

Handball Aufbaulehrgang 1 (AR 1)

21.09. – 25.09.2026

Südbadische Sportschule Steinbach

bis Montag, 21.09.26

Selbstlernphase absolvieren

- Rahmentrainingskonzeption (RTK)
- Regelkunde

Die Zugangsberechtigung wird rechtzeitig durch die Geschäftsstelle versandt.

Montag, 21.09.26

bis 10.00 Uhr		Ankunft / Anmeldung an Rezeption	
10.00 – 10.30 Uhr	Th	Begrüßung / Organisatorisches	BSB Freiburg
10.30 – 12.00 Uhr	Th2	Grundlagen zur Planung und Durchführung einer Trainingseinheit (Methodik)	BSB Freiburg
14.00 – 15.30 Uhr	Th2	Trainingslehre/Belastungssteuerung + Begriffsdefinitionen	BSB Freiburg
16.00 – 17.30 Uhr	Th2	• individuelles + kooperatives Abwehrspiel ○ 1:1 in der Nah- und Fernwurfzone ○ Regelgerechter Körperkontakt ○ Übergeben/Übernehmen	Julian Zipf
anschließend		• lehrgangsfreier Abend	Teilnehmer

Dienstag, 22.09.26

08.30 – 10.00 Uhr	Pr2	• individuelles + kooperatives Abwehrspiel	Julian Zipf
10.30 – 12.00 Uhr	Pr2	○ Umsetzung in die Praxis	Julian Zipf
13.00 – 14.30 Uhr	Th2	• individuelles Angriffsspiel ○ handballspezifische Techniken festigen u. variieren ○ Positionsspezifik: Außenspieler	Julian Zipf
14.45 – 16.15 Uhr	Pr2	• individuelles Angriffsspiel ○ Umsetzung in die Praxis	Julian Zipf
16.30 – 18.00 Uhr	Th2	• individuelles Angriffsspiel ○ Angriffsgrundbewegungen „auf Lücke“ ○ Raumöffnung, Richtungswechsel, Täuschungen	Julian Zipf
19.00 – 20.30 Uhr		• Verhaltensprävention ○ Ehrenkodex ○ Gewalt- und Dopingprävention im Sport - Aufsichtspflicht	Katharina Hauser

Dieser Lehrgang erfüllt die Voraussetzung für die Beantragung von Bildungszeit für ehrenamtliche Tätigkeiten nach dem BzG BW. Der Württembergische Landessportbund e.V., der Badische Sportbund Freiburg e.V. und der Badische Sportbund Nord e.V. sind anerkannte Träger von Qualifizierungsmaßnahmen zur Wahrnehmung ehrenamtlicher Tätigkeiten nach § 5 Absatz 3 i.V.m. § 6 VO BzG BW.

Mittwoch, 23.09.26

08.30 – 10.00 Uhr	Th2	- kooperatives Angriffsspiel ○ Sperren (Kooperation in der Tiefe vs. 3:2:1) ○ Kreuzen (Kooperation in der Breite vs. 3:2:1)	Julian Zipf
10.30 – 12.00 Uhr	Pr2	- kooperatives Angriffsspiel ○ Umsetzung in die Praxis	Julian Zipf
14.00 – 15.30 Uhr	Th2	Anatomische Grundlagen Muskellehre/ Strukturen (Bänder, Sehnen, Faszien), Skelett + HKL-System	BSB Freiburg
16.00 – 17.30 Uhr	Pr2	Funktionelles Training: Kräftigen, Stabilisieren, Dehnen, Mobilisieren, Movement Preps	BSB Freiburg
anschließend		lehrgangsfreier Abend	Teilnehmer

Donnerstag, 24.09.26

08.30 – 10.00 Uhr	Th2	Energiebereitstellung - Belastungssteuerung	BSB Freiburg
10.30 – 12.00 Uhr	Pr2	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit, der Schnelligkeitsausdauer und der allgemeinen aeroben Ausdauer	BSB Freiburg
14.00 – 15.30 Uhr	Th2	Koordination – Nervensystem und koordinative Fähigkeiten	BSB Freiburg
16.00 – 17.30 Uhr	Pr2	Vielseitige Übungen und Spielformen zur Verbesserung der allgemeinen Koordination	BSB Freiburg
19:00 – 20:30 Uhr	Th2	Ausarbeitung der Lehrversuche in Kleingruppen	Teilnehmer

Freitag, 25.09.26

08.30 – 10.00 Uhr	Pr2	Lehrversuche mit Besprechung	BSB Freiburg / Zipf
10.30 – 12.00 Uhr	Pr2	Lehrversuche mit Besprechung	BSB Freiburg / Zipf

Legende: Th = Theorie, Pr = Praxis

Essenszeiten: Frühstück 7:45 – 8:30, Mittagessen 12:00 – 13:00, Abendessen 17:45 – 18:30 Uhr

Lehrgangsleitung: Julian Zipf, Bildungsreferent BWHV

Kontakt: David Nist, Tel. 0761-216396-13, david.nist@bwhv.org

Dieser Lehrgang erfüllt die Voraussetzung für die Beantragung von Bildungszeit für ehrenamtliche Tätigkeiten nach dem BzG BW. Der Württembergische Landessportbund e.V., der Badische Sportbund Freiburg e.V. und der Badische Sportbund Nord e.V. sind anerkannte Träger von Qualifizierungsmaßnahmen zur Wahrnehmung ehrenamtlicher Tätigkeiten nach § 5 Absatz 3 i.V.m. § 6 VO BzG BW.