

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

I. 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 Angriff 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*



Theorie

- Kompetenzen des Trainers
- Knotenpunkte (Beobachtungsschwerpunkte) der Basistechniken
- 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 von Basistechniken im individuellen Angriffs- und Abwehrspiel
- 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

