



**Deutscher Handballbund
Ausbildungsplan B-Trainer**

Inhaltsverzeichnis:

1. Handlungsfelder	4
2. Ausbildungsziele	4
3. Ausbildungsinhalte	6
4. Struktur	6
5. Ausbildungsmodule	7
5.1. Basisausbildung 3	7
5.2. Gruppentaktik / Kooperatives Zusammenspiel	8
5.3. Mannschaftstaktik	8
6. Prüfung	9
7. Qualitätsmanagement	9

Impressum:

Horst Bredemeier , Vizepräsident Leistungssport
Deutscher Handballbund

Frank Hamann, Landestrainer
Hamburger Handball-Verband e.V.

Jens Pfänder, Bundeslehrwart
Deutscher Handballbund

Peter Sichelschmidt, Sportdirektor
Deutscher Handballbund

Dietrich Späte, Verlagsleiter
Philippka-Sportverlag

Deutscher Handballbund
Willi-Daume-Haus
Strobelallee 56
44139 Dortmund

1. Handlungsfelder

Die Tätigkeit der Trainerin/des Trainers B Leistungssport in der Sportart Handball umfasst die Talentförderung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote.

Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbautrainings bis hin zum Anschlusstraining. Verbindliche Grundlage hierfür ist die DHB-Rahmenkonzeption.

Voraussetzung: Qualifikation Trainerin / Trainer - C „Leistungssport“

2. Ausbildungsziele

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt.

Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Die Trainerin/der Trainer:

- versteht es, die Motivation der Sportlerinnen und Sportler für eine langfristige Sportkarriere zu entwickeln und auszubauen
- kennt die Wechselwirkungen von Sozialfaktoren (Elternhaus, Schule/ Ausbildung/ Beruf, Sozialstatus, Verein ...) und sportlichem Engagement, kann sie in ihrer Komplexität erfassen und persönlichkeitsfördernd auf sie Einfluss nehmen
- kennt die Bedeutung ihrer/seiner Sportart für die Gesundheit sowie die Risikofaktoren im sportartspezifischen Leistungssport und wirkt Letzteren in der Sportpraxis entgegen
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße und geschlechtsspezifische Besonderheiten spezieller Leistungsgruppen
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen des DSB
- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer
- kann ihre/seine eigene Aus-, Fort- und Weiterbildung selbstständig planen und organisieren

Fachkompetenz

Die Trainerin/der Trainer:

- hat Struktur, Funktion und Bedeutung der jeweiligen Sportart als Leistungssport verinnerlicht und setzt sie im Prozess der Talentförderung im Nachwuchs- bzw. Perspektivkaderbereich um
- setzt die jeweilige Rahmenkonzeption für das Aufbautraining bis hin zum Anschlussstraining auf der Grundlage der entsprechenden Rahmentrainingspläne der Spitzenverbände um
- kann leistungsorientiertes Training sowie sportartspezifische Wettkämpfe organisieren und auswerten und die Sportler dabei anleiten, vorbereiten und betreuen
- vertieft sein Wissen über das Grundlagentraining sowie das technische Leitbild durch Erfahrungen aus der Praxis
- besitzt umfassende Kenntnisse über aktuelle Wettkampfregeln und Sportgeräte sowie über regionale und nationale Leistungssporteinrichtungen
- kennt die Möglichkeiten nachwuchsspezifischer Fördersysteme und kann sie für ihre/seine Sportlerinnen und Sportler nutzen
- schafft für die definierte Zielgruppe ein attraktives und motivierendes Sportangebot

Methoden- und Vermittlungskompetenz

Die Trainerin/der Trainer:

- verfügt über umfassendes pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Lern- bzw. Trainingseinheiten
- verfügt über eine umfassende Palette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Bereich des Grundlagen-, Aufbau- und Anschlusstrainings
- kann Individual- und Gruppentrainingspläne aus den Rahmentrainingsplänen der Spitzenverbände ableiten
- hat ein Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit für Eigeninitiativen lässt

3. Ausbildungsinhalte

- Trainingslehre
- Angriffstraining
- Abwehrtraining
- Kooperatives Zusammenspiel / Gruppentaktik
- Gegenstoß / Tempospiel
- Torwarttraining
- Athletiktraining
- Koordinatives Training
- Coaching
- Sportmedizin

4. Struktur

Verantwortlich für die Ausbildung der B-Lizenz-Trainer im Handball ist der Deutsche Handballbund. Die Organisation obliegt den Lehrwarten der zugehörigen Landesverbände. Für Ausbildungsinhalte ist der Deutsche Handballbund zuständig unter Berücksichtigung der Rahmenrichtlinien für Qualifizierung des DOSB.

