



**BHV C-Trainer-Ausbildung**

**Lehrplan Ausbildungsabschnitt CI Kompakt, 1. Tag**

<u>Lehrgangsort:</u>		<u>Datum:</u>		<u>Referent:</u>		
<b>Sportschule Oberhaching</b>						
THEMA	Uhrzeit			Seminar- raum	Sport- halle	
	von	bis				
	08:15	09:00	Lehrgangseröffnung, Verwaltungsarbeiten	x		
Minihandball, Spielfest	09:00	09:45	Modelleinheit in der Halle (Kinderhandball)		x	
	09:45	11:15	Reflexion Modelleinheit (Aufbau der Ausbildung, Ziele, Anforderungen) Heidelberger Ballschule Kinderhandball: Methodischer Aufbau des Kindertrainings Spielfestorganisation, Ballspielgruppen / Pampersgruppen	x		
Teamentwicklung	11:15	12:00	Teamentwicklung: Breitensportl. Spiele, (Heidelberger Ballschule), kleine Spiele, Übungs- und Spielformen, methodische Reihe	x		
	12:00	12:45	Hinführung zu den Zielspielen (Spielebenen, Grundspiele / 4 + 1)	x		
	12:45	13:45	Mittagspause			
Wie komme ich vom Spielen zum Handball-Spielen: Teamentwicklung, Technikerwerbstraining	13:45	15:15	Teamentwicklung: Breitensportl. Spiele, kleine Spiele, Spielebenen, Übungs- und Spielformen, methodische Reihe		x	
Persönlichkeits- und Teamentwicklung 1, Regelkunde	15:15	16:00	pädagog. Grundlagen, Sozialkompetenz Führungsstile, Altersbesonderheiten (soziologisch/psychologisch) Verhalten des Übungsleiters, Coaching pädagog. Pfeifen im Kinderhandball	x		
Persönlichkeits- und Teamentwicklung 2	16:00	16:45	Sozialkompetenz pädagogische/psychologische Grundlagen	x		



**BHV C-Trainer-Ausbildung**

**Lehrplan CI Kompakt 2. Tag**

<u>Lehrgangsort:</u>		<u>Datum:</u>		<u>Referent:</u>		
<b>Sportschule Oberhaching</b>						
THEMA	Uhrzeit			Seminar- raum	Sport-halle	
	von	bis				
	08:45	09:00	Lehrgangseröffnung	x		
Trainingslehre 1, DHB-RTK	09:00	10:30	Aufwärmen + Einführung TL + Aufbau von Trainingseinheiten DHB RTK (Grobüberblick) -> Einordnung der Basisschulung und Ausblick	x		
	10:30	11:15	Aufwärmen + Einführung TL + Aufbau von Trainingseinheiten		x	
Recht	11:15	12:00	Verhalten des Übungsleiters, Aufsichtspflicht, Versicherungen	x		
	12:00	13:00	Mittagspause			
Kooperation	13:00	13:45	Kooperation Schule-Verein (SAG) Spielen mit Hand und Ball FSJ	x		
Koordinatives Training 1	13:45	14:30	Grundlagen des Koordinationstrainings	x		
Abwehrtraining	14:30	15:15	Manndeckung über sinkende Manndeckung bis 1: 5 Abwehr	x		
Koordinatives Training 1	15:15	16:00	Grundlagen des Koordinationstrainings		x	



Abwehrtraining	16:00	17:30	Manndeckung über sinkende Manndeckung bis 1: 5 Abwehr		x
----------------	-------	-------	---	--	---

