

# Ausbildungsleitfaden

für die

## Dezentrale Jugendtrainerausbildung

ab 2018

in den Handballbezirken des  
Handballverbandes Württemberg

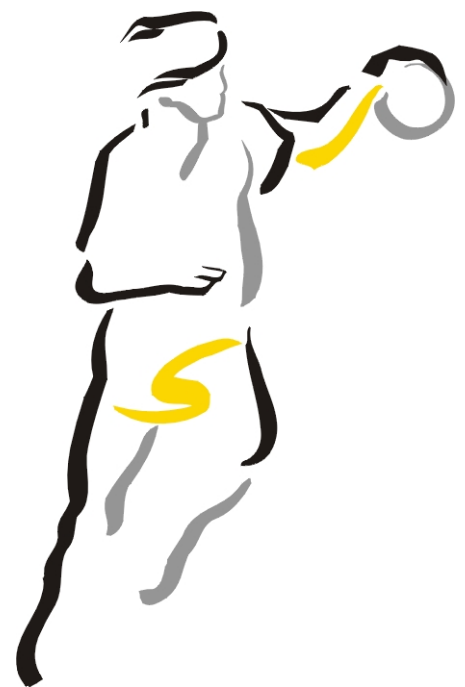
Stand: März 2018

*Verantwortlich für den Inhalt:*

Verbandsausschuss Lehre und Leistungssport

Handballverband Württemberg

erarbeitet von Verbandslehrwart Jürgen Leberz



# Trainerausbildung im Handballverband Württemberg – Ausbildungsplan 2010

## 1. Allgemeines

Entsprechend den Bedürfnissen der Vereinstrainer wurden bereits 2003 zwei getrennte Bausteine eingeführt:



Im **Baustein 1** eine separate **Kinderhandballausbildung (DKHA)** – die inzwischen ein Bestandteil der C-Lizenzausbildung ist – und im **Baustein 2** eine auf Trainer des Grundlagentrainings zugeschnittene **Dezentrale Jugendtrainerausbildung (DJTA)**.

Das HVW-Lehrteam hatte folgenden neuen Ausbildungsplan für den Baustein 2 vorgestellt. Ziel war und ist es, dass auf den momentan bestehenden Qualifizierungsstufen eine aktuelle inhaltliche Anpassung erfolgt, welche den Bedürfnissen und Zielen des Verbandes und der Motivlage und Orientierung der Trainer/-innen gerecht wird. Dafür wurden 13 inhaltliche Bausteine vorgestellt, welche seit 2003 – inzwischen zwei Mal modifiziert - so in den Bezirken vermittelt wurden. Das ausgestellte Zertifikat für die Teilnahme wird bis heute als Vorteil bei der Bewerbung um einen Platz in der C-Lizenzausbildung berücksichtigt, welche nach wie vor in Grundlehrgang, Aufbau – und Prüfungslehrgang zentral an der Landessportschule Albstadt durchgeführt wird.

Im Februar 2010 wurde eine Aktualisierung - insbesondere auf Grund der Erfordernisse der fortgeschriebenen DHB – Rahmentrainingskonzeption (RTK) – durchgeführt. So kam es inhaltlich zu leichten Veränderungen im Sinne der RTK 2009. Eine erneute Anpassung und Aktualisierung wurde 10/2017 in Ruit verabschiedet, wobei nun bereits Hinweise auf die neue digitale Version (2018) der DHB – Rahmentrainingskonzeption eingearbeitet sind.

Die vorliegende, aktualisierte Version der Dezentralen Jugendtrainerausbildung wurde am 27. 10. 2017 auf Vorlage des Verbandslehrworts vom Kreis der HVW-Trainer und Bezirksreferenten Lehre/Nachwuchsförderung (BRLN) der acht Bezirke bestätigt. Trainer und Trainerinnen, die aktuell nicht den zeitlichen Aufwand von 120 LE für die C-Lizenz absolvieren können/wollen, haben in der DJTA eine wichtige unterstützende Hilfe für ihr aktuelles Vereinstraining! Damit unterstützt die Dezentrale Jugendtrainerausbildung das Hauptziel des HVW-Lehrteams, die Trainingsqualität im Trainingsalltag unserer Jugendmannschaften zu verbessern.

## Von der Struktur liegt dem Ausbildungsplan eine Einteilung in **drei** Qualifizierungsebenen zu Grunde:

1. Informationsebene	2. Zertifikatsebene	3. Lizenzierungsebene
<p>Für Trainer/Übungsleiter ohne Lizenz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>fachliche/(überfachliche) Themen in Theorie und Praxis</li> <li>themenorientierte Fortbildungen in den Bezirken (durch BRLN... angeboten z.B. am 3. Oktober), Tageslehrgänge</li> <li>Kinderhandball-„Workshops“</li> </ul> <p> Lehrgangsbestätigung/ Teilnahmebestätigung</p>	<p>Für Trainer/Übungsleiter ohne Lizenz Basiswissen in Theorie und Praxis</p> <p>Baustein 1 (20 LE): Kinderhandball Separate Kinderhandballausbildung für Trainer im Mini-, E- und D-Jugendbereich. Bei Genehmigung durch den Verbandslehrwart Anerkennung für die C-Lizenzausbildung mit 20 LE.</p> <p>Baustein 2 (Soll: 25 LE): Dezentrale Jugendtrainerausbildung Ausbildungsplan mit Schwerpunkt im Grundlagentraining. Zielgruppe sind Trainer im (D-), C-A-Jugendbereich, die aktuelle keine C-Lizenz absolvieren können/wollen</p> <p>Weitere Bausteine im Bereich des Verbandsausschuss Jugend, Schule, Bildung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mentorenausbildung</li> <li>Lehrerfortbildung</li> <li>Bereich Freizeit/Breitensportausbildung (Angebote des WLSB)</li> </ul> <p> Ausstellung eines Zertifikats durch die Lehrgangsleitung/ HVW-Geschäftsstelle</p>	<p>Für Trainer mit Ziel C-/B-Lizenz</p> <p>C-Lizenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gesamt 120 LE Ausbildung aufgeteilt in Grund-, Aufbau- und Prüfungslehrgang</li> <li>Davon 20 LE Kinderhandball dezentral</li> </ul> <p>B-Lizenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gesamt 60 LE Ausbildung aufgeteilt in Fachlehrgang und Prüfungslehrgang</li> </ul> <p>C-/B -Lizenzfortbildungen (zentral):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Themenorientierte Fortbildungen (z.B. Freitagabend-Fortbildungen in der Landessportschule Albstadt</li> <li>2,5-tägige Fortbildungen an der Landessportschule Albstadt (15 LE)</li> <li>Schwäbische Handballschule (einmal jährlich im Wechsel in den acht Bezirken)</li> </ul>

## Anmerkungen zu diesen drei Ebenen

### Informationsebene:

Auf diesen Ebenen sollen themenorientierte Fortbildungen in den Bezirken stattfinden, welche auch die BRLN nach den Erfordernissen und Möglichkeiten ihres Bezirkes ausschreiben und organisieren. Neben den Bezirken können hier auch andere Veranstalter - z.B. unsere Bundesligisten im Rahmen des Jugendzertifikats – auftreten.

