

Handball-Trainerfortbildung 16.-17.Oktober 2026

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

Herausforderung individuelles Training - Wir machen jeden Spieler besser

- **Optimierung der Bewegungsqualität und Effektivität des individuellen Angriffs- und Abwehrspiels**
- **Basics und Handlungsschnelligkeit entscheiden über Effizienz des Trainings und Wettkampferfolg**

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

Eine Mannschaft zu trainieren, bedeutet mehr als Inhaltsplanung und Belastungstraining. Eine wesentliche Kompetenz des Trainers ist die Analyse und gezielte Weiterentwicklung der individuellen Bewegungsqualitäten, Techniken, koordinativen und konditionellen Leistungsvoraussetzungen sowie des individuellen Spielverhaltens.

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

- *theoretische Grundlagen zur Objektivierung des individuellen Spielverhaltens in Angriff und Abwehr (Fokussierung auf Basics, 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
- Basics der Angriffs- und Abwehrtechniken (Beobachtungsschwerpunkte – Objektivierung)
- Struktur, Schwerpunkte und Organisation eines individuellen Trainings
- Herausforderung 1:1 Spiel – das Entweder-Oder-Prinzip
- Video-Analysen von Praxisbeispielen (Bewegungsanalysen, Handlungsanalysen)
- Fixierung von Beobachtungsschwerpunkten und Ableitung von Trainingsfolgerungen
- Struktur der Faktoren der Handlungsschnelligkeit im Handballspiel
- 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

