

Die Lizenz Aus- und Fortbildungslehrgänge finden in Kooperation zwischen dem Handballverband Württemberg und dem WLSB statt.

TRAINERFORTBILDUNG HANDBALL

C- / B-Lizenz

Athletik: mit neuen Ideen in die Saisonvorbereitung

18.-19.07.2019

16 Lerneinheiten

Die Vorgaben des Bildungszeitgesetzes werden erfüllt.

Do, 18.07.2019		
10:30 - 12:00 Uhr	Begrüßung, Einführung in das Thema Was heißt überhaupt „Athletik“? „wann trainiere ich was?“	Hepperle
12:00 – 12:30 Uhr	Mittagessen	
13:15 – 15:15	Ausdauer und seine Komponenten in der Saisonvorbereitung	Hepperle
15:30 – 17:30	Kraft und seine Komponenten in der Saisonvorbereitung	Hepperle
18:00 – 18:30 Uhr	Abendessen	
19.00 – 20.30	Schnelligkeit und seine Komponenten in der Saisonvorbereitung	Kiener
Fr, 19.07.2019		
07:45 – 08:30 Uhr	Frühstück	
8:30 – 10.00	Grundvoraussetzung für effektives Athletiktraining: Koordination, Rumpfstabilität, Ganzkörperkräftigung, Beweglichkeit	Kiener
10.30 – 12.00	Periodisierung des Athletiktrainings über eine Saison hinweg (je nach Altersklasse)	Kiener
12:00 – 12:30 Uhr	Mittagessen	
13:15 – 14:45	Athletiktraining im weiblichen Auswahlbereich	Weiss Demo w05/w06
14:45 - 15:15 Uhr	Abschlussbesprechung	Kiener

Kurzfristige Änderungen des Ablaufes behalten wir uns vor!

Lehrgangsleitung:

Nico Kiener (HVW Landestrainer + Lehrwart)

Kontakt:

HANDBALLVERBAND WÜRTTEMBERG

Geschäftsstelle, Sabina Hudelmaier

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart, 0711-28077-512, hudelmaier@hvw-online.org