



B-Trainer:innen Ausbildung 2024
Lehrplan B1
Lehrgang vom 14.06. bis 16.06.2024

Lehrgangsort: Sportschule Oberhaching, Im Loh 2, 82041 Oberhaching.

Lehrgangsleitung: Prof. Dr. Matthias Obinger, BHV

Referenten: Harald Fischer, HCD Gröbenzell

Ben Schulze, BHV

Dr. Leonard Achenbach, König-Ludwig-Haus Würzburg

Prof. Dr. Matthias Obinger, BHV

Tag	Zeit	Thema	Ort	Referent
14.06.2024	12:00-15:00	Torwartspiel 3 <ul style="list-style-type: none">• Technikalternativen durch Wachstum,• Wurfabwehr aus dem Nahwurfbereich (Außen & Kreis),• Stellungsspiel,• Passvariabilität,• Beweglichkeit	Seminarraum	Fischer
	15:30-18:30	Torwartspiel 4 <ul style="list-style-type: none">• Kooperation mit der Abwehr,• Persönlichkeitsentwicklung,• Anforderungsprofil für den Leistungsbereich,• Wurfabwehr unter hoher physischer Belastung,• taktische Einbindung des 7.Feldspielers,• Training psychischer Faktoren,• Typbedingte Technik & Taktik +2 UE online (Videoanalyse und diff. Videoanalyse)	Sporthalle	Fischer
	ab 18:45	Abendessen		
15.06.2024	09:00-10:30	RTK (RTK-Inhalte im Aufbautraining)	Seminarraum	Schulze
	10:45-12:15	Talentförderung im DHB	Seminarraum	Schulze
	12:15-13:00	Mittagessen		
	13:00-14:30	Sportmedizin, Teil 1 <ul style="list-style-type: none">• Ernährung,• Regeneration,• Anti-Doping,• Aufbau und Rehabilitation nach Sportverletzungen)	Seminarraum	Achenbach
	14:45-17:00	Sportmedizin, Teil 2 <ul style="list-style-type: none">• Sportmedizinische Präventivmaßnahmen	Sporthalle	Achenbach
	ab 17:00	Abendessen		
16.06.2024	08:15-10:30	Angriff – Kollektiv (Aufbautraining I) <ul style="list-style-type: none">• Mannschaftstaktische Angriffsmittel (Übergänge & Einlaufen)• Kombination gruppentaktischer Angriffshandlungen• Taktische Grundprinzipien gezieltes Verlagern, Tempowechsel & Spielfluss, Weiterspielen, ...	Sporthalle	Obinger
	10:45-13:00	Angriff – Kollektiv (Aufbautraining II)	Sporthalle	Obinger



		<ul style="list-style-type: none">• Vertiefung Angriffsformationen (Weiterspielen nach Systemwechsel)		
	13:00-14:00	Mittagessen		
	14:00-16:15	Angriff – Kollektiv (Aufbautraining II) <ul style="list-style-type: none">• Sondersituationen - Angriff in Überzahl- und Unterzahlsituationen• Konzeptionen	Sporthalle	Obinger
	16:30-18:00	Angriff – Kooperation (Aufbautraining II) <ul style="list-style-type: none">• Kooperation in der Breite gegen defensive Abwehrsysteme: Parallel - Kreuzen - Sperren	Sporthalle	Obinger



B-Trainer:innen Ausbildung 2024
Lehrplan B2
Lehrgang vom 05.07. bis 07.07.2024

Lehrgangsort: Sportschule Oberhaching, Im Loh 2, 82041 Oberhaching.

Lehrgangsleitung: Prof. Dr. Matthias Obinger, BHV

Referenten:
Prof. Dr. Matthias Obinger, BHV
Jan Redmann, HSG Nieder-Roden
Hendrik Pleines, TuS Fürstenfeldbruck
Bernhard Karg, BHV

Tag	Zeit	Thema	Ort	Referent
05.07.2024	11:00-12:30	Trainingslehre 3: Allgemeine physiologische und sportbiologische Grundlagen zu... <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau einer Muskelzelle • Energiestoffwechsel des Muskels • das Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Begriffsbestimmung, Arten, Bedeutung, Methoden) 	Seminarraum	Obinger
	12:45-16:00	Trainingslehre 3 <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprinzipien und ihre Bedeutung für die Trainingssteuerung • Der langfristige Trainingsprozess • Kurz- und mittelfristige Trainingsplanung 	Seminarraum	Obinger
	16:15-19:15	Psychologie - Coaching 3: <ul style="list-style-type: none"> • Basics der Kommunikation • Motivation 	Seminarraum	Obinger
	ab 19:15	Abendessen		
06.07.2024	08:30-10:45	Abwehr - individuell (Aufbautraining I) <ul style="list-style-type: none"> • Blocken • Elemente des variablenoffensiven Abwehrspiels • Zweikämpfe gegen Angreifer mit und ohne Ball 	Seminarraum/Sport-halle	Redmann
	10:45-12:15	Abwehr - individuell (Aufbautraining II) <ul style="list-style-type: none"> • Elemente des variablen defensiven Abwehrspiels • Positionsspezifische Ausrichtung 	Sport-halle/Sport-halle	Redmann
	12:15-13:15	Mittagspause		
	13:30-16:30	Abwehr - Kooperation (Aufbautraining I) <ul style="list-style-type: none"> • Kooperationen in der Tiefe • Kooperationen in der Breite 	Sport-halle/Sport-halle	Redmann
	16:30-19:30	Abwehr - Kooperation (Aufbautraining II) <ul style="list-style-type: none"> • Abwehrdreieck • Kreisspieler doppeln • Abwehr gegen Kreuzen • Wechselabsprachen im Innenblock 	Sport-halle/Sport-halle	Redmann
	ab 19:30	Abendessen		
07.07.2024	08:30-12:15	Abwehr - Kollektiv (Aufbautraining I) <ul style="list-style-type: none"> • 3:2:1 gegen Auslösehandlungen 	Seminarraum/Sport-halle	Pleines
	12:15-13:15	Mittagessen		