## Zertifikatsebene:

Die Dezentrale Jugendtrainerausbildung wurde inhaltlich verändert – dafür eine separate Kinderhandballausbildung angeboten.

Es sollen die Zielgruppen konkret angesprochen werden und dadurch eine bedarfsorientierte Aus- bzw. Fortbildung gewährleistet werden. Wer im Kinderhandballbereich tätig ist, bekommt in diesem Lehrgang auch das auf seine Erfordernisse zugeschnittene Angebot.

Mit diesem Baustein der Zertifikatsebene werden insbesondere diejenigen Trainer im Kinderhandball angesprochen, die im Bereich des Basistrainings tätig sind und aktuell über keine Lizenz verfügen oder auch keine erwerben wollen. Die Inhalte des Bausteins sind so gewählt, dass die Teilnehmer ein altersgerechtes Training in den Bereichen Motorik/Athletik, Koordination sowie allgemeine und spezielle Spielfähigkeit durchführen können, mit kindgerechten Wettkampfformen vertraut sind und darauf aufbauend das Grundlagentraining (ab der (D-)/C-Jugend) erfolgen kann.

Ebenso wird der Jugendtrainer im (D-), **C-**, B-, A-Jugendbereich durch die **Dezentrale Jugendtrainerausbildung** mit Inhalten aus dem Grundlagentraining konfrontiert.

Es wird ein Zertifikat über diese stundenmäßig umfangreichere Ausbildung (im Gegensatz zur Informationsebene) ausgestellt. Ist der Lehrplan des Bausteins 1 Kinderhandball nach den Vorgaben durch den Verbandslehrwart genehmigt, können 20 LE für die C-Lizenz anerkannt werden. 2017 haben wir insgesamt ca. 450 Trainer und Trainerinnen in der Verantwortung unserer Bezirksreferenten Lehre –und Nachwuchsförderung und den ausgebildeten Multiplikatoren in diesen beiden Bausteinen aus- und fortgebildet!

## Lizenzierungsebene:

Bei der Ausschreibung der C–Lizenz–Lehrgänge werden diejenigen Bewerber bevorzugt berücksichtigt, welche ein Zertifikat (Dezentrale Jugendtrainerausbildung) vorlegen. Es ist allerdings keine Voraussetzung mehr, so dass auch Trainer ohne Zertifikat sich für einen Platz im Rahmen der C–Lizenzausbildung bewerben können! Damit entfällt eine der Voraussetzungen für die C–Lizenzausbildung, wo 20 LE Kinderhandballausbildung mit dem Zertifikat nachgewiesen werden müssen.

Im Bereich der Fortbildungen für lizenzierte Trainer laufen themenorientiert ausgeschriebene Fortbildungsmaßnahmen an der Landessportschule Albstadt, wobei C– und B–Lizenztrainer für die gleiche Fortbildung zugelassen werden. Ein erweiterter Referentenstamm soll Gewähr für eine bedarfsorientierte Fortbildung sein, jeder Trainer kann sich das für seine aktuellen Bedürfnisse im Verein adäquate Angebot auswählen. Das sehr positive Feedback der Teilnehmer/innen bestärkt das HVW–Lehrteam, diesen Kurs konsequent weiter zu verfolgen. Themen werden nach ca. drei Jahren ausgetauscht und durch andere ersetzt. Im Format „Bundesliga auf schwäbisch“ treten gezielt unsere Bundesligisten mit ihren Trainern und Verantwortlichen als Referenten auf.

Die Schwäbische Handballschule wird der Lizenzierungsebene zugeordnet, d.h. sie wird als zentrale Fortbildungsmaßnahme für die Verlängerung von C– und B – Lizenz anerkannt.

## Ziele der dezentralen Jugendtrainerausbildung

### 1. Zielgruppe

Mit diesem Baustein der Zertifikatsebene werden diejenigen Jugendtrainer/innen angesprochen, die vor allem im Bereich des Grundlagentrainings tätig sind und aktuell keine Lizenz erwerben wollen.

Dabei wird der Bedarf der (D-) / C- und B-Jugendtrainer/innen am Umfangreichsten getroffen, wobei natürlich die Inhalte des Grundlagentrainings als Fundament eine Schlüsselfunktion in allen Altersklassen haben, so dass alle Trainer, die aufbauend an den Kindersportbereich tätig sind, zur Zielgruppe gehören.

### 2. Übergeordnete Ziele der Ausbildung

Die Dezentrale Jugendtrainerausbildung in den acht Bezirken des Handballverbandes Württemberg soll den teilnehmenden Jugendtrainer/innen...

- ... die nötige fachliche Unterstützung und wichtige praktische Hilfen für ein zeitgemäßes Jugendtraining gemäß der fortgeschriebenen DHB – Rahmentrainingskonzeption geben. Die Zugänge zum neuen DHB-Trainercenter/DHB-RTK digital sollen dargestellt werden.
- ... die Grundlagen der Trainingsplanung und -durchführung mittels eines entwicklungsgemäßen Trainingsaufbaus mit (förder-) stufengerechten Ziel – und Inhaltsvorgaben ermöglichen.
- ... den Zugang und Umgang mit den aktuellen Medien ermöglichen und in das Trainieren mit der entsprechenden Zielgruppe /Förderstufe einführen.
- ... die Grundlage vermitteln, die 13 inhaltlichen Bausteine dieses Lehrganges auf die Leistungsvoraussetzungen in ihrer Vereinspraxis anzupassen und zu entwickeln.

