

Handball Aufbaulehrgang 2 (AR 5)
 07.01-09.01.2026
 Sportschule Schöneck

bis Mittwoch, 07.01.26

Selbstlernphase absolvieren

- Abwehr Kollektiv (1 LE)
- Torwartspiel (1 LE)
- Athletik (1 LE)
- Coaching (1 LE)
- Angriff Kollektiv (2 LE)

Die Zugangsberechtigung wird rechtzeitig durch die Geschäftsstelle versandt.

Mittwoch, 07.01.2026

bis 10.00		Ankunft / Anmeldung an Rezeption	
10.00 – 10.30 Uhr	Th	Begrüßung / Organisatorisches	Julian Zipf
10.30 – 12.00 Uhr	Th	• Tempospiel in der Basisschulung ○ Prellgegenstoß ○ Spielfeldüberbrückung in der 2er-Gruppe ○ Abwehr: nach außen abdrängen ○ Rückzug • Tempospiel im Grundlagentraining ○ 1. Welle (Langpass) ○ 2. Welle (Kurzpasstechnik) ○ Abwehr: Kurzpassspiel stören	Julian Zipf
13.00 – 14.30 Uhr	Pr	• Tempospiel ○ Umsetzung in die Praxis	Julian Zipf
14.45 – 15.30 Uhr	Pr	• Abwehr kollektiv ○ 1:5-Abwehr (3:3-Abwehr)	Julian Zipf
16:00 – 17:30 Uhr	Th	• Torwartspiel ○ Grundstellung ○ Grundbewegungen ○ Grundtechniken ○ Organisationsformen für das TW-Training	t.b.d.
19:00 – 20:30 Uhr	Pr		

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.

Donnerstag, 08.01.2026

08.30 – 10.00 Uhr	Th/	Stoffwechsel HKL-System/Energiebereitstellung/Ernährung	Volker Trunk
10.30 – 12.00 Uhr	Pr/	Aufwärmen/Abwärmen	Volker Trunk
13.00 – 14.30 Uhr	Pr	- Motorik und Athletik - Handlungsschnelligkeit entwickeln	Julian Zipf
14:45 – 16:15 Uhr	Th	- Coaching „Ich – Du – Wir“ - Verständnis für die Entwicklungsphasen - Grundlagen des Lernens und der Vermittlung	Julian Zipf
16.30 – 17:15 Uhr	Th	- Abwehr kollektiv 3:2:1-Abwehr (Einführung)	Julian Zipf
17.15 – 18.00 Uhr	Pr	- Abwehr kollektiv 3:2:1-Abwehr (Einführung)	Julian Zipf
anschließend		lehrgangsfreier Abend	Teilnehmer

Freitag, 09.01.2026

08.30 – 10.00 Uhr	Th/	Wiederholung sportartübergreifende Theorieinhalte	Volker Trunk
10.30 – 12.00 Uhr	Th/	Besprechung Ablauf Prüfungslehrgang, Lehrproben	Volker Trunk
anschließend		Mittagessen und Abreise	

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.