

**Ausschreibung**  
**Handball-Trainerfortbildung 28.-29.Juni 2019**  
**Verlängerung B- und C-Lizenz**

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

**Thema: Handlungsschnelligkeit und individuelles Training:  
Basis für ein erfolgreiches Spiel**

*Gezielte Ausbildung und Analyse von Wahrnehmungs-, Entscheidungs-,  
Reaktions-, und Aktionsschnelligkeit unter Beachtung der Trainingsqualität.*

Modifizierter Fortbildungsinhalt u.a. bei der EHF-Master-Coach-Ausbildung und DHB-A-Trainerfortbildung.

*Inhalte/Schwerpunkte:*

- **vielfältige Praxisbeispiele zur Optimierung des Trainings**
- **leicht verständliche Vermittlung des wissenschaftlichen Hintergrunds und Aufzeigen, warum alle Faktoren der Handlungsschnelligkeit von zentraler Bedeutung für ein erfolgreiches Handballspiel sind**
- **Videobeispiele zum Ist-Status**
- **High-Tech Objektivierungs- und Trainingsbeispiele mit dem Fitlight - trainieren wie die Weltspitze**

Handlungsschnelligkeit ist das Zauberwort des modernen Handballs. Die Spieler müssen neben den physischen Schnelligkeitskomponenten wie elementare Antritts- und Frequenzgeschwindigkeit vor allem permanent, schnellstmöglich (in Hundertstelsekunden) Spielsituationen wahrnehmen und optimale Entscheidungen zur Spielfortsetzung treffen.

Wissenschaftliche Studien und viele innovative Trainer und Wissenschaftler (R. Rangnick, H. Groß) vertreten die Auffassung, dass das Training sich in Zukunft verstärkt auf die kognitiven Fähigkeiten und die Verbesserung des WERA-Komplexes (Wahrnehmungsschnelligkeit, Entscheidungsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit) mit höchster Qualität konzentrieren muss.

