



TRAINERIN UND TRAINER B

Lernziele der Ausbildung

#VIELFALTBEGEISTERT
#VIELFALTBEGEISTERT
#VIELFALTBEGEISTERT
#VIELFALTBEGEISTERT

LERNZIELE - ÜBERFACHLICH

LERNZIELE

Überfachlich

RTK

Die Trainerin bzw. der Trainer erläutert die Ziele der RTK sowie die Ausbildungsziele des Aufbautrainings 1+2.

Trainingslehre

Die Trainerin bzw. der Trainer erläutert die Funktionsweise der Muskulatur und des Energiestoffwechsels. Die Trainerin bzw. der Trainer legt kurz- und mittelfristige Trainingspläne fest, setzt diese mit der eigenen Mannschaft um und begründet die Planung mithilfe von Trainingsprinzipien.

Sportmedizin

Die Trainerin bzw. der Trainer gibt Regularien der NADA und WADA wieder. Die Trainerin bzw. der Trainer überträgt Präventionsmaßnahmen auf die eigene Mannschaft, setzt diese in der Praxis um und bewertet Gelingen bzw. Schwierigkeiten. Die Trainerin bzw. der Trainer entwickelt Ernährungsempfehlungen für die eigene Mannschaft. Die Trainerin bzw. der Trainer berücksichtigt aktive und passive Regenerationsmaßnahmen in der Trainingsplanung.

LERNZIELE

Überfachlich

Athletik

Die Trainerin bzw. der Trainer erläutert den Prozess motorischen Lernens. Die Trainerin bzw. der Trainer erläutert das positionsspezifische Anforderungsprofil im Handball und plant ein Beweglichkeits-, Schnelligkeits-, Kraft- und Ausdauertraining auf Grundlage des Anforderungsprofil und unter Berücksichtigung geeignete Methoden und Inhalte.

Coaching

Die Trainerin bzw. der Trainer formuliert sportliche Ziele mithilfe der SMART-Formel. Die Trainerin bzw. der Trainer erläutert das Entstehen von Stress und plant Handlungen der Stressbewältigung und Neubewertung. Die Trainerin bzw. der Trainer führt ein Konfliktgespräch durch und bewertet Gelingen/Mislingen der Kommunikation mithilfe von Grundregeln und Modellen. Die Trainerin bzw. der Trainer erläutert den Zusammenhang von Motiv und Motivation.

LERNZIELE - ANGRIFF

LERNZIELE

Angriff

Angriff Individuell

Die Trainerin bzw. der Trainer erläutert Techniken und Taktiken des individuellen Angriffsspiels. Sie bzw. er plant eine Trainingseinheit zur Verbesserung der individuellen Spielfähigkeit in Abwehr oder Angriff, setzt diese um und wertet sie aus.

Angriff Kooperativ

Die Trainerin bzw. der Trainer begründet Varianten des Stoßen-Rückstoßens, Kreuzens und Sperrens gegen offensive und defensive Abwehrformationen mithilfe von Stellungs- und Spielvorteilen. Sie bzw. er plant Weiterspielmöglichkeiten anhand von Wenn-Dann-Situationen, legt Übungen und Spiele für das Training dieser Kooperation fest, führt das geplante Training durch und stellt Planung und Umsetzung gegenüber.

Angriff Kollektiv

Die Trainerin bzw. der Trainer plant und begründet Varianten von Übergängen und von Kombinationen kooperativer Angriffshandlungen gegen eine 3:2:1-, 5:1- und 6:0-Abwehrformation. Sie bzw. er plant Weiterspielmöglichkeiten anhand von Wenn-Dann-Situationen, legt Übungen und Spiele für das Training dieser Angriffshandlungen fest, führt das geplante Training durch und stellt Planung und Umsetzung gegenüber. Die Trainerin bzw. der Trainer erläutert kollektive Angriffshandlungen in Unter- und Überzahl.

LERNZIELE - ABWEHR

LERNZIELE

Abwehr

Abwehr Individuell

Die Trainerin bzw. der Trainer erläutert Techniken und Taktiken sowie Wahrnehmungsaufgaben des individuellen Abwehrspiels. Sie bzw. er plant eine Trainingseinheit zur Verbesserung der individuellen Spielfähigkeit in Abwehr oder Angriff, setzt diese um und wertet sie aus.

Abwehr Kooperativ

Die Trainerin bzw. der Trainer begründet die Abwehrkooperationen „Sperre offensiv umlaufen“, „Sperre defensiv verteidigen“, „Übergeben/Übernehmen“ und „Kreuz mit Begleiten verteidigen“ sowie die Abwehrkooperationen „Abwehndreieck“ und „Wechselabsprache“ im Rahmen der 3:2:1-, 5:1- und 6:0-Abwehrformation. Die Trainerin bzw. der Trainer gestaltet eine Trainingseinheit zum Verbessern dieser Abwehrkooperationen, setzt diese in der Praxis um und bewertet Gelingen und Schwierigkeiten.