	13:15- 17:00	Abwehr - Kollektiv (Aufbautraining II) <ul style="list-style-type: none">• 5:1-Abwehr• 6:0-Abwehr	Seminar- raum/Sport- halle	Karg
	17:00- 18:30	Abwehr - Kollektiv (Aufbautraining II) <ul style="list-style-type: none">• Überzahlabwehr• Unterzahlabwehr	Seminar- raum/Sport- halle	Karg



B-Trainer:innen Ausbildung 2024
Lehrplan B3
Lehrgang vom 19.07. bis 21.07.2024

Lehrgangsort: Sportschule Oberhaching, Im Loh 2, 82041 Oberhaching.

Lehrgangsleitung: Prof. Dr. Matthias Obinger, BHV

Referenten: Benjamin Herth, BHV

Bernhard Karg, BHV

Hubert Müller, SV Anzing

Prof. Dr. Herbert Wagner, Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaften, Universität Salzburg

Tag	Zeit	Thema	Ort	Referent
19.07.2024	10:00-11:30	Angriff – individuell (Aufbautraining I) <ul style="list-style-type: none"> Handballspezifische Techniken festigen & variieren Technikrepertoire gegen offensive Abwehrspieler erweitern Anwendung in engen Räumen und unter Zeitdruck 	Seminarraum	Herth
	11:45-14:45	Angriff – individuell (Aufbautraining I) <ul style="list-style-type: none"> POSITIONSSPEZIFIK: Kreisspieler, Rückraumspieler 	Sporthalle	Herth
	15:00-16:30	Angriff – individuell (Aufbautraining II) <ul style="list-style-type: none"> Variables Handlungsrepertoire hohe individuelle taktische Kompetenz bei hoher Spieldynamik 	Sporthalle	Herth
	16:30-19:30	Angriff – Kooperation (Aufbautraining I) <ul style="list-style-type: none"> Positionsspezifische Kooperation gegen 3:2:1-Abwehr 	Sporthalle	Herth
	Ab 19:30	Abendessen		
20.07.2024	09:00-12:00	Tempospiel (Aufbautraining I) <ul style="list-style-type: none"> Planvoll starten! (Timing, Position, Laufwege) situativ weiterspielen Abwehr: Stoppfoul & Angreiferfoul 	Sporthalle	Karg
	12:00-13:00	Mittagspause		
	13:00-16:00	Tempospiel (Aufbautraining II) <ul style="list-style-type: none"> Rhythmisieren des Angriffs Einführung der 3. Welle 	Sporthalle	Müller
	16:15-19:15	Psychologie - Coaching 3: <ul style="list-style-type: none"> Ich, Du, Wir Stress 	Seminarraum	Müller
	Ab 19:15	Abendessen		
21.07.2024	09:00-10:30	Motorik und Athletik <ul style="list-style-type: none"> Anforderungsprofil Handball (Überblickswissen) Motorisches Lernen	Seminarraum	Wagner
	10:45-12:15	Motorik und Athletik <ul style="list-style-type: none"> Ausdauer (aerobe Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer), Kraft (Anwenden der Langhanteltechniken mit Reißen u. Stoßen; sensomotorische Übungen, Reaktivkraft für Sprung und Wurf)	Sporthalle	Wagner



	12:15- 13:15	Mittagessen		
	13:15- 14:45	Motorik und Athletik <ul style="list-style-type: none">• Mobilität und Stabilität (gezieltes Dehnen, Movement Preps, Komplexe Stabi-Übungen auf instabilem Untergrund),• Agilität/Schnelligkeit (Einfach und Auswahlreaktionen), Handlungsschnelligkeit (Spielsituationstraining in GS))	Sporthalle	Wagner
	14:45- 16:15	Motorik und Athletik Positionsspezifisches Athletiktraining	Sporthalle	Wagner
	16:15- 17:45	Angriff – Kollektiv (Aufbautraining II) Training in Komplexübungen	Sporthalle	Wagner