### 3. Didaktisch – methodische Möglichkeiten

Die formulierten Ziele können über ein reines „Abarbeiten“ und „Präsentieren“ der inhaltlichen Bausteine bei Passivität der Teilnehmer nicht ausgewogen erreicht werden.

Ein Lehrgangsklima, das ein zukünftig möglichst eigenständiges und zielgerichtetes Trainieren mit Jugendmannschaften ermöglicht, könnte folgende didaktisch–methodischen Zugänge berücksichtigen:

- Vorstellen einer übersichtlichen Darstellung der aktuellen DHB – Rahmentrainingskonzeption /DHB-RTK neu digital 2018.
  - Möglichst häufige eigene, aktive Teilnahme. Die eigene Bewegungserfahrung ermöglicht die Einschätzung bei der Vermittlung im eigenen Verein.
  - Eigenständiges Erarbeiten von Teilaufgaben mit Hilfestellung, sei es durch Vorbereitung allein, mit einem Partnertrainer oder in der Gruppe während einiger Lehrgangsphasen.
  - Wenn möglich zu Teilen der Ausbildung eine Jugendmannschaft (Bezirksfördergruppe/Bezirksstützpunkt) zum Aufzeigen ausgewählter Inhalte einbinden.
  - Verschiedenen Referenten/Experten (z.B. TW-Training...) ermöglichen auch die Darstellung unterschiedlicher Trainerpersönlichkeiten und Zugangsweisen.
  - Unterstützung durch Referenten des HVW – Lehrteams anfragen.
  - Evtl. Ausarbeiten von Lehrproben gut vorbereiten, eventuell auch Videoeinsatz erwägen, so dass nicht nur das **WAS**, sondern auch das **WIE** vermittelt/ thematisiert wird. Über das Abhalten von exemplarischen Lehrproben entscheidet der Lehrgangsleiter!
- Das methodische Handwerkszeug des Trainers, das auch explizit im Baustein 7 verankert ist, soll sich wie ein roter Faden durch den gesamten Lehrgang ziehen.

- Innerhalb der vier Lehrgangsteile
  - I. Allgemeiner Teil (9 -10 Stunden)
  - II. Schwerpunkt Abwehr (5-6 Stunden)
  - III. Schwerpunkt Angriff (5 Stunden)
  - IV. optional Lehrversuche (ca. 2 Stunden)

kann der Lehrgangsleiter/BRLN entsprechend der Erfordernisse/ trainierten Förderstufen der Teilnehmer Schwerpunkte setzen. 25 LE sind zur umfänglichen Zielerreichung sinnvoll (entspricht ca. 20 Zeitstunden) – in Ausnahmen kann nach Genehmigung durch den Verbandslehrwart eine geringere Anzahl an Lerneinheiten (LE) zertifiziert werden.

## Zertifizierungsebene: Dezentrale Jugendtrainerausbildung

### Übersicht Lehrgangsplan „Grundlagentraining“ (Umfang: 20 Stunden)

Baustein	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
	<b>I. Allgemeiner Teil</b>			ca. 10 Std.
<b>1 Organisation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung der Ausbildung</li> <li>• Vorstellung der Inhalte</li> <li>• den langfristigen Trainingsaufbau des DHB-Rahmentrainingsplan es kennen lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung DHB-Rahmentrainingskonzeption (Förderstufen und Inhalte)</li> <li>• Ausbildungsstruktur im HVW/DHB</li> <li>• Zugang/Möglichkeiten DHB-RTK digital zeigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DHB-Rahmentrainingskonzeption digital</li> <li>• Bezahlversion mit ihren 13 Inhaltsbausteinen am Beispiel Grundlagentraining vorstellen</li> </ul>	ca. 1-1,5 Std.
<b>2 Aufbau einer Trainingseinheit</b>  Ausgewählte Elemente der Trainingslehre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung des schematischen Aufbaus einer TE mit den vier Bausteinen</li> <li>• Ziele und Inhalte zuordnen</li> <li>• Tempospiel</li> <li>• Trainingslehre: schematischer Verlauf von Belastung und Anpassung kennenlernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Grundübungen</li> <li>• Grundspiele</li> <li>• Zielspiel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RTK neu:</b> evtl. Einführung und übergreifende Hinweise</li> </ul>	1 Std.
<b>3 Aufwärmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen lernen von Sinn und Zweck des Aufwärmens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau einer Erwärmung im Grundlagentraining (Praxis) evtl. in Verbindung zu Baustein 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DHB-Video 1</li> </ul>	1 Std.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigen/spielerische Ganzkörperkräftigung</li> <li>• funktionelle Gymnastik (Hinweise zum Sinn des Dehnens)</li> </ul>		
<b>4 Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriff klären und Bedeutung im Handball einschätzen</li> <li>• Zusammenspiel von ZNS und Muskulatur erklären</li> <li>• Methodik des Trainings kennen lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geräteorientierte Angebote (z.B. Ball, Seil, Reifen, Kombination Ball + Kleingerät...)</li> <li>• Allein, paarweise, in der Gruppe</li> <li>• Evtl. Lauf-ABC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DHB-Handbuch 1 (Organisationsraster für allg. Koordinationstraining / Druckbedingungen)</li> <li>• <b>RTK neu:</b> unter „Athletik/Motorik“ kurze Abschnitte zur koordinativen Kompetenz in jeder Förderstufe.</li> <li>• Handalltraining Fokus: Koordinationsprogramme, 2014, Philippka</li> </ul>	1-1,5 Std.
<b>5 Spielformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielformen in der Praxis kennen lernen /Steuerung</li> <li>• Evtl. den Begriff über die allgemeine und spezielle Definition der Spielfähigkeit klären</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handlungsschnelligkeitsorientierte Spielformen</li> <li>• Spielformen (Parteiballspiele) zur Entwicklung einer handballspezifischen Spielfähigkeit</li> <li>• (auch: 2 x 3 gegen 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DHB Video 8</li> <li>• Evtl. ht 9/10,11,12 – 2002 „Basics für alle“</li> <li>• evtl. Buch Eisele/König</li> </ul>	ca. 1,5 Std.
<b>6 Exkurs: Athletik + Handlungsschnelligkeit / Tempospiel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewählte Aspekte der Athletik entsprechend der RTK kennenlernen</li> <li>• Begriff „Tempospiel“ entsprechend der RTK klären</li> <li>• Begriff Handlungsschnelligkeit mit motorischer (koordinativ/konditioneller Anteil) und kognitiver Komponente klären</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handlungsschnelligkeit: evtl. Zweikampf-Training, komplexe Trainingsformen</li> <li>• Gegenstoß/Transition-Games</li> <li>• Phasen im Gegenstoß</li> <li>• Steuerungsmöglichkeiten herausarbeiten (Zeit-, Variabilitäts- und Komplexitätsdruck)</li> <li>• Exkurs: Athletik RTK neu: Motorik/Athletik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RTK neu:</b> Baustein Motorik/Athletik &gt; dort: Handlungsschnelligkeit</li> <li>• Individuelles Angriffsspiel &gt; Handlungsschnelligkeit</li> <li>• <b>RTK neu:</b> Tempospielangriff und -abwehr im Grundlagen- (und Aufbau-) Training mit Videobeispielen</li> <li>• U.a. DVD/DHB-Video 8</li> </ul>	2-2,5 Std.
<b>7 Methodisches Handwerkszeug</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodische Gesetzmäßigkeiten – organisatorische Grundsätze</li> <li>• Stellung zur Gruppe</li> <li>• Wie steuere ich ein Grundspiel?</li> <li>• Grundlagen der Korrekturfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Einfachen zum Komplexen...</li> <li>• Steuerung von Spielformen und Grundspielen über</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DHB-Handbuch 1 (Kap. 4), S. 274 ff.</li> <li>• <b>RTK neu:</b> diverse Links</li> </ul>	1 Std.

