

Trainer*in C-Ausbildung - Intensivlehrgang 2 (C-30 & C-1)

Mi, 07.01.2026 bis Fr, 09.01.2026

Der Präsenz-Teil wird mit einer sechswöchigen Online-Selbstlernphase vorbereitet. Die Bearbeitung der Online-Phase dauert ungefähr 15 bis 24 Stunden

Stand 21.01.2026

Datum	Zeit	LE	Inhalt	Referent	Raum und Material
Mittwoch 07.01.2026	bis 09:45 Uhr		Anreise zur		
	10:00 - 10:30 Uhr	0,7 (Th.)	Begrüßung und Einstieg Lehrgangsorganisation und Kennenlernen		Sporthalle
	10:30 - 12:00 Uhr	2,0 (Th.)	Kommunikation Stimme, Körpersprache und mehr		Sporthalle
	12:00 - 13:00 Uhr		Mittagspause		
	13:00 - 14:30 Uhr	2,0 (Th.)	Prävention sexualisierter Gewalt Sensibilisierung für Grenzen, Intervention und Prävention		Sporthalle
	14:30 - 15:00 Uhr		Pause		
	15:00 - 16:30 Uhr	2,0 (Pr.)	Beispielstunde erleben Kraft-, Ausdauer- und/oder Beweglichkeitstraining		Sporthalle Sportsachen
	16:30 - 18:45 Uhr	3,0 (Pr.)	Training planen, durchführen und reflektieren Beispielstunde anleiten und auswerten		Sporthalle Sportsachen
	18:45 - 19:00 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

Donnerstag 08.01.2026	10:00 - 11:30 Uhr	2,0 (Pr.)	Individuelles Angriffsspiel 2.1 Handballspezifische Techniken festigen und variieren		Sporthalle Sportsachen
	11:30 - 12:30 Uhr		Mittagspause		
	12:30 - 14:00 Uhr	2,0 (Pr.)	Individuelles Angriffsspiel 2.3 Auf Lücke, Raumöffnung, Richtungswechsel, Täuschungen		Sporthalle Sportsachen
	14:00 - 14:15 Uhr		Pause		
	14:15 - 15:45 Uhr	2,0 (Pr.)	Individuelles Angriffsspiel 2.2 Positionsspezifik: Außenspieler		Sporthalle Sportsachen
	15:45 - 16:00 Uhr		Pause		
	16:00 - 17:30 Uhr	2,0 (Pr.)	Individuelles Abwehrspiel 2 1 gegen 1 in Nah- und Fernwurfzone, Körperkontakt		Sporthalle Sportsachen
	17:30 - 18:00 Uhr	0,7 (Th.)	Tagesabschluss Zusammenfassung und Reflexion		Sporthalle
Freitag 09.01.2026	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.)	Lehrgangsabschluss Zusammenfassung und Reflexion		Sporthalle