

## **Modul-Lehrgang „Grundlagentraining“**

*Die vier ostwestfälischen Handballkreise **Minden-Lübbecke, Lippe, Bielefeld-Herford und Gütersloh** haben verabredet, ab der Saison 2008/09 in punkto Traineraus- und Fortbildung eng zu kooperieren, um dem sprunghaft gestiegenen Bedarf nach **zielgruppennahen** Schulungsangeboten nachzukommen. Zunehmend weniger Sportfreunde nehmen nämlich seit Jahren an der traditionellen C-Lizenz-Ausbildung über 120 Ausbildungsstunden teil – zum einen wegen des enormen zeitlichen Aufwandes, zum anderen wegen der relativ hohen Kosten, letztlich aber auch, weil ein Großteil nur an bestimmten Inhalten- zum Beispiel Kinderhandball- interessiert ist.*

*Deshalb wird es in den nächsten Jahren in OWL zunächst keine 120- stündigen Lehrgangsangebote zum Erwerb der C-Lizenz mehr geben. Stattdessen werden in den vier Kreisen regelmäßig 40-stündige **Modul - Lehrgänge** angeboten werden, und zwar zum **Kinderhandball, zum Grundlagentraining** sowie zum **Aufbautraining**.*

*Wer weiterhin Interesse am Erwerb einer „offiziellen“ Trainerlizenz hat, kann sich nach dem Absolvieren aller drei Teillehrgänge im Zeitraum von 2 Jahren zur C-Lizenz-Prüfung anmelden, die zukünftig, für alle Kreise zentral, einmal pro Kalenderjahr durchgeführt werden wird. Alle anderen Teilnehmer(innen) unserer neu konzipierten Modul-Lehrgänge erhalten nach den Maßnahmen eine Teilnahmebestätigung.*

*Neu geregelt wurde auch, dass alle Modul-Lehrgänge mit einer einstündigen, schriftlichen Erfolgskontrolle abschließen, deren Bestehen für das Ausstellen der Teilnahmebestätigung zwingend vorgeschrieben ist.*

**Dieser Lehrgang über 40 Ausbildungsstunden findet in der Zeit vom 23.Juni bis 9.Juli 2011 in Bielefeld statt.**

**Das Lehrgangsangebot richtet sich an Übungsleiter(innen) aus allen vier ostwestfälischen Kreisen, die Jugendmannschaften trainieren(Schwerpunkt D-/C-Jugend), außerdem für diejenigen Sportfreunde, die bereits die Module „Kinderhandball“ und/oder „Aufbautraining“ absolviert haben und sich für den Prüfungslehrgang zum Erwerb der C-Lizenz, der am 19./20.November 2011 in Bielefeld stattfinden wird, interessieren.**

- **Lehrgangsleitung: Michael Neuhaus(Handballkreis BI-HF)**
- **Vorgesehene Referenten**  
unter anderem Renate Schubert; Andre Fuhr; Michael Neuhaus, Olaf Grintz, Dr. Eckard Jungmann
- **Lehrgangsort ist die Sporthalle 2 des Carl Severing Berufskollegs(Flachsstraße, Bielefeld-Zentrum, Nähe Heeper Straße)**

*Die folgenden Termine sind vorgesehen:*

- *Donnerstag, 23.Juni in der Zeit von 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr(Feiertag!!)*
- *Samstag, 25.Juni in der Zeit von 09.00 Uhr bis 14.00 Uhr*
- *Sonntag, 26.Juni in der Zeit von 09.00 Uhr bis 14.00 Uhr*
- *Samstag, 2.Juli in der Zeit von 09.00 Uhr bis 14.00 Uhr*
- *Sonntag, 3.Juli in der Zeit von 09.00 Uhr bis 14.00 Uhr*
- *Samstag, 9.Juli in der Zeit von 09.00 Uhr bis 14.00 Uhr*

- **Lehrgangskosten**

100 Euro

- **Anmeldeverfahren**

Zuständig für die Ausschreibung und Durchführung der Veranstaltung ist der Lehrwart des Handballkreises BI-HF, Michael Neuhaus. Die gesamte buchhalterische Abwicklung, also formelle Anmeldung, Erstellung von Teilnehmerlisten, Abgleich der erfolgten Zahlungen erfolgt über...