		<p>Spielerzahl, Begrenzung der Aktionsräume, Technik-Vorgaben (Praxis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evtl. in Verbindung mit anderer Thematik realisierbar (Auslösehandlungen)</li> </ul>		
	<b>II . Schwerpunkt Abwehr</b>		<b>RTK neu: Übersicht „Wettspiele in den Ausbildungsstufen“ (Abb. Abwehrspielweisen und Anforderungen)</b>	<b>5 Std.</b>
<b>8 Individuelle Abwehrschulung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herausarbeiten der Knotenpunkte 1:1</li> <li>• Bausteine des Abwehrtraining inkl. Bearbeitung</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit, 1-1-Techniken, Antizipation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundübungen 1-1 aus verschiedenen Ausgangspositionen</li> <li>• Knotenpunkte individuelles Abwehrspiel: Stoßdämpferfunktion</li> <li>• 1-1 + 2</li> <li>• Aktiv-antizipatives Abwehrverhalten (ballfern)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RTK neu:</b> alle Inhalte des Bausteins „Individuelles Abwehrspiel“ im Grundagentraining !</li> <li>• ht-Beiträge Jürgen Leberherz: „Der Angreiferangreifer“ (ht 12/04, 1+2/05, 3/09)</li> <li>• ht 9/10 2013: „Aktiv verteidigen“</li> </ul>	1,5 Std.
<b>9 Abwehrsysteme: 1:5- Abwehr</b>  (evtl. 3:2:1 – Abwehr)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionsweise der 1:5 erklären</li> <li>• Spielweise in Theorie und Praxis</li> <li>• Funktionsweise der 3:2:1-Abwehr in Theorie und Praxis (wenn Teilnehmer-Interesse)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodischer Aufbau vom 3-3 zum 6-6</li> <li>• Kooperationen: z.B. Übergeben – Übernehmen</li> <li>• 1:5- Abwehr als die Abwehr Nr. 1 im Grundagentraining</li> <li>• 3:2:1 je nach Teilnehmer / Zugehörigkeit vieler Trainer zum Aufbautraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Anschluss an individuelle Abwehrschulung</li> <li>• <b>RTK neu:</b> alle Inhalte des Bausteins (kooperatives und kollektives Abwehrspiel im Grundagentraining (auch Videos zu 1:5-Abwehr)</li> <li>• Evtl. DVD 1:5 / Thomas Krüger, 2017, Philippka</li> <li>• DVD „Training der 3:2:1-Abwehr“, Peter Feddern, Philippka</li> </ul>	1,5 Std.  (+ 1,5 bei  3:2:1)
<b>10 Torwarttraining</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikerwerb der Abwehr hoch, halbhoch und tief geworfener Bälle</li> <li>• Reaktionsfähigkeit</li> <li>• Aktionsschnelligkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundübungen</li> <li>• Bedeutung des TW-Trainings herausstellen</li> <li>• Grundstellung und -bewegung</li> <li>• Abwehr hoher, halbhocher und tiefer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RTK neu:</b> umfangreiches Material „Torwartspiel“ im „Grundagentraining mit Videobeispielen</li> <li>• DHB-Videos 4+7</li> </ul>	1,5 Std.



		<p>Bälle – Grundtechniken der Wurfabwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Offensivaufgaben, Athletik, Koordination, Beweglichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handballtraining Fokus: Torwarttraining (Schubert, Späte) Philippka</li> </ul>	
	<b>III . Schwerpunkt Angriff</b>			<b>5 Std.</b>
<b>11 Technik-erwerb</b> Passtechnik (Passen und Fangen) <b>Technikerwerb von Lauf- und Körpertäuschungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen zum Passen und Fangen</li> <li>• Wurfarmführung (evtl. auch Schlagwurf)</li> <li>• Herausarbeiten der Knotenpunkte: Täuschungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundübungen zur Passtechnik</li> <li>• Wurfarmführung „Alles ist möglich-Haltung“ (= AIM-Position)</li> <li>• Einführung von Lauftäuschungen</li> <li>• Einführung von Körpertäuschungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RTK neu:</b> individuelles Angriffsspiel</li> <li>• DHB-Handbücher</li> <li>• <b>Buch Axel Kromer:</b> Positionstraining</li> </ul>	1,5-2 Std.
<b>12 Technik-erwerb von Auslöse-handlungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herausarbeiten der Knotenpunkte der jeweiligen Auslösehandlungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperative Grundformen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○Einführung <u>Stoßen</u></li> <li>○Einführung <u>Kreuzen</u></li> <li>○Einführung <u>Sperren</u> (+ Doppelpass)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RTK neu:</b> kooperatives und kollektives Angriffsspiel im Grundlagentraining</li> <li>• DHB-Handbücher</li> <li>• Schwerpunkt je nach Teilnehmerkreis</li> </ul>	ca. 1,5 Std.
	<b>Optional IV. Lehrproben</b>			<b>ca. 2 Std.</b>
<b>13 Lehrver-suche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausarbeiten einer 20-minütigen Lehrprobe / schriftl. Vorbereitung zu ausgewählten Themen dieses Lehrgangs (Fragebogen ???)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxisdemonstration / Lehrversuche am Ende des Lehrgangs</li> <li>• Einbinden einer C-Jugend(auswahl)-mannschaft</li> <li>• Trainerverhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evtl. Videoeinsatz</li> </ul>	2-2,5 Std.

