



BHV C-Trainer-Ausbildung					
Lehrplan C3/B 1. Tag					
<u>Lehrgangsort:</u>	<u>Datum:</u>		<u>Referent:</u>		
THEMA	Uhrzeit			Seminar- raum	Sport-halle
	von	bis			
	08:45	09:00	Lehrgangseröffnung	x	
Spielfähigkeit	09:00	09:45	Entwicklung der Spielfähigkeit Grundspiele	x	
Mannschaftstaktik: Angriffstraining - Auslösehandlungen	09:45	10:30	Grundlagen des Angriffspiels - Leitlinien im Team	x	
	10:30	12:00	Grundlagen des Angriffspiels		x
	12:00	13:00	Mittagspause		
Mannschaftstaktik: Angriffstraining - Positionsspiel	13:00	13:45	Angriffsformationen	x	
	13:45	15:15	Angriffsformationen		x
Lehrübungen	15:15	16:00	Lehrübungen		x
Beachhandball	16:00	17:30	Handballvarianten		x



BHV C-Trainer-Ausbildung					
Lehrplan C3/B 2. Tag					
<u>Lehrgangsort:</u>	<u>Datum:</u>		<u>Referent:</u>		
THEMA	Uhrzeit			Seminar- raum	Sport-halle
	von	bis			
	08:45	09:00	Lehrgangseröffnung	x	
Wahlpflichtthema: Spielbetrieb	09:00	09:45	Informationen über den Spielbetrieb	x	
Athletiktraining 2	09:45	10:30	Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit	x	
	10:30	12:00	Kondition		x
Lehrübungen	12:00	12:45	Lehrübungen		x
	12:45	13:45	Mittagspause		
Athletiktraining 2	13:45	14:30	Kondition: Ausdauer	x	
	14:30	16:00	Kondition: Ausdauer		x



BHV Bayerischer
Handball-Verband

Individualtechnik/-taktik: Abwehrtraining	16:00	17:30	1:1-Verhalten: Stören, Bekämpfen, Querstellen, usw. Wurfarmorientierung, flexibles Abwehrverhalten		x
---	-------	-------	---	--	---