

# 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,** Diplomsportlehrer
- in der **Vita** u.a.: EHF-Referent, DHB-Referent, Landestrainer, DHV-Trainer, Trainer der Militäernationalmannschaft

### 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*



## ***Detaillierte Inhalte zur Optimierung des 1:1 Spiels im Angriff***

### **Theorie**

- Struktur, Schwerpunkte und Organisation eines individuellen 1:1 Trainings – das Entweder-Oder-Prinzip
- Video-Analysen von Praxisbeispielen (Bewegungsanalysen, Handlungsanalysen)
- Fixierung von Beobachtungsschwerpunkten und Ableitung von Trainingsfolgerungen
- Struktur der Faktoren der Handlungsschnelligkeit im Handballspiel
- Anforderungen an ein individuelles Training
- Erstellung von Praxisbeispielen (Teilnehmeraufgabe)

### **Praxis**

- Praxisbeispiele zur Optimierung der Bewegungsqualität im 1:1 Angriffsspiel und Objektivierung der Qualitätsbewertung
- Praxisbeispiele zur Optimierung der Handlungsvariation im 1:1 Angriffsspiel und Objektivierung der Qualitätsbewertung
- Praxisbeispiele zur Verbesserung der Faktoren der Handlungsschnelligkeit - Beobachtungsschwerpunkte und abgeleitete Trainingsfolgerungen