## Leitfaden für die Durchführung der inhaltlichen Bausteine der Dezentralen Jugendtrainerausbildung

Nachfolgende Ausführungen, Hinweise/Anmerkungen sollen dem Lehrgangleiter und den zuständigen Referenten eine grobe Orientierungshilfe für die zu vermittelnden Ziele und Inhalte geben.

Es handelt sich um einen groben Leitfaden, wobei alle Bausteine im Lehrgang berücksichtigt werden, jedoch natürlich eigene Schwerpunktsetzungen und die Streichung von Teilaspekten zu Gunsten der für die Vereinspraxis des aktuellen Teilnehmerkreises wichtigsten Inhalte möglich sind.

### I. Allgemeiner Teil (ideal: 12 Stunden – (mind. 10 Stunden))

Baustein 1	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
<b>Organisation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorstellung der Ausbildung</li> <li>Vorstellung der Inhalte</li> <li>den langfristigen Trainingsaufbau des DHB-Rahmentrainingsplan es kennen lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorstellung DHB-Rahmentrainingskonzeption (Förderstufen und Inhalte): Kapitel 5 RTK 2009</li> <li>Ausbildungsstruktur im HVW/DHB</li> <li>Zugang/Möglichkeiten DHB-Trainercenter vorstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DHB-Rahmentrainingskonzeption digital</li> <li>Bezahlversion mit ihren 13 Inhaltsbausteinen am Beispiel Grundlagentraining vorstellen</li> </ul>	ca. 1-1,5 Std.

### Organisation

- Allgemeinen organisatorischen Ablauf klären, Ausgabe des Lehrgangsplanes
- Ausbildungsstruktur für Trainer/innen innerhalb des HVW / DHB vorstellen (Informationsebene, Zertifikatsebene, Lizenzierungsebene) – Voraussetzungen der C – Lizenz herausstellen
- Auf Fördersystem innerhalb des HVW eingehen – Bezirksfördergruppe, Sichtungen, Verbandsfördergruppen – Bezirksstützpunkt, Auswahlkader --- „Unterbau“ und HVW – Kindersportkonzept darstellen
- Förderstufen des DHB – Rahmentrainingsplanes vorstellen: Fünf Förderstufen: 1 Basisschulung – 2 Grundlagentraining – 3 Aufbautraining I – 4 Aufbautraining II – 5 Anschlussstraining -- Grundlagentraining einordnen
- Möglichkeiten in der neuen RTK 2018 digital / Rahmentrainingskonzeption nutzen:  
 Zu den 5 genannten Förderstufen **jeweils 13 Bausteine** am Beispiel des Grundlagentrainings darstellen:  
 Individuelles Angriffsspiel – Individuelles Abwehrspiel – Kooperatives Angriffsspiel – Kooperatives Abwehrspiel – Kollektives Angriffsspiel – Kollektives Abwehrspiel – Positionsspezifisches Angriffsspiel – Torwartspiel (!) – Tempospielangriff – und -abwehr – Motorik/Athletik sowie Leistungsdiagnostische Begleitung – Leistungssportausrichtung und „Spielerpersönlichkeiten entwickeln“

Die einleitenden Bausteine 2 – 4 können, wie die Gestaltung des gesamten Lehrgangsplanes, nach Entscheidung des Lehrgangleiters in ausgewählter Reihenfolge gesetzt werden.

Baustein 2	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
<b>Aufbau einer Trainingseinheit</b>  Ausgewählte Elemente der Trainingslehre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorstellung des schematischen Aufbaus einer TE mit den vier Bausteinen</li> <li>Ziele und Inhalte zuordnen</li> <li>Trainingslehre: schematischer Verlauf von Belastung und Anpassung kennenlernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufwärmen</li> <li>Grundübungen</li> <li>Grundspiele</li> <li>Zielspiel (zeitliche Struktur/Umfang)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>RTK neu:</b> evtl. Einführung und übergreifende Hinweise</li> </ul>	1 Std.

## Aufbau einer Trainingseinheit

- Einstieg über „Grundprinzipien des Trainings / Trainingslehre“ möglich
- Erklärung des schematischen Verlaufs von Belastung und Anpassung (Superkompensation)
- Belastung – Erholung – positive Anpassung – negative Anpassung // >>> Trainingshäufigkeit (!)
- Im Lehrgangsverlauf kann immer wieder auf die Einordnung in die Trainingseinheit hingewiesen werden:
  - Aufwärmen
  - Grundübung
  - Grundspiele /Tempospiel
  - Zielspiel
- zeitliche Struktur bei 90 (60) – Minuten Einheit aufzeigen
- Ziele und Inhalte zuordnen, evtl. Lehrprobenraster vorstellen; (alt: DHB-Handbuch 2 „Zum Aufbau von Trainingseinheiten“)
- RTK neu

Baustein 3	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
<b>Aufwärmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennen lernen von Sinn und Zweck des Aufwärmens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufbau einer Erwärmung im Grundlagentraining (Praxis)</li> <li>Kräftigen/spielerische Ganzkörperkräftigung</li> <li>Hinweise zum Dehnen</li> <li><b>Passtechnik</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DHB-Video 1</li> <li>Evtl. Buch Axel Kromer „Positionstraining“</li> </ul>	1 Std.

