

Handball Aufbaulehrgang 2 (AR 8)  
 23.03.-25.03.2026  
 Sportschule Schöneck

bis Montag, 23.03.26

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.

Montag, 23.03.2026

|                   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |
|-------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| bis 10.00         |    | Ankunft / Anmeldung an Rezeption                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |
| 10.00 – 10.30 Uhr | Th | Begrüßung / Organisatorisches                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Julian Zipf |
| 10.30 – 12.00 Uhr | Th | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempospiel in der Basisschulung               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prellgegenstoß</li> <li>○ Spielfeldüberbrückung in der 2er-Gruppe</li> <li>○ Abwehr: nach außen abdrängen</li> <li>○ Rückzug</li> </ul> </li> <li>• Tempospiel im Grundlagentraining               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1. Welle (Langpass)</li> <li>○ 2. Welle (Kurzpasstechnik)</li> <li>○ Abwehr: Kurzpassspiel stören</li> </ul> </li> </ul> | Julian Zipf |
| 13.00 – 14.30 Uhr | Pr | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempospiel               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Umsetzung in die Praxis</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Julian Zipf |
| 14.45 – 15.30 Uhr | Pr | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehr kollektiv               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1:5-Abwehr (3:3-Abwehr)</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Julian Zipf |
| 16:00 – 17:30 Uhr | Th | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Torwartspiel               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Grundstellung</li> <li>○ Grundbewegungen</li> <li>○ Grundtechniken</li> <li>○ Organisationsformen für das TW-Training</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                            | 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.*

Dienstag, 24.03.2026

|                   |     |                                                                                                                                                                                                                                                  |              |
|-------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 08.30 – 10.00 Uhr | Th/ | Stoffwechsel<br>HKL-System/Energiebereitstellung/Ernährung                                                                                                                                                                                       | Volker Trunk |
| 10.30 – 12.00 Uhr | Pr/ | Aufwärmen/Abwärmen                                                                                                                                                                                                                               | Volker Trunk |
| 13.00 – 14.30 Uhr | Pr  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Motorik und Athletik               <ul style="list-style-type: none"> <li>Handlungsschnelligkeit entwickeln</li> </ul> </li> </ul>                                                                        | Julian Zipf  |
| 14:45 – 16:15 Uhr | Th  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Coaching               <ul style="list-style-type: none"> <li>„Ich – Du – Wir“</li> <li>Verständnis für die Entwicklungsphasen</li> </ul> </li> <li>Grundlagen des Lernens und der Vermittlung</li> </ul> | Julian Zipf  |
| 16.30 – 17:15 Uhr | Th  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abwehr kollektiv               <ul style="list-style-type: none"> <li>3:2:1-Abwehr (Einführung)</li> </ul> </li> </ul>                                                                                    | Julian Zipf  |
| 17.15 – 18.00 Uhr | Pr  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abwehr kollektiv               <ul style="list-style-type: none"> <li>3:2:1-Abwehr (Einführung)</li> </ul> </li> </ul>                                                                                    | Julian Zipf  |
| anschließend      |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>lehrgangsfreier Abend</li> </ul>                                                                                                                                                                          | Teilnehmer   |

Mittwoch, 25.03.2026

|                   |     |                                                                           |              |
|-------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 08.30 – 10.00 Uhr | Th/ | Wiederholung sportartübergreifende Theorieinhalte                         | Volker Trunk |
| 10.30 – 12.00 Uhr | Th/ | Besprechung Ablauf Prüfungslehrgang, Lehrproben                           | Volker Trunk |
| anschließend      |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mittagessen und Abreise</li> </ul> |              |

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.*