



***Deutscher Handballbund  
Ausbildungsplan C-Trainer***

**Inhaltsverzeichnis:**

1. Handlungsfelder .....	4
2. Ausbildungsziele .....	4
3. Ausbildungsinhalte .....	6
4. Struktur .....	6
5. Ausbildungsmodule .....	7
5.1. Kinder- und Jugendtrainer (Basisausbildung 1) .....	7
5.2. Basisausbildung 2 .....	9
5.3. Individualtechnik/-taktik .....	10
5.4. Kooperatives Zusammenspiel .....	10
5.5. Mannschaftstaktik .....	11
5.6. Wahlpflichtthema .....	11
6. Prüfung .....	11
7. Qualitätsmanagement .....	12

**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 C Leistungssport in der Sportart Handball umfasst die Talentsichtung, -förderung und -bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger und Fortgeschrittene im sportartspezifischen Leistungssport.

Grundlage hierfür bildet die DHB-Rahmenkonzeption für Training und Wettkampf im Kinder- und Jugendtraining.

## 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:

- kann Gruppen führen, gruppendynamische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren
- kennt und berücksichtigt die Grundregeln der Kommunikation
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten speziell bei Kindern/Jugendlichen
- kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung von Kindern/Jugendlichen bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen des DSB
- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer

### **Fachkompetenz**

Die Trainerin/der Trainer:

- kennt Struktur, Funktion und Bedeutung der jeweiligen Sportart als Leistungssport und setzt sie im Prozess der Talenterkennung und -förderung auf Vereinsebene um
- setzt die jeweilige Rahmenkonzeption für das Grundlagentraining sowie die entsprechenden Rahmentrainingspläne um
- kann leistungsorientiertes Training sowie sportartspezifische Wettkämpfe organisieren und die Sportler dabei innerhalb ihrer Trainingsgruppen anleiten, vorbereiten und betreuen
- kennt die Grundtechniken der jeweiligen Sportart und deren wettkampfmäßige Anwendung
- kennt die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen für die

- jeweilige Sportart und kann sie in der Trainingsgestaltung berücksichtigen
- besitzt Grundkenntnisse über aktuelle Regeln, Sportgeräte und einschlägige Sporteinrichtungen
  - schafft für die definierte Zielgruppe ein attraktives und motivierendes Sportangebot

### **Methoden- und Vermittlungskompetenz**

Die Trainerin/der Trainer:

- verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten
- verfügt über das Basisrüstzeug von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Grundlagentraining
- hat ein Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit für Eigeninitiativen lässt
- beherrscht die Grundprinzipien für zielorientiertes und systematisches Lernen im Sport

### **3. Ausbildungsinhalte**

- Leistungsstruktur, Systematik und Recht
- Persönlichkeits- und Teamentwicklung
- DHB-Rahmentrainingskonzeption
- Trainingslehre
- Motorisches Lernen
- Technikerwerbstraining
- Koordinatives Training
- Athletiktraining
- Technische Ausbildung / Techniktraining in Angriff und Abwehr
- Angriffstraining
- Abwehrtraining
- Torwarttraining
- Gegenstoß / Tempospiel
- Sportmedizin
- Mini-Handball / Spielfeste
- Kooperation Schule / Verein
- Regelkunde

### **4. Struktur**

Verantwortlich für die Ausbildung der C-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.

Nach dem Absolvieren des ersten Ausbildungsmoduls „Kinder- und Jugendtrainer“ erhalten die Teilnehmer ein entsprechendes Zertifikat.

## 5. Ausbildungsmodule

### 5.1. Kinder- und Jugendtrainer (Basisausbildung 1)

Leistungsstruktur, Systematik und Recht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktur der sportlichen Leistung im Handball</li> <li>• Systematik der Sportart Handball-Spielphasen</li> <li>• Versicherungen</li> </ul>	2 LE
Persönlichkeits- und Teamentwicklung 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pädagogische Grundlagen</li> <li>• Sozialkompetenz</li> <li>• Führungsstile</li> <li>• Altersbesonderheiten aus soziologischer und psychologischer Sicht</li> </ul>	2 LE
DHB-Rahmentrainingskonzeption	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die DHB-Rahmentrainingskonzeption</li> <li>• Deutsche Ausbildungsphilosophie</li> </ul>	2 LE
Trainingslehre 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Trainingslehre</li> <li>• Aufbau von Trainingseinheiten</li> </ul>	2 LE
Motorisches Lernen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phasen des motorischen Lernens</li> </ul>	1 LE
Technikerwerbs-training	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen des Techniktrainings: ideale Bewegungsbeschreibung</li> <li>• Bewegungsanalysen</li> <li>• Bewegungskorrekturen</li> <li>• methodische Reihe</li> </ul>	3 LE
Koordinatives Training 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen des Koordinationstraining: Definition, Fähigkeiten, Anforderungssteigerung im koordinativen Training</li> </ul>	2 LE
Athletiktraining 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komponenten der Kondition</li> <li>• Belastungsnormative</li> <li>• Belastungsprofil des Handballs</li> <li>• Leichtathletische und turnerische Grundelemente</li> <li>• Altersbesonderheiten aus biologischer Sicht (Ganzkörperstabilisation, Sprungkrafttraining)</li> </ul>	4 LE



