



**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 (2 UE)	11:00-12:30	<b>RTK</b> (RTK-Inhalte im Aufbautraining)	Seminarraum	Schulze
(2 UE)	12:30-14:00	<b>Talentförderung</b> im DHB	Seminarraum	Schulze
(2 UE)	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
(3 UE)	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
(2 UE)	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	<b>Abendessen</b>		
20.06.2026 (2 UE)	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
(2 UE)	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 (Spielsituationstraining in GS))</li> </ul>	Sporthalle	Wagner
	12:00-13:00	<b>Mittagessen</b>		
(2 UE)	13:00-14:30	<b>Motorik und Athletik</b> Positionsspezifisches Athletiktraining	Sporthalle	Hankel



(5 UE)	14:30-18:15	<b>Abwehr - Kollektiv</b> (Aufbautraining I) 3:2:1 gegen Auslösehandlungen	Seminar- raum/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>	Seminar- raum/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>	Seminar- raum/Sport- halle	Karg
(2 UE)	15:15-16:45	<b>Angriff – Kollektiv</b> (Aufbautraining II) Training in Komplexübungen	Sporthalle	Karg