Abwehr Kollektiv 3

Die Trainerin bzw. der Trainer erläutert die positionsspezifischen Aufgaben sowie technisch-taktische Merkmal der 3:2:1-, 5:1- und 6:0-Abwehrformation. Die Trainerin bzw. der Trainer plant die Abwehr kooperativer und kollektiver Angriffshandlungen und Weiterspielmöglichkeiten an der Taktiktafel. Sie bzw. er plant Übungen und Spiele für das Training der Abwehr, führt das geplante Training durch und stellt Planung und Umsetzung gegenüber. Die Trainerin bzw. der Trainer erläutert Abwehrformationen in Unterzahl (5:0-, 4:1- und 3:2-Abwehr sowie 3:2:1-Abwehr gegen 7. Feldspieler).

LERNZIELE - WEITERE

LERNZIELE

Weitere

Talentförderung

Die Trainerin bzw. der Trainer erklärt den Aufbau der Talentförderung im DHB und überträgt Elemente des HVNB- und DHB-Sichtungsmanuals auf die eigene Trainingsgruppe.

Tempospiel

Die Trainerin bzw. der Trainer erläutert die Spielphasenstruktur sowie Verhaltensregeln für Tempospielangriff und -abwehr. Die Trainerin bzw. der Trainer analysiert Tempospielkonzepte, legt Übungen und Spiele für das Training dieser Tempospielkonzeption fest, führt das geplante Training durch und bewertet Gelingen/Mislingen.

Torwartspiel

Die Trainerin bzw. der Trainer legt Trainingsziele und -inhalte für ein Torwarttraining mit seiner Mannschaft fest, setzt das Training in die Praxis um und bewertet Gelingen und Schwierigkeiten unter Berücksichtigung von Technikmerkmalen und Anforderungsprofilen.

LERNZIELE

Weitere

Persönliche und sozial-Kommunikative Kompetenzen

Die Trainerin bzw. der Trainer fördert eine gute Beziehung zu Spielerinnen und Spielern sowie ein positives Klima. Sie bzw. er kommuniziert Ablauf, Anweisungen und Nützlichkeit der Inhalte klar. Sie bzw. er formuliert Feedback individuell, passgenau auf den Leistungsstand, spezifisch und positiv. Die Trainerin bzw. der Trainer nutzt Feedback-Schleifen als verbalen oder nonverbalen Hin- und Her-Austausch. Sie bzw. er kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer und plant die eigene Aus-, Fort- und Weiterbildung selbstständig.

Methoden-Didaktische und Vermittlungskompetenzen

Die Trainerin bzw. der Trainer wendet ein umfassendes pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten an. Sie bzw. er fördert die Entwicklung des Aufgabenzusammenhalts von Spielerinnen bzw. Spielern, indem Trainings- und/oder Saisonziele gemeinsam festgelegt werden. Sie bzw. er fördert die Entwicklung des Selbstbewusstseins der Spielerinnen bzw. Spieler, indem sie Nahziele und den Trainingsprozess gemeinsam dokumentieren und reflektieren. Sie bzw. er fördert die Entwicklung der Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit, indem Spielerinnen bzw. Spielern Gelegenheiten gegeben werden, eigene Trainingsziele zu setzen und das Ergebnis selbst zu verantworten; die Trainerin bzw. der Trainer begleitet diesen Prozess durch fachliche Unterstützung und zeigt frühzeitig mögliche Fehlentwicklungen auf. Sie bzw. er überträgt Verantwortung und gibt Gelegenheiten selbstständig zu arbeiten. Die Trainerin bzw. der Trainer maximiert die Lernzeit der Spielerinnen bzw. Spieler durch wenig Wartezeiten und ausreichende Aufgaben. Sie bzw. er aktiviert Vorwissen/Können der Spielerinnen und Spieler und baut komplexe Abläufe Schritt für Schritt auf. Die Trainerin bzw. der Trainer kann Trainingspläne aus der Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handballbundes ableiten.

LERNZIELE

Weitere

Mediennutzung und -gestaltung

Die Trainerin bzw. der Trainer nutzt Medienangebote und Informationen interaktiv. Sie bzw. er setzt und überprüft Ziele selbstständig mithilfe von Medienprodukten. Sie bzw. er plant eigene Medienbeiträge, setzt diese um und präsentiert diese. Die Trainerin bzw. der Trainer erstellt, bearbeitet und gestaltet eigene Medienbeiträge unter Berücksichtigung rechtlicher Aspekte, indem z.B. Videos nach vorherigem Einholen des Einverständnisses gefilmt, geschnitten und hochgeladen werden.