## Aufwärmen

- Grundlagen der Ganzkörperkräftigung
- Motivierende Kräftigungsphasen, auch mit verschiedenen Geräten wie Stäben, Teppichfließen
- Evtl. Elemente der DHB – DVDs / Videos 12 + 13 (Athletiktraining) mit einbauen
- Hinweise zum Dehnen -„Intermittierendes Dehnen“
- Aufbau einer Erwärmung im Grundlagentraining
- Koordinativer Teil, Spielform, Ganzkörperkräftigung, Passtechnik
- evtl. DHB – Video 1 „Grundlagentraining“ als Medium nutzen
- Teilnehmer aktiv einbinden (als „Aktive“ der Erwärmung oder auch als Trainer)

Baustein 4	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriff klären und Bedeutung im Handball einschätzen</li> <li>• Zusammenspiel von ZNS und Muskulatur erklären</li> <li>• Methodik des Trainings kennen lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geräteorientierte Angebote (z.B. Ball, Seil, Reifen, Kombination Ball + Kleingerät...)</li> <li>• Allein, paarweise, in der Gruppe</li> <li>• Evtl. Lauf-ABC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DHB-Handbuch 1 (Organisationsraster für allg. Koordinationstraining <b>Druckbedingungen</b>)</li> <li>• <b>RTK neu:</b> unter „Athletik/Motorik“ kurze Abschnitte zur koordinativen Kompetenz in jeder Förderstufe.</li> <li>• Handballtraining Fokus: Koordinationsprogramme, 2014, Philippka</li> </ul>	1-1,5 Std.

## Koordination

Theoretische Grundlagen vermitteln:

- Zusammenspiel ZNS/Muskulatur – Koordinative Fähigkeiten - Sensible Phasen (vgl. DHB – Handbuch 1, S. 38 ff.)
- Methodische Grundformel und Organisationsraster für das allgemeine Koordinationstraining! (DHB – Handbuch 1, S. 41/42)
- geräteorientierte Angebote praktisch durchführen
- Handballtraining Fokus: Koordinationsprogramme nutzen
- evtl. nach Vermittlung theoretischer Grundlage durch Teilnehmer (Gruppenarbeit) erarbeiten lassen
- Seil, Reifen, ...
- Koordination mit Bällen
- Kombination Reifen/Ball
- Verbindung zum Kindersport herstellen (vgl. Baustein Kindersport, Armin Eisele)
- evtl. mit Baustein 3 kombinieren

Baustein 5	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
<b>Spielformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>den Begriff über die allgemeine und spezielle Definition der Spielfähigkeit klären</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handlungsschnelligkeitsorientierte Spielformen</li> <li>Spielformen (Parteiballspele) zur Entwicklung einer handballspezifischen Spielfähigkeit</li> <li>(auch: 2 x 3 gegen 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DHB Video 8</li> <li>Evtl. ht 9/10,11,12 – 2002 „Basics für alle“</li> <li>evtl. Buch Eisele/König</li> </ul>	ca. 1,5 Std.

## Spielformen

Evtl. kurzer theoretischer Einstieg:

- Begriff über die allgemeine und spezielle Spielfähigkeit klären
- Vielfältige Spielformen praktisch umsetzen
- Parteiballspele! – Handlungsschnelligkeitsorientierte Spielformen// Auswahl treffen
- Vorschläge:
  - Parteiball mit Bestätigung
  - Reboundspiele
  - Berührball
  - Stangentorball
  - Kombi – Spiele (HB-FB, BB-HB...)
  - Fangspiele (vgl. Handlungsschnelligkeit)
  - 2-2, 4-4 in begrenztem Raum
  - 2 x 3-3 !!! als wichtige Trainingsform (DHB – Handbuch 1, S. 354 ff.)
  - vgl. auch Beitrag von Dietrich Späte im ht „Basics für alle“ ht 9+10/ 11, 12 /2002
- Steuerung von Parteiballspele an einem Beispiel herausarbeiten (mittels Spielvorgaben, Regelvariationen, Spieleranzahl/-räume, motorische Zusatzaufgaben, Variation des Ziels)
- Anwendungsformen der Manndeckung (Gründe für die Manndeckung, vgl. DHB – Handbuch 1, S. 263 ff.)

Baustein 6	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
Exkurs: Athletik  +  <b>Handlungsschnelligkeit / Tempo-spiel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Athletik entsprechend Vorlage RTK kennen lernen</li> <li>Begriff „Tempospiel“ entsprechend der RTK klären</li> <li>Begriff Handlungsschnelligkeit mit motorischer (koordinativ/konditioneller Anteil) und</li> </ul>	Exkurs: <ul style="list-style-type: none"> <li>Athletik: Wie kann ich athletische Ziele im Training verwirklichen?</li> <li>Sprungkraft- (Wurfkraft-)Training</li> <li>Handlungsschnelligkeit: Zweikampf-Training, komplexe Trainingsformen</li> <li>Gegenstoß/Transition-Games</li> <li>Steuerungsmöglichkeiten herausarbeiten (Zeit-, Variabilitäts-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>RTK neu:</b> Baustein Motorik/Athletik &gt; dort: Handlungsschnelligkeit</li> <li>Individuelles Angriffsspiel &gt; Handlungsschnelligkeit</li> <li><b>RTK neu:</b> Tempospielangriff und –abwehr im Grundlagen- (und Aufbau-) Training mit Videobeispielen</li> <li>U.a. DVD/DHB-Video 8</li> </ul>	2-2,5 Std.

	kognitiver Komponente klären.	und Komplexitätsdruck) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phasen im Gegenstoß</li> <li>• Training im Tempospiel</li> </ul>		
--	-------------------------------	--	--	--

## Handlungsschnelligkeit / Tempospiel

Hohen Stellenwert von Tempospiel/Handlungsschnelligkeit in der fortgeschriebenen DHB-Rahmentrainingskonzeption herausstellen! Schwerpunkte innerhalb dieses Bausteins setzen:

- Begriff und Wichtigkeit des Tempospiels in RTK (eigener Baustein Tempospielangriff und -abwehr) herausarbeiten
- Gegenstoßtraining
- Langfristigkeit des Athletiktrainings: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit .. (Baustein Athletik/Motorik RTK neu !) Athletiktraining am Beispiel Sprungkraft/Wurfkraft herausarbeiten – Lehrgangleiter/Referent setzt je nach Gruppenkonstellation Schwerpunkte
- Begriff der Handlungsschnelligkeit klären – 3 KO`s : Koordination, Kondition, Kognition
- methodische Grundformel/Steuerungsmöglichkeiten an Beispiel(en) herausarbeiten: Variation von Zeitdruck, Variabilitätsdruck, Komplexitätsdruck
- Praxis: Zweikampftraining, Gegenstoß, Transition-Games (evtl. hier Schwerpunkt setzen, „Schnelle Mitte“ einbauen), komplexe Trainingsformen

Baustein 7	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
<b>Methodisches Handwerkszeug</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodische Gesetzmäßigkeiten – organisatorische Grundsätze</li> <li>• Stellung zur Gruppe</li> <li>• Wie steuere ich ein Grundspiel?</li> <li>• Grundlagen der Korrekturfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Einfachen zum Komplexen...</li> <li>• Steuerung von Spielformen und Grundspielen über Spielerzahl, Begrenzung der Aktionsräume, Technik-Vorgaben (Praxis)</li> <li>• Evtl. in Verbindung mit anderer Thematik realisierbar (Auslösehandlungen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DHB-Handbuch 1 (Kap. 4), S. 274 ff.</li> <li>• <b>RTK neu:</b> diverse Links</li> </ul>	1 Std.

