

1. Inhalte/Schwerpunkte - Ausbildungsteil LV

Thema	LE	Inhalte Aufbau 1	Inhalte Aufbau 2
Abwehr Kooperation 2	8 Je 4 LE	Kooperationen in der Tiefe Kooperationen in der Breite	Abwehrdreieck Kreisspieler doppeln Abwehr gegen Kreuzen Wechselabsprachen im Innenblock
Abwehr Kollektiv 2	12 Aufbau 1 = 5 LE Aufbau 2 = 7 LE	3:2:1-Abwehr (gegen Auslösehandlungen)	5:1 Abwehr (3) 6:0 Abwehr (2) Überzahlabwehr Unterzahlabwehr (2)
Angriff Kooperation 2	6 Aufbau 1 = 4 LE Aufbau 2 = 2 LE	Positionsspezifische Kooperation gegen 3:2:1- Abwehr	Kooperation in der Breite gegen defensive Abwehrsysteme: - Parallel - Kreuzen - Sperren
Angriff Kollektiv 2	11 Aufbau 1 = 3 LE Aufbau 2 = 8 LE	Mannschaftstaktische Angriffsmittel (Übergänge & Einlaufen) Kombination gruppentaktischer Angriffshandlungen Taktische Grundprinzipien gezieltes Verlagern, Tempowechsel & Spielfluss, Weiterspielen, ...	Vertiefung Angriffsformationen (Weiterspielen nach Systemwechsel) (3) Sondersituationen - Angriff in Überzahl- und Unterzahlsituationen - Konzeptionen (3) Training in Komplexübungen (2)

Thema	LE	Inhalte Aufbau 1	Inhalte Aufbau 2
Torwartspiel 3/4	10 Aufbau 1 = 4 LE Aufbau 2 = 6 LE	Torwartspiel 3 - Technikalternativen durch Wachstum - Wurfabwehr aus dem Nahwurfbereich (Außen & Kreis) - Stellungsspiel - Passvariabilität - Beweglichkeit	Torwartspiel 4 - Kooperation mit der Abwehr - Videoanalyse - Persönlichkeitsentwicklung - Anforderungsprofil für den Leistungsbereich - Wurfabwehr unter hoher physischer Belastung - taktische Einbindung des - 7.Feldspielers - Training psychischer Faktoren - Differenzierte Videoanalyse - Typbedingte Technik & Taktik
Trainingslehre 3		5 Trainingslehre 3 - Trainingsprinzipien und ihre Bedeutung für die Trainingssteuerung - Der langfristige Trainingsprozess - Kurz- und mittelfristige Trainingsplanung - Allgemeine physiologische und sportbiologische Grundlagen zu... - Aufbau einer Muskelzelle - Energiestoffwechsel des Muskels - das Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Begriffsbestimmung, Arten, Bedeutung, Methoden)	

Thema	LE	Inhalte Aufbau 1	Inhalte Aufbau 2
Sonstige Inhalte	8	Talentförderung im DHB (2) Prüfungsvorbereitung (2) Sportmedizin - Sportmedizinische Präventiv- maßnahmen - Ernährung - Regeneration - Anti-Doping - Aufbau und Rehabilitation nach Sportverletzungen (5)	
GESAMT	60 LE	Bis 10 LE Erweiterbar in Absprache und Notwendigkeit	

2. Grobe - Zeitplanung

Datum	Tag	Zeit	Inhalt	LE
01.09.2023-03.09.2023	Freitag	17.30 - 20.15	Abwehr Kooperation	4
	Samstag	09.30 - 12.15	Abwehr Kooperation	4
		13.00 - 16.45	Abwehr Kollektiv	5
	Sonntag	10.00 - 16.00	Abwehr Kollektiv	7
20.10.2023-22.10.2023	Freitag	17.30 - 20.15	Angriff Kooperation	4
	Samstag	9.00 - 12.15	Angriff Kooperation	4
		13.00 - 16.45	Angriff Kollektiv	5
	Sonntag	10.00 - 15.15	Angriff Kollektiv	6
10.11.2023-12.11.2023	Freitag	17.30 - 20.21	Sonstige Inhalte 1	5
	Samstag	09.00 - 17.30	Torwartspiel	10
	Sonntag	10.00 - 14.30	Trainingslehre	5
09.12.2023-10.12.2023	Samstag	Eventuell / Nachholen	Prüfung / Erweiterung	10