5. Ausbildungsmodule

5.1. Basisausbildung 3

Trainingslehre 3	<ul style="list-style-type: none"> • Fortführung Trainingsplanung/Periodisierung • Trainingsanalyse und Trainingssteuerung 	4 LE
Koordinatives Training 3	<ul style="list-style-type: none"> • Handballspezifisches Koodinationstraining • Testverfahren 	2 LE
Athletiktraining 3	<ul style="list-style-type: none"> • Athletisches Anforderungsprofil des modernen Handballsports • Physiologische Grundlagen motorischer Fähigkeiten • Handballspezifisches Schnelligkeits-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining • Wurf- und Sprungkrafttraining • Leistungsdiagnostik 	6 LE
Coaching	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderungsprofil an den leistungsorientierten Trainer • Coaching in verschiedenen Spielsituationen • Grundlagen der Spielvor- und Nachbereitung 	4 LE
Torwarttraining 2	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingssteuerung des Torwartspiels • Individualtaktisches Verhalten in speziellen Spielsituationen • Trainingsinhalte und Programme in der Vorbereitungs- und Wettkampfperiode • Kooperation mit der Abwehr • Gegenstoßabwehr 	4 LE
Gegenstoß / Tempospiel	<ul style="list-style-type: none"> • Tempospiel in der Kleingruppe • Grundorganisation der 2. Welle • Übergang 2. zur 3. Welle • Weiterspielen in der 3. Welle • Gegenstoßabwehr • schnelle Mitte • Umschaltspiele 	4 LE
Sportmedizin 2	<ul style="list-style-type: none"> • Sportmedizinische Präventivmaßnahmen • Ernährung • Regeneration • Doping • Aufbautraining und Rehabilitation nach Sportverletzungen 	2 LE
Gesamt:		26 LE

5.2. Gruppentaktik / Kooperatives Zusammenspiel

Angriffstraining	<ul style="list-style-type: none"> • Positionsspezifisches Training (Außen, Kreis, Rückraum) • Fähigkeitsorientiertes Techniktraining 	2 LE
Abwehrtraining	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibles Abwehrverhalten (Antizipation) 	4 LE
Kooperatives Zusammenspiel / Gruppentaktik	<ul style="list-style-type: none"> • 3 gegen 3, 4 gegen 3, 4 gegen 4, 5 gegen 4 mit Auslösehandlungen und gezielten Folgehandlungen (Stoßen/Rückstoßen, Kreuzen, Sperren, Übergang) 	4 LE
Abwehrtraining gegen gruppentaktische Auslösehandlungen	<ul style="list-style-type: none"> • Gezielte Abwehr in der Gruppe gegen Auslösehandlungen (Stoßen/Rückstoßen, Kreuzen, Sperren, Übergang) mit Übergeben/Übernehmen, Helfen und Sichern, Doppelblock 	4 LE
Gesamt:		14 LE

5.3. Mannschaftstaktik

Angriffstraining	<ul style="list-style-type: none"> • Training in Komplexübungen 	2 LE
Taktische Angriffsschulung	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftstaktische Angriffsmittel • Kombination gruppentaktischer Angriffshandlungen • Vertiefung Angriffsformation (Weiterspielen nach Systemwechsel) 	4 LE
Taktische Angriffs- und Abweherschulung	<ul style="list-style-type: none"> • Sondersituationen: Abwehr und Angriff in Überzahl- und Unterzahlsituationen • Konzeptionen 	4 LE
Taktische Abweherschulung	<ul style="list-style-type: none"> • 4:2-, 5:1- und 6:0-Abwehr • Regelbewegungen, Stellungs- und Bewegungsgrundsätze 	8 LE
Gesamt:		18 LE

6. Prüfung

Die Prüfung besteht aus:

- a) einer ca. 90 Minuten dauernden Fragenklausur. Die Klausur wird vom Lehrstab des Landesverbandes erstellt. Die Inhalte beziehen sich auf die Thematik des Lehrganges.
- b) einer ca. 30 Minuten dauernden Lehrprobe
- c) einer ca. 30 Minuten dauernden mündlichen Prüfung.

7. Qualitätsmanagement

Qualitätsbeauftragter:
Jens Pfänder
Bundeslehrwart Deutscher Handballbund
Hans-Grüning-Weg 43
44227 Dortmund
Tel. 0231-100238
jens.pfaender@dhb.de