

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**

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

16.10.2026

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

17.10.2026

8.00 – 10.30 Uhr Großsporthalle	3	Theorie	• Herausforderung Handlungsschnelligkeitstraining • Schwerpunkte und Basics eines individuellen Trainings zur Optimierung des Abwehrspiels • Teilnehmeraufgabe – Erstellung von Praxisbeispielen
11.00 – 12.30 Uhr Großsporthalle	3	Praxis	• Praxisbeispiele zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit und des individuellen Abwehrspiels (Beobachtungsschwerpunkte und abgeleitete Trainingsfolgerungen)

12.30-13.00 Uhr Mittagspause

13.00 – 15.15 Uhr Großsporthalle	3	Theorie / Praxis	• weitere Praxisbeispiele • inhaltliche Ergänzungen, Zusammenfassungen, Abschlussdiskussion und Bewertung der Veranstaltung
-------------------------------------	---	------------------	--