## Methodisches Handwerkszeug

- Methodische Gesetzmäßigkeiten: Vom Leichten zum Schweren / vom Bekannten zum Unbekannten / vom Einfachen zum Komplexen
- Stellung zur Gruppe, Bedeutung der Körpersprache
- Grundlagen der Korrekturfähigkeit
- Wie steuere ich ein Grundspiel?
- über Spielerzahl, Begrenzung der Aktionsräume, Technik -, Taktikvorgaben ...
- DHB – Handbuch 1 (S. 274 ff, Abb. 15a-c !)

Dieser Baustein 7 ist hier explizit ausgewiesen, kann natürlich auch z.B. mit Baustein 13 „Auslösehandlungen“ verbunden werden. Die Ziele dieses Bausteins ziehen sich wie ein roter Faden durch diese gesamte Dezentrale Jugendtrainerausbildung!

**GESAMT STUNDENBUDGET I. ALLGEMEINER TEIL (Bausteine 1 bis 7): 9 - 10 Stunden**

## II. Schwerpunkt Abwehr

Baustein 8	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
<b>Individuelle Abwehrschulung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herausarbeiten der Knotenpunkte 1:1</li> <li>Bausteine des Abwehrtraining inkl. Beinarbeit</li> <li>Wahrnehmungsfähigkeit, 1-1-Techniken, Antizipation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundübungen 1-1 aus verschiedenen Ausgangspositionen</li> <li>Knotenpunkte individuelles Abwehrspiels: Stoßdämpferfunktion, 1-1-Abwehrtechniken, Beinarbeit, Stellung Wurfarmseite, aktive Abwehrtechniken!</li> <li>1-1 + 2</li> <li>Aktiv-antizipatives Abwehrverhalten ballfern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>RTK neu:</b> alle Inhalte des Bausteins „Individuelles Abwehrspiel“ im Grundlagentraining !</li> <li>ht-Beiträge Jürgen Leberz: „Der Angreiferangreifer“ (ht 12/04, 1+2/05, 3/09)</li> <li>ht 9/10 2013: „Aktiv verteidigen“</li> </ul>	1,5 Std.

### Individuelle Abweherschulung

- Grundlagen eines aktive, offensiven, ballorientierten Verteidigens praktisch vermitteln
- Abweherschwerpunkte der einzelnen Förderstufen herausstellen:
  - 10 Bausteine des Abwehrtrainings (ht 3/ 2009 Jürgen Leberz)
  - Schwerpunkte: Beinarbeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Knotenpunkte der 1-1 Abwehr, Stoßdämpferfunktion, Aktiv - antizipative Abwehrspielweisen
  - **Aktive Abwehrtechniken:** Täuschen – sinken, Passwege angreifen, ... (> C-Lizenz)
- Knotenpunkte: Stellung zur Wurfarmseite, Arme vor dem Körper/Arme als Stoßdämpfer, Beinarbeit !!! aktiv- antizipativ – ballorientiert – agieren statt reagieren – Abwehrverhalten bei Körperkontakt – aktive Abwehrtechniken in der Praxis vermitteln
- Praxis: Spielformen, Koordinative Laufformen, Grundübungen (!)
- 1 – 1 aus verschiedenen Ausgangssituationen, 1 – 1 + 2, Organisationsformen in der Dreiergruppe ...,
- evtl.: Übergang zu Grundspiel 2-2 + 2
- ...

Baustein 9	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
<b>9 Abwehrsysteme: 1:5-Abwehr</b>  (evtl. 3:2:1 – Abwehr)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionsweise der 1:5 erklären</li> <li>• Spielweise erklären</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundregeln der 1:5-Abwehr</li> <li>• 1:5-Abwehr als die Abwehr im Grundlagentraining (C-Jugend!) herausstellen.</li> <li>• Jeder Jugendspieler muss 1:5 gedeckt haben</li> <li>• Methodischer Aufbau vom 3-3 bis zum 6-6</li> <li>• Verhalten bei Übergängen</li> <li>• Evtl. Kooperationen: Übergeben - Übernehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Anschluss an individuelle Abweherschulung</li> <li>• <b>RTK neu:</b> alle Inhalte des Bausteins (kooperatives und kollektives Abwehrspiel im Grundlagentraining (auch Videos zu 1:5-Abwehr)</li> <li>• Evtl. DVD 1:5 / Thomas Krüger, 2017, Philippka</li> </ul>	1,5 Std.  (+ 1,5 bei 3:2:1)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionsweise der 3:2:1-Abwehr in Theorie und Praxis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionsprofile in der 3:2:1</li> <li>• Kooperationsleistungen bei Sperrern und Kreuzen</li> <li>• Sperrern nach vorne lösen</li> <li>• 4-4 Grundspiel mit HM, VM, HL,HR</li> <li>• Verhalten nach Übergängen mit Beibehalten 3:2:1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn viele Lehrgangsteilnehmer im Aufbautraining tätig sind</li> <li>• DVD „Training der 3:2:1-Abwehr“, Peter Feddern, Philippka</li> </ul>	

## Abwehrsysteme: 1:5-Abwehr (3:2:1-Abwehr)

- Grundlagen der 1:5-Abwehr, Grundregeln (evtl. an Taktiktafel einführen)
- Funktionsweise erklären -- Praxis: Grundspiel 3-3, Grundspiel 4-4, (Grundspiel 5-5) zum 6 – 6
- evtl. Verbindung zum Baustein 12 „Methodisches Handwerkszeug“ – Steuern von Grundspielen herstellen!

