

## C-Lizenz Ausbildung Handball

### Aufbaulehrgang

**21.10. - 24.10.2024**

#### Montag, 21.10.2024

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, 22.10.2024

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

### Mittwoch, 23.10.2024

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

### Donnerstag, 24.10.2024

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