

Trainer*in C-Ausbildung - C-1 | Technik und Taktik - Individuell bis zur Gruppe

Sa, 03.01.2026 bis So, 04.01.2026

💡 Der Präsenz-Teil wird mit einer dreiwöchigen Online-Selbstlernphase vorbereitet 🕒 Die Bearbeitung der Online-Phase dauert ungefähr 6 bis 8 Stunden

Stand 16.12.2025

Datum	Zeit	LE	Inhalt	Referent	Raum und Material
Samstag 03.01.2026	bis 09:45 Uhr		Anreise zur		
	10:00 - 10:30 Uhr	0,7 (Th.)	Begrüßung und Einstieg Lehrgangsorganisation und Kennenlernen		Sporthalle Sportsachen
	10:30 - 12:00 Uhr	2,0 (Pr.)	Individuelles Angriffsspiel 2.1 Handballspezifische Techniken festigen und variieren		Sporthalle Sportsachen
	12:00 - 13:00 Uhr		Mittagspause		
	13:00 - 14:30 Uhr	2,0 (Pr.)	Individuelles Angriffsspiel 2.3 Auf Lücke, Raumöffnung, Richtungswechsel, Täuschungen		Sporthalle Sportsachen
	14:30 - 14:45 Uhr		Pause		
	14:45 - 16:15 Uhr	2,0 (Pr.)	Individuelles Angriffsspiel 2.2 Positionsspezifik: Außenspieler		Sporthalle Sportsachen
	16:15 - 16:30 Uhr		Pause		
	16:30 - 18:00 Uhr	2,0 (Pr.)	Individuelles Abwehrspiel 2 1 gegen 1 in Nah- und Fernwurfzone, Körperkontakt		Sporthalle Sportsachen

[Fortsetzung auf Seite 2]

Sonntag 04.01.2026	10:00 - 10:45 Uhr	1,0 (Th.)	Individuelles Abwehrspiel 2 1 gegen 1 in Nah- und Fernwurfzone, Körperkontakt		Sporthalle Sportsachen
	10:45 - 11:00 Uhr		Pause		
	11:00 - 12:30 Uhr	2,0 (Pr.)	Kooperatives Angriffsspiel 2.1 Parallelstoß und Kreuz methodisch einführen		Sporthalle Sportsachen
	12:30 - 13:30 Uhr		Mittagspause		
	13:30 - 15:00 Uhr	2,0 (Pr.)	Kooperatives Angriffsspiel 2.2 Freilaufen des Kreisspielers, Doppelpass und Sperre einführen		Sporthalle Sportsachen
	15:00 - 15:15 Uhr		Pause		
	15:15 - 17:30 Uhr	3,0 (Pr.)	Kooperatives Abwehrspiel 2 Übergeben/Übernehmen und Doppeln		Sporthalle Sportsachen
	17:30 - 18:00 Uhr	0,7 (Th.)	Abschluss Zusammenfassung und Reflexion		Sporthalle