

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**,
Diplomsportlehrer
- 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
-------------------------------------	---	------------------	--

