

**BHV**Bayerischer  
Handball-Verband

**Konzeption 2025**  
**B-Trainer:innen Ausbildung 2026**  
**Lehrplan B1 (vorläufig)**  
**Lehrgang vom 19.06. bis 21.06.2026**

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

Lehrgangsleitung: Prof. Dr. Matthias Obinger, BHV

Referenten: Ben Schulze, BHV

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

Tom Hankel, HC Erlangen

Bernhard Karg, BHV

Tag	Zeit	Thema	Ort	Referent
19.06.2026 <b>(2 UE)</b>	11:00-12:30	<b>RTK (RTK-Inhalte im Aufbautraining)</b>	Seminarraum	Schulze
<b>(2 UE)</b>	12:30-14:00	<b>Talentförderung im DHB</b>	Seminarraum	Schulze
<b>(2 UE)</b>	14:00-15:30	<b>Trainingslehre 3:</b> Allgemeine physiologische und sportbiologische Grundlagen zu: <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau einer Muskelzelle</li><li>• Energiestoffwechsel des Muskels</li><li>• das Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Begriffsbestimmung, Arten, Bedeutung, Methoden)</li></ul>	Seminarraum	Wagner
<b>(3 UE)</b>	15:30-17:45	<b>Trainingslehre 3</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trainingsprinzipien und ihre Bedeutung für die Trainingssteuerung</li><li>• Der langfristige Trainingsprozess</li><li>• Kurz- und mittelfristige Trainingsplanung</li></ul>	Seminarraum	Wagner
<b>(2 UE)</b>	17:45-19:15	<b>Motorik und Athletik</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anforderungsprofil Handball (Überblickswissen)</li><li>• Motorisches Lernen</li></ul>	Seminarraum	Wagner
	ab 19:15	Abendessen		
20.06.2026 <b>(2 UE)</b>	09:00-10:30	<b>Motorik und Athletik</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausdauer (aerobe Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer),</li><li>• Kraft (Anwenden der Langhanteltechniken mit Reißen u. Stoßen; sensomotorische Übungen, Reaktivkraft für Sprung und Wurf)</li></ul>	Sporthalle	Wagner
<b>(2 UE)</b>	10:30-12:00	<b>Motorik und Athletik</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mobilität und Stabilität (gezieltes Dehnen, Movement Preps, Komplexe Stabi-Übungen auf instabilem Untergrund),</li><li>• Agilität/Schnelligkeit (Einfach und Auswahlreaktionen), Handlungsschnelligkeit (Spiel situationstraining in GS))</li></ul>	Sporthalle	Wagner
	12:00-13:00	Mittagessen		
<b>(2 UE)</b>	13:00-14:30	<b>Motorik und Athletik</b> Positionsspezifisches Athletiktraining	Sporthalle	Hankel

**BHV**Bayerischer  
Handball-Verband

(5 UE)	14:30-18:15	<b>Abwehr - Kollektiv</b> (Aufbautraining I) 3:2:1 gegen Auslösehandlungen	Seminarraum/Sport-halle	Hankel
	ab 18:15	Abendessen		
21.06.2026 (5 UE)	09:00-12:45	<b>Abwehr - Kollektiv</b> (Aufbautraining II) <ul style="list-style-type: none"><li>• 5:1-Abwehr</li><li>• 6:0-Abwehr</li></ul>	Seminarraum/Sport-halle	Karg
	12:45-13:45	Mittagessen		
(2 UE)	13:45-15:15	<b>Abwehr - Kollektiv</b> (Aufbautraining II) <ul style="list-style-type: none"><li>• Überzahlabwehr</li><li>• Unterzahlabwehr</li></ul>	Seminarraum/Sport-halle	Karg
(2 UE)	15:15-16:45	<b>Angriff – Kollektiv</b> (Aufbautraining II) Training in Komplexübungen	Sporthalle	Karg