

# Handball-Trainerfortbildung 13.-14.Oktober 2023

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

## Wir machen jeden Spieler besser

- Optimierung der Bewegungsqualität und Effektivität des individuellen Angriffsspiels
- Optimierung der Bewegungsqualität und Effektivität des individuellen Abwehrspiels
- Die Handlungsschnelligkeit entscheidet über den Erfolg

### 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

### Hintergrund

Eine Mannschaft zu trainieren bedeutet mehr als Inhaltsplanung und Belastungstraining.

Eine wesentliche Kompetenz des Trainers ist die Analyse und Weiterentwicklung der individuellen Leistungen.

“Handballspielen beginnt im Kopf“ – das bedeutet kognitive Fähigkeiten in den Mittelpunkt der Ausbildung zu setzen und gezielt zu optimieren.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- gezieltes Training und Objektivierung des individuellen Spielverhaltens in Angriffs und Abwehr (Fokussierung auf Beobachtungsschwerpunkte, Hinweise an den Sportler, Förderung der eigenverantwortlichen Mitarbeit der Sportler)
- Bedeutung und Notwendigkeit des visuellen Lernens durch interaktives Videotraining (Dartfish express, Coach Eye)
- Kennenlernen von High-Tech-Systemen: Speed-Court, Fitlight, Strobobrille



# Handball-Trainerfortbildung 13.-14.Oktober 2023

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

## Wir machen jeden Spieler besser

- Optimierung der Bewegungsqualität und Effektivität des individuellen Angriffsspiels
- Optimierung der Bewegungsqualität und Effektivität des individuellen Abwehrspiels
- Die Handlungsschnelligkeit entscheidet über den Erfolg

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

### 13.10.2023

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

### 14.10.2023

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 Handlungsschnelligkeit und des individuellen Abwehrspiels - Beobachtungsschwerpunkte und abgeleitete Trainingsfolgerungen
-------------------------------------	---	--------	--

#### 12.30-13.15 Uhr Mittagspause

13.15 – 15.30 Uhr Großsporthalle	4	Theorie / Praxis	weitere Praxisbeispiele inhaltliche Ergänzungen, Zusammenfassungen, Abschlussdiskussion und Bewertung der Veranstaltung
-------------------------------------	---	------------------	--

