

## Prüfungsinformationen Modul Zulassungsprüfung

Die Zulassungsprüfung besteht aus zwei Teilen:

1. **Schriftliche Prüfung** im theoretischen Bereich mit Fragen zu den im Handout beschriebenen Themen.
2. **Mündliche Prüfung** im Bereich Spielanalyse / Taktik / Coaching anhand von Videoanalysen und taktischen Fragestellungen, die an einer Taktiktafel zu erläutern sind. Dieser Prüfungsteil wird in Kleingruppen durchgeführt.

Die Notengebung geschieht mit Noten von 1 (Schlechteste) bis 4 (Beste). Jeder der beiden Prüfungsteile muss genügend sein (Note 2), um die Prüfung zu bestehen.

Prüfungsstoff		Lernziele sind Richtlinien und nicht abschliessend	
Themen	Inhalte	Lehrmittel / Unterlagen	Lernziele: Die Trainerin / der Trainer....
Handball spielen	Abwehr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J+S Spielen S. 9 – 10</li> <li>• Spielen lernen 38 – 45</li> </ul>	...kennt die Grundlagen der offensiven Abwehrentwicklung. ...kennt die Grundprinzipien der gängigen Abwehrsysteme 3:2:1, 5:1 und 6:0.
	Angriff	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ALF S. 13</li> <li>• J+S Spielen S. 14 – 16</li> <li>• Spielen lernen 28 – 37</li> </ul>	...kennt die individuellen Grundprinzipien. ...kennt die grundlegenden Prinzipien des Kreuzens, Sperren-Lösens und Ablaufens.
Trainingslehre	Sportmotorisches Konzept	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KLM S. 16 – 19</li> <li>• KLM S. 25 – 29</li> </ul>	...kennt die trainierbaren Komponenten des sportmotorischen Konzeptes und deren handballspezifischen Ausprägungen.
	Anforderungsprofil Handball	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ALF S. 4 – 5</li> <li>• ALF S. 9 – 12</li> <li>• ALF S. 14 – 15</li> </ul>	...kennt das Anforderungsprofil des Handballsportes und kann erklären, wie die Elemente des Räderwerks ineinandergreifen.
	Parameter der Trainingssteuerung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physis Theorie S. 32</li> </ul>	...kennt die Parameter der Trainingssteuerung und kann Beispiele für das Handballtraining nennen.
	Superkompensation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physis Theorie S. 34 – 35</li> </ul>	...kann die Methode der Superkompensation mit eigenen Worten erklären. ...weiss, warum die Superkompensation in der Trainingsplanung ein wichtiger Parameter ist. ...kennt die Grenzen dieser Methode und kann sie mit eigenen Worten erklären.
	Trainingsprinzipien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KLM S. 26 – 27</li> <li>• Physis Theorie S. 28 – 33</li> </ul>	...kennt die neun Trainingsprinzipien und kann diese in der Trainingsplanung sinnvoll anwenden.

<b>Psyche</b>	Sportmotorisches Konzept	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KLM S. 16 – 24</li> </ul>	...kennt das sportmotorische Konzept und kann es auf den Handball anwenden.
	Grundtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psyche S. 14 – 20</li> </ul>	...kennt die drei Grundtechniken und kann begründen, warum eine davon im Handball am häufigsten verwendet wird.
	4 Interventionsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psyche S. 21 – 27</li> </ul>	...kennt die Faktoren zur Beeinflussung der psychischen Stärke des Athleten.
<b>Ausdauer</b>	Sinn und Zweck Ausdauertraining im Handball	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physis Theorie S. 18 – 22</li> <li>• Physis Praxis S. 49 – 62</li> </ul>	<p>...kennt verschiedene Trainingsmethoden im Ausdauertraining und kann die Wichtigkeit derer aufs Handball übertragen.</p> <p>... weiss über die aerobe und anaerobe Energiebereitstellung Bescheid.</p>
<b>Kraft</b>	Sinn und Zweck Krafttraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physis Theorie S.14 – 18</li> <li>• Physis Praxis S. 19 – 46</li> <li>• ALF S. 28 – 40</li> </ul>	<p>...kennt verschiedene Trainingsmethoden im Krafttraining, weiss wie man diese anwendet und variiert.</p> <p>...kennt verschiedene Kraftarten (Maximalkraft, Schnellkraft etc)</p>
<b>Koordination</b>	Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J+S Unterrichten S. 19</li> <li>• Physis Theorie S. 25 – 26</li> <li>• Physis Praxis S. 81 – 94</li> <li>• ALF S. 23 – 27</li> <li>• KLM S. 19</li> </ul>	....kennt die koordinativen Fähigkeiten und kann diese auf die Sportart Handball „runterbrechen“.
<b>Methodik / Didaktik / Pädagogik</b>	Methodisches Konzept / Pädagogisches Konzept	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KLM S. 30 – 38</li> <li>• J+S Unterrichten S. 7 – 13</li> </ul>	<p>...kennt die Grundlagen der Planung.</p> <p>...kennt das methodische / pädagogische Konzept, kann es anwenden und gestalten.</p> <p>...kennt die grundlegenden Trainingsprinzipien und Organisationsformen.</p>

#### Abkürzungen:

J+S Spielen	J+S-Broschüre „Handball Spielen“ (Ausgabe 2010)
J+S Unterrichten	J+S-Broschüre „Handball Verstehen, planen und unterrichten“ (Ausgabe 2010)
Spiele lernen	SHV-Broschüre „Spiele lernen“, (5. Auflage. April 2014)
Physis Theorie:	J+S-Broschüre Physis – Theoretische Grundlagen (Ausgabe 2011. 3., überarbeitete Auflage)
Physis Praxis:	J+S-Broschüre Physis – Praktische Beispiele (Ausgabe 2015, 3., überarbeitete Auflage)
Psyche:	J+S-Broschüre Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele (Ausgabe 2013, 2., unveränderte Auflage)
KLM:	Kernlehrmittel Jugend + Sport (Ausgabe 2009)
ALF:	SHV-Broschüre Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften (7. Auflage. Mai 2015, unveränderter Nachdruck)