<b>BHV C-Trainer-Ausbildung</b> <b>Lehrplan CI Kompakt 3. Tag</b>					
<u>Lehrgangsort:</u>		<u>Datum:</u>		<u>Referent:</u>	
<b>Sportschule Oberhaching</b>					
THEMA	Uhrzeit			Seminar- raum	Sport-halle
	von	bis			
	08:45	09:00	Lehrgangseröffnung	x	
Motorisches Lernen	09:00	09:45	Korrekturverhalten, Bewegungslernen, motor. Lernen, Phasen motor. Lernens	x	
Wie komme ich vom Spielen zum Handball-Spielen: Teamentwicklung, Technikerwerbstraining	09:45	10:30	Hinführung zu den Zielspielen (Spielebenen, Grundspiele / 4 + 1)		x
Technikerwerbstraining	10:30	12:00	Grundlagen des Techniktrainings (Bewegungsbeschreibung, -analysen, -korrekturen) am Beispiel handballtechnische Grundlagen: Einfache Übungen und Spielformen zu Passen, Fangen, Schlagwurf, Altersgemäße Bewegungsbeschreibung und Korrektur		x
	12:00	13:00	Mittagspause		
Techniktraining	13:00	13:45	Techniktraining: altersgerechte Täuschungen, Wurfvarianten, Altersbesonderheiten aus sportmotor. Sicht	x	
Techniktraining	13:45	15:15	Techniktraining: Altersgerechte Täuschungen		x
Technische Ausbildung 1	15:15	16:00	Sprungwurf, Fallwurf	x	
Technische Ausbildung 1	16:00	16:45	Sprungwurf, Fallwurf		x



<b>BHV C-Trainer-Ausbildung</b> <b>Lehrplan CI Kompakt 4. Tag</b>					
<u>Lehrgangsort:</u> <b>Sportschule Oberhaching</b>		<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	



**BHV C-Trainer-Ausbildung**  
**Lehrplan CI Kompakt 5. Tag**

<b>BHV C-Trainer-Ausbildung</b>					
<b>Lehrplan CI Kompakt 5. Tag</b>					
<u>Lehrgangsort:</u> <b>Sportschule Oberhaching</b>	<u>Datum:</u>		<u>Referent:</u>		
THEMA	Uhrzeit			Seminar- raum	Sport-halle
	von	bis			
	08:45	09:00	Lehrgangseröffnung	x	
Lehrübungen	09:00	09:45	Demo TE C-Jgd Grundlagentraining		x
Individualtechnik/taktik: Angriffstraining	09:45	10:30	Variationen Schlagwurf Kategorisierung nach Positionen	x	
	10:30	12:00	Variationen Schlagwurf Kategorisierung nach Positionen		x
	12:00	13:00	Mittagspause		
Individualtechnik/-taktik: Angriffstraining: Finten/Täuschungen + Bewegungskombinationen	13:00	13:45	Täuschen + Bewegungskombinationen	x	
	13:45	15:15	Täuschen + Bewegungskombinationen		x
Kooper. Zusammenspiel: Modul Stoßen	15:15	16:00	Stoßen und Folgehandlungen	x	
	16:00	17:30	Stoßen und Folgehandlungen		x



**BHV C-Trainer-Ausbildung**

**Lehrplan CI Kompakt 6. Tag**

Lehrgangsort:		Datum:		Referent:	
Sportschule Oberhaching					
THEMA	Uhrzeit			Seminarraum	Sporthalle
	von	bis			
	08:45	09:00	Lehrgangseröffnung	x	
Lehrübungen	09:00	09:45	Einweisung in die Lehrübungen	x	
Kooper. Zusammenspiel: Modul Sperren	09:45	10:30	Sperren und Folgehandlungen	x	
	10:30	12:00	Sperren und Folgehandlungen		x
	12:00	13:00	Mittagspause		
Kooper. Zusammenspiel: Modul Kreuzen	13:00	13:45	Kreuzen und Folgehandlungen	x	
	13:45	15:15	Kreuzen und Folgehandlungen		x
Lehrübungen	15:15	16:00	Lehrübungen		x
Koordinatives Training 2	16:00	17:30	Koordinatives Erwärmen Grundlagen der praktischen Koordinationsschulung		x