

Fortbildungsveranstaltung für C/B-Lizenz-Trainer 2018**Zeit: 22.+23.12.18****Ort: Sporthalle Bassenheim**

56220 Bassenheim, Koblenzer Str.51

Die Veranstaltung (15 LE) wird zur Verlängerung für C/B-Lizenzen anerkannt

Samstag 22.12.2018:**8.30 – 12.15 Uhr** **Markus Paquée** Sport-Mentaltrainer **4 LE****Themen:**

1. Theorie Mentaltraining (was ist es, was ist es nicht) – Studien und Hintergrundinformationen
2. Ziele richtig definieren und schärfen, Visualisierung von Zielen
3. Handlungspläne für das Spiel (nicht nur Spielzüge, auch Gedanken sind planbar)
4. Realistische Selbsteinschätzung und Trainingsmethoden
5. Konzentration und Flow
6. Entspannungs- und Erholungstechniken (vor und während dem Spiel)

12.15 **Mittagessen****13.00 - 15.15 Uhr** **Maik Handschke** (ehem. Nationalspieler und Bundesligatrainer) **3 LE**

- Thema:**
- Kreisläufer – der 2. Spielmacher
 - Theorie/Praxis

Sonntag 23.12.2018:**08.30 – 11.30 Uhr** **Udo Chandony** **4 LE****Thema: Kraft- und Athletiktraining für Kinder und Jugendliche**

- Theoretische Grundlagen und des Kraft- und Athletiktraining
- Bedeutung von Stabilität und Kraft im Handball
- Praxis

11.30 – 12.15 Uhr **Thorsten Schmid** (Sportwissenschaftler) **1 LE**

- Thema:**
- Tempospiel und Handlungsschnelligkeit
 - Theorie/Praxis

12.15 – 13.00 Uhr **Mittagessen****13.00 – 15.15 Uhr** **Thorsten Schmid** (Sportwissenschaftler) **3 LE**

Fortsetzung vom Vormittag

Stand: 09.11.18 (Änderungen vorbehalten)