



TuS Königsdorf Konzept Nachwuchstrainer Coach-the-Coach wE

- 3 Theorie-Einheiten via Skype à 60 Min, interaktive Diskussion
- anschließend 2 Trainings beobachten und helfen
- anschließend eigenes Training planen + Feedback direkt im Anschluss

Theorie-Einheit 1: Trainingsaufbau altersgerecht

16/04/20

Organisation: 1 Protokollant → fasst Inhalt des Gesprächs zusammen, gemeinsame Erarbeitung im Gespräch, bitte alle mitbringen

- Wie baut man inhaltlich ein Handballtraining auf?
 - Aufwärmen, Hauptteil m. Schwerpunkt, Schluss
 - Schwerpunkte für die gesamte Saison festlegen und planen
 - Was sind Schwerpunkte? HaBa, mot. Beanspruchungsformen (Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit)
 - Übungsformen vs. Spielform vs. Wettkampfform
 - Methodische Reihen vs. Spielerisches Lernen
- Was sind altersspezifische Besonderheiten?
 - Aufmerksamkeitsspanne! (ca. 10 min)
 - Neugier
 - Wunsch nach Mitbestimmung
 - Handball Anfänger
 - Wollen ausgepowert sein
- Wie lernen Kinder?
 - Sinne: auditiv, kinästhetisch, visuell, gustatorisch
 - Lernen durch Entdecken (differentielles Lernen) vs. Lernen durch Nachahmen vs. Lernen mit Analogien
 - Feedbackstrategien: visuell (vormachen/vormachen lassen), auditiv (Sprache, Rhythmus/Signal), taktil (führen, Druck/Gegendruck)
- Aufgaben bis zum nächsten Termin:
 - Überlegt euch Schwerpunkte (handballspezifisch & athletisch)
 - Wie brauchen Regeln: bitte jeder 5 sinnvolle Regeln überlegen
 - Jeder plant 1 exemplarisches Training



Theorie-Einheit 2: Heidelberger Ballschule & Handballtechniken Schlüsselemente 18/04/20

→ Konzept Heidelberger Ballschule

- **Grundphilosophie:** sportspielübergreifende vs. Sportspielspezifische Vermittlung, spielerische vor übungsorientierter Vermittlung, implizite vor explizite Vermittlung
- Implizit vor explizit: besseres Behalten, wenn Ziel außerhalb des eigenen Körpers liegt
- **Taktikbausteine:** Ziel ansteuern, Ball dem Ziel nähern, Überzahl herausspielen, Zusammenspiel, Lücke erkennen/ausnutzen, Gegnerbehinderung umgehen
- **Koordinationsbausteine:** Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck, Organisationsdruck, Variabilitätsdruck, Belastungsdruck
- **Technikbausteine:** Winkel steuern, Krafteinsatz steuern, Spielpunkt des Balles bestimmen, Laufwege & -tempo zum Ball festlegen, sich freilaufen, Zuspielrichtung & -weite vorwegnehmen, Abwehrposition vorwegnehmen, Laufwege beobachten

→ Schwerpunkte Handballtraining

- Was ist euch besonders wichtig? Prellen?!, Passen, Werfen, Freilaufen, 1:1 Abwehr, Lücke erkennen
- Bewegungsbeschreibung! Worauf kommt es an? Was sind Schlüsselpositionen? (exemplarisch bei Schlagwurf, Fangen, Prellen und Freilaufen)
- Wie sieht es mit Analogien aus? Wie beschreiben wir die Bewegungen?

→ Aufgaben bis zum nächsten Termin:

- Übungen für Aufwärmen, Hauptteil (Übungsformen), Hauptteil (Spielformen), Schluss erarbeiten
- Ziel: Übungssammlung wE
- Überlegt euch Rituale, die wir einbauen können



Theorie-Einheit 3: Kommunikation

21/04/20

→ Rituale, Gemeinschaft, Werte

- Effekt von Regeln: Zugehörigkeit demonstrieren
- Gruppe = gemeinsames Ziel + Abhängigkeit in der Zielerreichung + Bewusstsein der Abhängigkeit
- Werte: werden durch Trainer, Eltern, Umgebung vermittelt & geprägt, alles wird registriert (Verhalten, Ansagen, etc.) → seid Vorbilder, überlegt euch welche Werte ihr vermitteln wollt
- Rituale: beinhalten immer eine Botschaft, wirken nur, wenn sie regelmäßig wiederholt werden
- Ziel: gemeinsame Zeit mit positiven Gefühlen verbinden
- Bspw. neue Kinder begrüßen, Mentor-Programm, Abschluss-Team-Kreis, bei Ein-/Auswechslung, Vor dem Spiel/Nach dem Spiel

→ Gehirngerechtes Coaching

- 10 goldene Regeln:
 1. mögl. viele verschiedene Sinne ansprechen
 2. rational und emotional
 3. Informationsmenge beschränken
 4. Informationen bündeln und markante Punkte wdh.
 5. Einfache Sprachformen finden
 6. Aufmerksamkeitsbindung über Blickkontakt & Namensnennung
 7. Nur positive Formulierungen verwenden
 8. Einfache & konkrete Handlungsaufträge
 9. Überbetonung vermeiden
 10. Aufnahmefähigkeit durch Entspannung gewährleisten

→ Kommunikation Eltern, Orga, Eltern-Trainer-Kinder Beziehung

- Vertrauen & Verantwortung
- Vorbilder & Respektspersonen
- Klare Kommunikation „Was ist Aufgabe der Eltern?“ „Was ist Aufgabe der Trainer?“
- Wo benötigen wir Hilfe?!
- Was passiert bei Trainingsabsage, Notsituation?
- Was lernen Kinder wann? Klare Kommunikation nach außen
- Zusammen Spaß haben → Eltern-Kind-Training/ gem. Turniere/ Spielfeste