

BREMER HANDBALL-VERBAND

-Lehrstab-

Programm C - Trainer – Lehrgang 2016

Samstag, 12.03.2016 **Baustein 1 (5 LE)**

Halle Bunnsackerweg

Referenten

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
09.00 - 10.30	P	Kennenlernen, Lauf-ABC, Balltechnik, Schnelligkeitstraining	
10.45 – 13.00	T	Einführung, DHB-Ausbildungskonzept, Literatur, Arbeitsgruppen	

Freitag, 22.04.2016 **Baustein 2 (Jugendtrainer 1, 22 LE)**

Halle Bunnsackerweg

Referenten

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
16.45 - 18.15	P	Koordinative Fähigkeiten (handballspezifisch), Balltechnik	
18.30 – 20.00	T	Pädagogische Grundlagen (Umgang mit Kindern in verschiedenen Altersstufen). Schulung der koordinativen Fähigkeiten (Bedeutung, allgemeine und handballspezifische Koordinationsschulung). Vorbereitung und Planung „Projekt Spielfest“	

Samstag, 23.04.2016

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
09.00 – 10.00	P	Vorbereitung Spielfest (2 Spielfelder quer plus Vielseitigkeitsfeld)	
10.00 – 13.00	P	Minispielfest	
13.15		<i>Mittagessen</i>	
14.00 – 17.15	T	Minihandball (Konzept und Zielsetzung, TE im Minihandball...)	

Sonntag, 24.04.2016

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
09.00 – 10.30	P	„Kinder stark machen“, Vorbildfunktion, Führungsstile...	
10.45 – 16.30	T	„Kinder stark machen“, Fortsetzung Minihandball und Ausblick Trainingsaufbau im E- und D- Jugendbereich („Roter Faden“ – Spielen mit und gegen Manndeckung...) Reflexion	

Freitag, 20.05.2016 **Baustein 3 (Jugendtrainer 2, 20 LE)**

Halle Bunnsackerweg

Referenten

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
16.45 - 19.00	P	Beachhandball	
19.15 – 20.45	T	Beachhandball	

Samstag, 21.05.2016

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
08.30 – 10.00	T	Coaching „Aufgaben eines Trainers“ (Teambildung, Vor- und Nachbesprechung, Halbzeit und Team-Time-Out, Konfliktsituationen...)	
10.15 – 12.45	P	Techniklernen: Bewegungsanalyse - Erkennen von Fehlern – Fehlerkorrektur (Schwerpunkte Fangen, Passen und Werfen, methodische Lernwege)	
13.15		<i>Mittagessen</i>	
14.00 – 15.30	T	Athletik-/Konditionstraining im Jugendbereich (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit... Was ist für den Handballer wichtig?) Entwicklung des Körperkontaktes (Ringern und Raufen nach Regeln, erlaubter Körperkontakt ...)	
16.00 – 18.30	P	Athletik-/Konditionstraining im Jugendbereich (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit... Was ist für den Handballer wichtig?) Entwicklung des Körperkontaktes (Ringern und Raufen nach Regeln, erlaubter Körperkontakt ...)	

Sonntag, 22.05.2016

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
08.45 – 10.00	T	Handballspezifische Alltagsbeispiele (Durchführungsbestimmungen, Spielbericht...) Aufbau/Organisation von Trainingseinheiten (Wiederholung vom LSB -> Prüfung)	
10.15 – 13.15	P	Mustertrainingseinheiten Jugendtraining mit w/m D/C Demoteams. (Ballannahme in der Vorwärtsbewegung, Gegenstoß und erweiterter Gegenstoß, Gruppen- und Mannschaftstaktik im Grundlagentraining.) Reflexion	



BREMER HANDBALL-VERBAND
-Lehrstab-
Programm C - Trainer – Lehrgang 2016



Freitag, 27.05.2016 **Baustein 4 (Grundlagentraining 1, 24 LE)**

Halle Bunnsackerweg

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
16.45 - 18.15	P	Spielformen und Parteiballspiele (Steuerungsmöglichkeiten durch Veränderungen) Koordinative /motorische Grundausbildung mit Turnelementen	
18.30 – 20.00	T	Taktische Grundfähigkeiten (Wahrnehmung, Reaktion, Anpassung, Formation und Raumordnung) Koordinative /motorische Grundausbildung mit Turnelementen	

Samstag, 28.05.2016

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
08.30 – 10.00	T	Angriffstraining: Methodisches Erlernen der Wurfarten	
10.15 – 12.45	P	Angriffstraining: Methodisches Erlernen der Wurfarten	
13.00		Mittagessen	
14.00 – 15.30	T	Täuschungen	
16.00 – 18.15	P	Täuschungen	

Sonntag, 29.05.2016

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
08.30 – 10.00	T	Angriffsphasen, Gegenstoß und erweiterter Gegenstoß... Einführung des Positionsspiels. Entscheidungstraining.	
10.15 – 12.45	P	Angriffsphasen, Gegenstoß und erweiterter Gegenstoß.... Einführung des Positionsspiels. Entscheidungstraining.	
13.00		Mittagessen	
14.00 – 15.30	T	Rahmentrainingspläne, Torwarttraining	
16.00 – 18.15	P	Torwarttraining Reflexion	

Freitag, 03.06.2016 **Baustein 5 (Grundlagentraining 2, 19 LE)**

Halle Bunnsackerweg

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
16.45 - 18.15	P	Gruppentaktik. Zusammenspiel benachbarter Positionen, Sperren, Kreuzen...	
18.30 – 20.00	T	Gruppentaktik. Zusammenspiel benachbarter Positionen, Sperren, Kreuzen...	

Samstag, 04.06.2016

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
08.30 – 10.00	T	Individuelle Abweherschulung	
10.15 – 12.45	P	Individuelle Abweherschulung	
13.00		Mittagessen	
14.00 – 15.30	T	Einführung der 1:5 Abwehrformation (-> Perspektive ballbezogene 3 : 2 : 1)	
16.00 – 18.15	P	Einführung der 1:5 Abwehrformation (-> Perspektive ballbezogene 3 : 2 : 1)	

Sonntag, 05.06.2016

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
08.30 – 10.00	T	Positionswechselspiel (Übergänge vom 3 : 3 zum 2 : 4 Angriff, Vor- und Nachteile...)	
10.15 – 12.45	P	Positionswechselspiel. Technikvariationstraining (Demonstration der themenbezogenen TE der einzelnen Arbeitsgruppen). Reflexion, Prüfungsbesprechung.	

Samstag, 11.06.2016 /Sonntag, 12.06.2016 **Baustein 6 (Prüfung)**

Zeit	Theorie/Praxis	Inhalt	Referenten
08.30 – 9.30	T	Klausur	
Ab 10.00	P	Lehrprobenabnahme	