

Trainer*in C-Ausbildung - Intensivlehrgang 1 (KHTA 1+2)

Di, 06.01.2026 bis Fr, 09.01.2026

Der Präsenz-Teil wird mit zwei Online-Selbstlernphasen vorbereitet. Die Anmeldung erfolgt über www.dhb-online-akademie.de

Stand 21.01.2026

Datum	Zeit	LE	Inhalt	Referent	Raum und Material
Dienstag 06.01.2026	bis 09:45 Uhr		Anreise zur		
	10:00 - 10:15 Uhr	0,3 (Th.)	Begrüßung und Einstieg Lehrgangsorganisation und Kennenlernen		Sporthalle
	10:15 - 11:00 Uhr	1,0 (Th.)	Lernen im Kindesalter Gelingendes Lernen im Trainingsprozess gestalten		Sporthalle
	11:00 - 11:45 Uhr	1,0 (Th.)	Handballspezifische Elemente Zusammenhang von Spielfähigkeit, Motorik und Technik		Sporthalle
	11:45 - 12:00 Uhr		Pause		
	12:00 - 13:30 Uhr	2,0 (Pr.)	Vielseitiges Bewegen Abwechslungsreiche Bewegungslandschaften und Spiele		Sporthalle Sportsachen
	13:30 - 14:30 Uhr		Mittagspause		
	14:30 - 16:00 Uhr	2,0 (Pr.)	Kleine Spiele Allgemeine Spielfähigkeit von Minis bis D-Jugend		Sporthalle Sportsachen
	16:00 - 16:15 Uhr		Pause		
	16:15 - 17:45 Uhr	2,0 (Pr.)	Werfen Schlagwurf und Sprungwurf		Sporthalle Sportsachen
	17:45 - 18:00 Uhr	0,3 (Th.)	Tagesabschluss Zusammenfassung und Reflexion		Sporthalle

[Fortsetzung auf Seite 2]

Handballverband Niedersachsen-Bremen e.V.
Geschäftsstelle, Maschstr. 20, 30169 Hannover, Tel.: 0511 98 99 50

Mittwoch 07.01.2026	10:00 - 10:15 Uhr	0,3 (Th.)	Einstieg Tagesablauf und Organisation		Sporthalle
	10:15 - 11:45 Uhr	2,0 (Th.)	Coaching Rollen als Trainerin oder Trainer		Sporthalle
	11:45 - 12:00 Uhr		Pause		
	12:00 - 13:30 Uhr	2,0 (Pr.)	Prellen Leitbild, Fehlerbilder und Grundregeln		Sporthalle Sportsachen
	13:30 - 14:30 Uhr		Mittagspause		
	14:30 - 16:00 Uhr	2,0 (Pr.)	Fangen und Passen Bewegungsmerkmale und Korrekturen		Sporthalle Sportsachen
	16:00 - 16:15 Uhr		Pause		
	16:15 - 17:45 Uhr	2,0 (Pr.)	Handballspiele für Minis und F-Jugend Handballspezifische Spielfähigkeit systematisch entwickeln		Sporthalle Sportsachen
	17:45 - 18:00 Uhr	0,3 (Th.)	Tagesabschluss Zusammenfassung und Reflexion		Sporthalle
Donnerstag 08.01.2026	10:00 - 10:15 Uhr	0,3 (Th.)	Begrüßung und Einstieg Lehrgangsorganisation und Kennenlernen		Sporthalle
	10:15 - 11:00 Uhr	1,0 (Th.)	Persönlichkeits- und Teamentwicklung Gruppenphasen und Teambuilding		Sporthalle
	11:00 - 11:45 Uhr	1,0 (Th.)	Handball in der Schule Möglichkeiten der Kooperation		Sporthalle
	11:45 - 12:00 Uhr		Pause		
	12:00 - 13:30 Uhr	2,0 (Pr.)	Athletische und koordinative Grundlagen Motorische Fähigkeiten handballspezifisch entwickeln		Sporthalle Sportsachen
	13:30 - 14:30 Uhr		Mittagspause		
	14:30 - 16:00 Uhr	2,0 (Pr.)	Angriffsgrundbewegungen Im Spiel gegen eine offensive Deckung		Sporthalle Sportsachen
	16:00 - 16:15 Uhr		Pause		
	16:15 - 17:45 Uhr	2,0 (Pr.)	Abwehrgrundbewegung Grundprinzipien und Abwehrtechnik im 1 gegen 1		Sporthalle Sportsachen
	17:45 - 18:00 Uhr	0,3 (Th.)	Tagesabschluss Zusammenfassung und Reflexion		Sporthalle

[Fortsetzung auf Seite 3]

Birte Saßmannshausen - birte.sassmannshausen@hvnb-online.de - 0511 98 99 524 - 0152 28 47 87 75

Jan Gerber - jan.gerber@hvnb-online.de - 0511 98 99 512 - 0176 62 34 32 32

Handballverband Niedersachsen-Bremen e.V.
Geschäftsstelle, Maschstr. 20, 30169 Hannover, Tel.: 0511 98 99 50

Freitag 09.01.2026	10:00 - 10:15 Uhr	0,3 (Th.)	Einstieg Tagesablauf und Organisation		Sporthalle
	10:15 - 11:45 Uhr	2,0 (Pr.)	Torhüterspiel Grundstellung, Grundbewegung und Grundtechniken		Sporthalle Sportsachen
	11:45 - 12:00 Uhr		Pause		
	12:00 - 13:30 Uhr	2,0 (Pr.)	Kooperation im Abwehrspiel Sichern und Helfen		Sporthalle Sportsachen
	13:30 - 14:30 Uhr		Mittagspause		
	14:30 - 16:00 Uhr	2,0 (Pr.)	Kooperation im Angriffsspiel Freilaufen und Doppelpass (Give and Go)		Sporthalle Sportsachen
	16:00 - 16:15 Uhr		Pause		
	16:15 - 17:45 Uhr	2,0 (Pr.)	Handballspiele für die E- und D-Jugend Handballspezifische Spielfähigkeit systematisch entwickeln		Sporthalle Sportsachen
	17:45 - 18:00 Uhr	0,3 (Th.)	Lehrgangsabschluss Zusammenfassung und Reflexion		Sporthalle