3:2:1- Abwehr (lt. RTK im Aufbautraining!), wenn viele Teilnehmer im Aufbautraining tätig sind – jedoch Schwerpunkt soll in diesem Baustein die 1:5 – Abwehr sein, Demomannschaft (z.B. Bezirksauswahl ...) einbeziehen ...Fortführend Tageslehrgänge zur 3:2:1 – Abwehr im Bezirk anbieten!

Baustein 10	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
<b>10 Torwarttraining</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikerwerb der Abwehr hoch, halbhoch und tief geworfener Bälle</li> <li>• Reaktionsfähigkeit</li> <li>• Aktionsschnelligkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundübungen</li> <li>• Bedeutung des TW-Trainings herausstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RTK neu:</b> umfangreiches Material „Torwartspiel“ im „Grundlagentraining“</li> </ul>	1,5 Std.



			mit Videobeispielen (AT) <ul style="list-style-type: none"> <li>• DHB-Videos 4+7</li> <li>• Handballtraining</li> </ul> Fokus: Torwartraining (2014, Philippka)	
--	--	--	--	--

## Torwartraining

- **Bedeutung des Torwartrainings herausstellen**
- Technikerwerbstraining
- Abwehr...
  - hoch geworfener Bälle
  - halbhoch geworfener Bälle
  - flach geworfener Bälle
- Grundübungen
- evtl. im Bezirk präsenten Experten einbinden

Medien: DHB – Video 4 + 7; **umfangreiche Videos in RTK neu nutzen / an Teilnehmer empfehlen**

- Grundübungen in Kleingruppen von Teilnehmern praktisch durchführen lassen.
- Wurftraining Mannschaft – auch unter Berücksichtigung koordinativer Zusatzaufgaben für die Werfer

## III. Schwerpunkt Angriff

Baustein 11	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
<b>Technikerwerb Passtechnik (Passen und Fangen)</b> <b>Technikerwerb von Lauf- und Körpertäuschungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen zum Passen und Fangen</li> <li>• Wurfarmführung (evtl. auch Schlagwurftechnik)</li> <li>• Herausarbeiten der Knotenpunkte: Täuschungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundübungen zur Passtechnik</li> <li>• Korrekturen</li> <li>• Wurfarmführung ( evtl. auch Knotenpunkte Schlagwurf)</li> <li>• Einführung von Lauftäuschungen</li> <li>• Einführung von Körpertäuschungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RTK neu:</b> individuelles Angriffsspiel</li> <li>• DHB-Handbücher</li> <li>• <b>Buch Axel Kromer:</b> Positionstraining</li> </ul>	1,5-2 Std.

## Technikerwerb

- Grundlagen zum Passen und Fangen in der Praxis erarbeiten
- Ballannahme in der Vorwärtsbewegung, Wurfarmführung
- Wurfarmführung (evtl. Videoeinsatz bei Einführung Schlagwurf) **RTK neu:** Videos zum Schlagwurf (> Individuelles Angriffsspiel)
- Täuschungen
- Begriffserklärung: Lauftäuschung, Körpertäuschung, Passtäuschung, Wurfäuschung
- Technikerwerbstraining

- Lauftäuschung Grundform – Knotenpunkte herausarbeiten
- Körpertäuschung Grundformen – Durchbruch zur Wurfarmseite / Durchbruch gegen die Wurfarmseite

RTK neu: Videos, Bilder Texte

Baustein 12	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
<b>Technikerwerb von Auslösehandlungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herausarbeiten der Knotenpunkte der jeweiligen Auslösehandlungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperative Grundformen:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○Einführung <u>Stoßen</u></li> <li>○Einführung <u>Kreuzen</u></li> <li>○Einführung <u>Sperren</u> (evtl. give &amp; go)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RTK neu:</b> kooperatives und kollektives Angriffsspiel im Grundagentraining</li> <li>• DHB-Handbücher</li> <li>• Schwerpunkt je nach Teilnehmerkreis</li> </ul>	3 – (4) Std.

## Technikerwerb von Auslösehandlungen

- Begriffsklärung: Auslösehandlungen
- Ballannahme in Vorwärtsbewegung
- Einführung Stoßen – Grundform Parallelstoß
- Einführung Kreuzen – Knotenpunkte herausarbeiten
- Einführung Sperre (Frontalsperre/**Rückensperre**)
- Weiterspielen nach Doppelpass (give & go) mit dem Kreisläufer

Bei diesem umfangreichen Thema sollten zumindest Grundzüge dieser kooperativen Grundformen praktisch erarbeitet werden. Eine Schwerpunktsetzung je nach Teilnehmerzusammensetzung ist erforderlich. Auf Videomaterial in RTK neu hinweisen.

## IV. Lehrproben (optional)

Baustein 13	Ziele	Inhalte	Unterlagen/ Medien	Dauer
Lehrversuche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausarbeiten einer 20-minütigen Lehrprobe / schriftl. Vorbereitung zu ausgewählten Themen dieses Lehrgangs (Fragebogen ???)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praxisdemonstration / Lehrversuche am Ende der Veranstaltung</li> <li>Einbinden einer C-Jugend(auswahl)-mannschaft</li> <li>Trainerverhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evtl. Videoeinsatz</li> </ul>	2-2,5 Std.

- Jeder Teilnehmer/in arbeitet eine 20minütige Lehrprobe schriftlich aus.
- Klare Gliederung: Thema (Zeit, Ziele, Inhalte, Methoden/Medien, Kommentar)
- Möglichst viele Teilnehmer sollten eine Lehrprobe zeigen können und praktische Hilfen vom Lehrgangsführer erhalten.
- evtl. gezielte Beobachtungsaufgaben für die draußen sitzenden Trainerkolleg/innen stellen
- evtl. eine Auswahlmannschaft einbeziehen, ansonsten mit den Teilnehmern durchführen
- Videoeinsatz?

## Stundenverteilung

Die Angaben beziehen sich auf volle Zeitstunden (60 Minuten)

I.	Allgemeiner Teil (Baustein 1-7):	(9 -) 10 Stunden
II.	Schwerpunkt Abwehr (Baustein 8-10):	5 (-6) Stunden (evtl. Zusatz 3:2:1)
III.	Schwerpunkt Angriff: (Baustein 11-12):	5 Stunden
IV.	Lehrversuche (Baustein 13):	optional ca. 2 Stunden

---

**20 Stunden (=26,6 LE)**

**Soll: 25 LE**