u>Lehrgangsort:</u>	<u>Datum:</u>		<u>Referent:</u>		
THEMA	Uhrzeit			Seminar- raum	Sport-halle
	von	bis			
	08:45	09:00	Lehrgangseröffnung	x	
Athletiktraining 1	09:00	09:45	Athletik: Kondition, Belastungsnormative, Belastungsprofil, Leichtathletik + Turnen, Altersbesonderheiten aus biolog. Sicht -> Ganzkörperstabilisation, Sprungkraft	x	
	09:45	11:15	Athletik: Kondition, Belastungsnormative, Belastungsprofil, Leichtathletik + Turnen, Altersbesonderheiten aus biolog. Sicht -> Ganzkörperstabilisation, Sprungkraft		x
Technische Ausbildung 2	11:15	12:00	Handballtechnische Grundlagen: Grundwurfarten, Passen, Fangen, Ballführung	x	
	12:00	13:00	Mittagspause		
Technische Ausbildung 2	13:00	14:30	Handballtechnische Grundlagen: Grundwurfarten, Passen, Fangen, Ballführung		x
Angriffs - und Abwehrtechniken	14:30	16:00	Angriffs - und Abwehrtechniken: Zuspielformen, Lauf/Bewegungsrichtungen, allg. Abwehrtechniken, Grundposition, Bereitschaftsstellung (vgl. Abwehrverhalten Einzelspieler)		x
Sportmedizin	16:00	16:45	1. Hilfe + Prävention		x
Leistungsstruktur	16:45	17:30	Zusammenfassung der Basisausbildung: Zielvorgaben Technik, Taktik, Athletik in der Basisschulung, Leistungsstruktur => Lernzielkontrolle für Trainer	x	