

C-Lizenz Ausbildung Handball

Aufbaulehrgang

25.11. - 28.11.2024

Montag, 25.11.2024

Zeit	LE	Theorie/ Praxis	Thema	Referent
10:00 – 10:30	0,66	Th / SNH	• Begrüßung und Organisatorisches	Julian Zipf
10:30 – 12:00	2	Pr / H1	• Kennenlern- und Teambuildingspiele	Volker Trunk
Mittagessen				
14:00 – 15:30	2	Th / SNH	• Motorische Fähigkeiten	Volker Trunk
16:00 – 17:30	2	Pr / H1	• Koordinationstraining	Volker Trunk
Abendessen				

Dienstag, 26.11.2024

Zeit	LE	Theorie/ Praxis	Thema	Referent
08:30 – 12:00	4	Th / Pr	<ul style="list-style-type: none"> • Basisschulung <ul style="list-style-type: none"> ○ Motorische Vielfalt ○ Agilität/Schnelligkeit ○ Koordinative Fähigkeiten • Grundlagentraining <ul style="list-style-type: none"> ○ Ausdauer ○ Kraft ○ Mobilität/Stabilität ○ Handlungsschnelligkeit ○ Altersbesonderheiten 	Frank Denne
Mittagessen				
14:00 – 15:30	2	Pr / H1	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Angriffsspiel im Grundlagentraining <ul style="list-style-type: none"> ○ Handballspezifische Techniken festigen/variiieren ○ Technikrepertoire vs. offensive Abwehr erweitern 	Frank Denne
16:00 – 17:30	2	Th / SNH	<ul style="list-style-type: none"> • Hinweise zur Prüfung, Ausgabe der Lehrversuche (Generalprobe) • Individuelles Angriffsspiel im Grundlagentraining <ul style="list-style-type: none"> ○ Angriffsgrundbewegungen „auf Lücke“ (Raumöffnung, Richtungswechsel, Täuschungen) Positionsspezifik: Außenspieler 	Frank Denne / Volker Trunk
Abendessen				
19:15 – 20:45	2	Pr	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Angriffsspiel im Grundlagentraining <ul style="list-style-type: none"> ○ Angriffsgrundbewegungen „auf Lücke“ (Raumöffnung, Richtungswechsel, Täuschungen) ○ Positionsspezifik: Außenspieler 	Frank Denne

Mittwoch, 27.11.2024

Zeit	LE	Theorie/ Praxis	Thema	Referent
08:30 – 10:00	2	Th / SNH	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingslehre II <ul style="list-style-type: none"> ○ Aufbau einer Trainingseinheit ○ Lehrmethoden ○ Trainingsbegriff/Trainierbarkeit ○ Trainingsprinzipien / Gesetzmäßigkeiten ○ Belastungskomponenten 	Volker Trunk
10:30 – 12:00	2	Pr / H1	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele mit unterschiedlichen Zielsetzungen 	Volker Trunk
Mittagessen				
14:00 – 15:30	2	Th / SNH	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit und Leistung 1 (Sportmedizin) 	Volker Trunk
16:00 – 17:30	2	Pr / H1	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Gymnastik / Beweglichkeit + Kräftigung 	Volker Trunk
Abendessen				
19:00 – 21:00	2,66	Th / SNH	<ul style="list-style-type: none"> • Lehrversuche (Generalprobe) vorbereiten 	Teilnehmer

Donnerstag, 28.11.2024

Zeit	LE	Theorie/ Praxis	Thema	Referent
07:30 – 08:30			<ul style="list-style-type: none"> • Zimmer räumen / Schlüsselabgabe 	
08:30 – 10:00	2	Th / SNH	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit und Leistung 2 (Sportmedizin) 	Volker Trunk
10:30 – 12:00	2	Pr / H1	<ul style="list-style-type: none"> • Sensomotorisches Training / Verletzungsprävention 	Volker Trunk
Mittagessen				
14:00 – 15:30	2	Pr / H1	<ul style="list-style-type: none"> • Generalprobe Lehrprobe 	Denne / Trunk
15:45 – 17:15	2	Pr / H1	<ul style="list-style-type: none"> • Generalprobe Lehrprobe 	Denne / Trunk
Abreise				

Lehrgangleitung:

Julian Zipf (BHV)
Volker Trunk (BSB Nord)

Zeichenerklärung:

Th = Theorie; Pr = Praxis
SNH= Raum Sinsheim
H 1 = Halle 1

Feste Zeiten:

Frühstück: 07:45 – 08:15
Mittagessen: 12:30 – 13:00
Abendessen: 18:30 – 19:00