Barbara Förster-Grintz, Steinstraße 11, 32130 Enger

e-mail: [lehrstab.grintz@handballkreis.de](mailto:lehrstab.grintz@handballkreis.de)

Interessierte Sportfreunde melden sich also bitte unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, Verein sowie aktuellem Traineramt bei Barbara Förster-Grintz an. Interessenten erhalten dann eine Teilnehmernummer und die Kontoverbindung, um den Kostenbeitrag von 100 Euro zu überweisen. Rückfragen zum Lehrgangskonzept bitte weiterhin an [lehrwart@handballkreis.de](mailto:lehrwart@handballkreis.de) (Michael Neuhaus)

**Meldefrist: Dienstag, 31.Mai 2011**

- **Angemeldete Sportfreunde erhalten bis zum 15.Juni 2011 eine detaillierte Veranstaltungsübersicht mit allen Themen/Referenten.**

- **Vorgesehene Inhalte**

## **Grundlagentraining I (Basisausbildung/Individualtechnik/-taktik)**

1	D1	<b>Handwerkszeug für Trainer im Grundlagentraining</b>  Zielsetzungen, Planungskriterien, Jahresplanung im Jugendtraining, Trainingsbausteine, Aufbau einer Trainingseinheit	3 Std.
2	D2 E2	<b>Athletiktraining im Grundlagentraining</b> <i>Theorie:</i> Entwicklungsbedingungen, konditionelles Anforderungsprofil, Kondition <i>Praxis 1:</i> Allgemeines und handballspezifisches Athletiktraining mit Schwerpunkten: Stabilisation, Kräftigung, Ausdauer, Schnelligkeit <i>Praxis 2:</i> Allgemeines und handballspezifisches Koordinationstraining	3 Std. 3 Std.
3	D3	<b>Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Grundlagentraining</b> Pädagogische Betreuung von Jugendlichen(altersgemäße Besonderheiten in der Persönlichkeitsentwicklung, Alltagsprobleme und deren Lösung, Sozialkompetenz von Jugendtrainern, Teamentwicklung, Konfliktsituationen im Alltag von Training und Wettkampf	3 Std.
4		Kleine Spiele, handballähnliche Spiele, Spielvariationen	3 Std.
5	E3	<b>Optimierung der Handlungsschnelligkeit im Grundlagentraining</b> Begriffsklärung, motorische, konditionelle und kognitive Komponenten, methodische Grundformel für ein schnelligkeitsorientiertes Training, Praxisbeispiele(Spiel- und Übungsformen)	3 Std.

6	E4	<b>Grundlagen des Tempospiels</b> schnelles Umschalten lernen, Tempospiel in der Kleingruppe, den schnellen Anwurf erlernen	3 Std.
7	E5	<b>Die Ausbildung/Schulung von Torwarten im Grundlagentraining</b>	4 Std
8	G1	<b>Training von Wurfvarianten</b> Schlagwurfvarianten(unterschiedliche Wurfhöhen/-richtungen,Schlagwurf aus dem Lauf) Sprungwurf(Technikleitbild Sprungwurf hoch und Sprungwurf weit; Sprung zur Wurfarm-/zur Wurfarmgegenseite;Sprungwurf von Außen Und Kreisposition(Grundform)	3 Std
9	G2	<b>Training von Täuschungen</b> Wurf-,Pass-,Körper-und Lauftäuschungen Methodische Empfehlungen,Aspekte der Variabilität,alterstypische Fehler und deren Korrektur	3 Std.
10	H1	<b>Individuelle Abweherschulung mit Schwerpunkt 1:1 Abwehr</b> taktische Grundprinzipien,Grundposition,Wurfarmorientierung, Erlernen des Körperkontaktes,flexibles Abwehrverhalten in unterschiedlichen Räumen bzw.im Verhalten gegenüber dem Gegenspieler Antizipatives Abwehrverhalten mit Wahrnehmungsschulung,Stören der Ballannahme,Abfangen,Herausspielen des Balles	3 Std.
11	H2	Methodisches Handwerkszeug zur Steuerung von <b>Grundspielen</b>	3 Std
12		Der Trainer als medizinischer Laie(Erste Hilfe/Sportverletzungen)	2 Std.