

Handball-Trainerfortbildung 29.-30.Oktober 2021

Verlängerung B- und C-Lizenz – Großsporthalle Limbach-Oberfrohna

Themen: - **Individuelles Training,**

- **Optimierung des 1:1 Spiels im Angriff**
- **Objektivierung und gezielte Verbesserung aller**
- **Faktoren der Handlungsschnelligkeit**

Gezielte Ausbildung und Analyse von Wahrnehmungs-, Entscheidungs-, Reaktions-, und Aktionsschnelligkeiten unter Beachtung der Trainingsqualität.

Ausrichter BSV Limbach



Referent Lutz Landgraf:



- **A-Lizenz-Trainer,** Diplomsporthelehrer
- in der **Vita** u.a.: EHF-Referent, DHB-Referent, Landestrainer, DHV-Trainer, Trainer der Militärnationalmannschaft

I. Hintergrund

Alle Spielaktionen in Angriff enden im Spiel 1:1, d.h. der Auseinandersetzung eines Angreifers und eines Verteidigers -

somit sind Qualität, Variation, Wahrnehmungs-, Handlungsschnelligkeit und situativ richtige und schnelle Entscheidungen zur Spielfortsetzung im 1:1 die entscheidende Grundlage eines erfolgreichen Spielverhaltens.

Das Spielverhalten wird von einer „Entweder-Oder-Philosophie“ bestimmt Ein **zielorientiertes**, effektives Training erfordert eine transparente Trainingssteuerung mit Soll-Ist-Vergleichen im Prozess..

Inhaltliche Schwerpunkte:

- *erkenntnistheoretische Positionen zur Systematik des 1:1 Spiels und kognitiver Schwerpunktsetzung*
- *gezieltes Training und Objektivierung der Angriffstechniken und des individuellen Spielverhaltens im Angriff (Beobachtungsschwerpunkt, Hinweise an den Sportler, Förderung der eigenverantwortlichen Mitarbeit der Sportler)*
- *Einsatz von High-Tech-Systemen: visuell per „ Dartfish express“ und „Coach Eye“, Speed-Court, Fitlight, Strobobrille*



Zeit/ Ort	UE	Was	Inhalt
-----------	----	-----	--------

29.10.2021

17.00 -18.30 Uhr Großsporthalle	2	Theorie	Begrüßung Ziel- und Inhaltsvorgaben der Fortbildungsmaßnahme Struktur, Schwerpunkte und Organisation eines individuellen 1:1 Trainings
18.30 – 20.45 Uhr Großsporthalle	3	Praxis	Objektivierung und Praxisbeispiele im 1:1 Angriffsspiel
20.45 – 21.30 Uhr	1	Theorie	Video-Analysen der Praxisbeispiele - Beobachtungsschwerpunkte und abgeleitete Trainingsfolgerungen

30.10.2021

8.30 – 10.00 Uhr Großsporthalle	2	Theorie	Struktur der Faktoren der Handlungsschnelligkeit im Handballspiel Anforderungen an ein individuelles Training Teilnehmeraufgabe – Erstellung von Praxisbeispielen
------------------------------------	---	---------	---

10.00-10.15 Uhr Kaffeepause

10.15 – 12.30 Uhr Großsporthalle	3	Praxis	Praxisbeispiele zur Verbesserung der Faktoren der Handlungsschnelligkeit - Beobachtungsschwerpunkte und abgeleitete Trainingsfolgerungen (
-------------------------------------	---	--------	---

12.45-13.00 Uhr Mittagspause

13.00 – 15.15 Uhr Großsporthalle	4	Theorie / Praxis	Praxisbeispiele inhaltliche Ergänzungen, Zusammenfassungen, Abschlussdiskussion und Bewertung der Veranstaltung
-------------------------------------	---	---------------------	--