Angriffs- und Abwehrtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen: Zuspielformen, Ballannahme im Stand und in der Bewegung, verschiedene Lauf- und Bewegungsrichtungen</li> <li>• Allgemeine Abwehrtechniken und Position auf dem Spielfeld</li> <li>• Grundposition in der Abwehr, Lauf- und Bewegungstechniken</li> <li>• Bereitschaftsstellung zum Gegenspieler und Annahme des Gegenspielers</li> </ul>	2 LE
Technische Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagwurf</li> <li>• Passen und Fangen</li> <li>• Sprungwurf</li> <li>• Prellen und Tippen</li> </ul>	5 LE
Abwehrtraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Von der Manndeckung über die sinkende Manndeckung zur 1:5-Abwehr</li> </ul>	3 LE
Sportmedizin 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Hilfe bei Sportverletzungen</li> </ul>	1 LE
Techniktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altersbesonderheiten aus sportmotorischer Sicht</li> <li>• Technikvariationstraining – Wurfvarianten</li> <li>• Übersicht Täuschungshandlungen</li> </ul>	3 LE
Teamentwicklung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerisch motivierendes Training in Spielreihen und Spielformen</li> </ul>	3 LE
Minihandball / Spielfest	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in den Minihandball</li> <li>• Spielregeln</li> <li>• Organisation von Spielfesten</li> </ul>	3 LE
Regelkunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundzüge des Regelwerkes</li> <li>• Pädagogisches Pfeifen</li> </ul>	2 LE
	<b>Gesamt:</b>	<b>40 LE</b>



## 5.2. Basisausbildung 2

Trainingslehre 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsmethodik</li> <li>• Gesetzmäßigkeiten des Trainings – Trainingsprinzipien</li> <li>• Anforderungsprofil</li> <li>• Einführung in die Trainingsplanung</li> <li>• Periodisierung</li> </ul>	2 LE
Koordinatives Training 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinatives Aufwärmen</li> <li>• Grundlagen der praktischen Koordinationsschulung</li> </ul>	2 LE
Athletiktraining 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Schnelligkeits-, Kraft- und Ausdauertraining</li> <li>• Ganzkörperstabilisation</li> <li>• Beweglichkeitstraining</li> </ul>	4 LE
Persönlichkeits- und Teamentwicklung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sozialkompetenz</li> <li>• Fortführung pädagogische und psychologische Grundlagen</li> </ul>	4 LE
Torwarttraining 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungsprofil des Torhüters</li> <li>• Grundbewegungen</li> <li>• Grundtechniken</li> <li>• Abwehr von Würfen von verschiedenen Positionen</li> <li>• Organisation des Trainings</li> </ul>	6 LE
Gegenstoß	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff</li> <li>• 1. Welle und Tempospiel in der Kleingruppe</li> <li>• Übergang 1. zur 2. Welle</li> <li>• Umschalten von Angriff auf Abwehr</li> </ul>	2 LE
	<b>Gesamt:</b>	<b>20 LE</b>

### 5.3. Individualtechnik/-taktik

Angriffstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kategorisierung nach Positionen</li> <li>• Variationen des Schlagwurfes und des Sprungwurfes</li> <li>• Fallwurf</li> <li>• Sprungfallwurf</li> </ul>	8 LE
Angriffstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finten und Täuschungen</li> <li>• Bewegungskombinationen</li> </ul>	8 LE
Abwehrtraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:1 aus Sicht des Abwehrspielers: Antizipation, Störung der Ballannahme, Abfangen und Herauspielen des Balles</li> </ul>	2 LE
Abwehrtraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibles Abwehrverhalten</li> <li>• Wurfarmorientierung</li> <li>• Position zum Gegner</li> </ul>	2 LE
<b>Gesamt:</b>		<b>20 LE</b>

### 5.4. Kooperatives Zusammenspiel

Abwehrtraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aushelfen und Sichern</li> <li>• Übergeben und Übernehmen (gegen Kreuzen und Übergänge)</li> </ul>	5 LE
Abwehrtraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperation Torwart und Abwehr</li> </ul>	2 LE
Angriffstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul Sperren</li> </ul>	2 LE
Angriffstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul Kreuzen</li> </ul>	2 LE
Angriffstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul Stoßen</li> </ul>	2 LE
Angriffstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übergang</li> </ul>	2 LE
Angriffstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pass- und Lauf-täuschungen</li> </ul>	2 LE
Angriffstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiwurf / Schirm</li> </ul>	1 LE
<b>Gesamt:</b>		<b>18 LE</b>

## 5.5. Mannschaftstaktik

Angriffstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriffsräume - Ausnutzung und Freilaufen</li> <li>• Doppelpässe</li> </ul>	2 LE
Angriffstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auslösehandlungen</li> </ul>	2 LE
Angriffstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionsspiel: Ordnungsprinzipien, Aufbauphase, Anforderungsprofil der Positionen, Passarten und Ballwege, Angriffsformationen, Positionswechsel</li> </ul>	8 LE
Abwehrtraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2- und 3-Linien-Abwehr ( 1:5-, 3:3-, 3:2:1-Abwehr)</li> </ul>	8 LE
	<b>Gesamt:</b>	<b>20 LE</b>

## 5.6. Wahlpflichtthema

- Regelkunde 2
  - Kooperation Schule/Verein
- Gesamt: 2 LE**

## 6. Prüfung

Die Prüfung besteht aus:

a) einer ca. 90 Minuten dauernden Fragenklausur im Anschluss an den letzten Teillehrgang. Die Klausur wird vom Lehrstab des Landesverbandes erstellt. Die Inhalte beziehen sich auf die Thematik des Lehrganges.

b) einer ca. 20 Minuten dauernden Lehrprobe und einem sich an die Lehrprobe anschließendem Auswertungs-/ Prüfungsgespräch. Dieses umfasst ca. 10 Minuten.

## **7. Qualitätsmanagement**

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

Die Qualitätskontrolle wird jeweils in Abstimmung mit dem Qualitätsbeauftragten des zuständigen Landesverbandes durchgeführt.