

| | | |
|---------------------|---|--|
| Zeit | Anmeldung, Ausfüllen der TN-Liste, Einteilung der Workshops, Begrüßung | |
| 09:30 | Wie bilde ich eine springende Korbhüterin aus | Wie starte ich mit Minis? |
| 10.00 - 11.30 | Einführung Sprungstoßwurf | |
| 11.45 - 13.15 | Übungsformen zur Fehlerkorrektur des Sprungwurfs | |
| Mittagspause | | |
| 14.15 - 15.45 | Spiel- u. Übungsformen zur Festigung des Sprungstoßwurfs | Spiel- u. Übungsformen zur Einzelabwehr |
| 16.00 - 17.30 | Varianten des Sprungstoßwurfs | Cool down / Stundenausklang |
| Ende | | Erfahrungsaustausch Co-Coaching im Leistungsbe- reich |

Allgemeine Infos zu den Workshops

Auch in diesem Jahr gibt es wieder Workshops in 4 Zeitleisten, aus denen sich jeder Teilnehmer sein individuelles Programm selbst zusammenstellt. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Wir bitten die Teilnehmer, 30 Minuten vor ihrem ersten Workshop in der Halle zu sein.

Die Workshops werden mit je 2 Lerneinheiten auf die Verlängerung der Lizenzen Trainer C Korbball und ÜL C Freizeit- und Breitensport anerkannt. Der Workshop „Wie starte ich mit Minis?“ wird mit 4 LE auf die Verlängerung dieser Lizenzen anerkannt.

Zielgruppe für alle Workshops sind Übungsleiter, Helfer und Interessierte.

Für die Verpflegung während der Mittagspause ist gesorgt (Essen und Trinken). Die Kosten hierfür werden vom NTB übernommen. Es ist eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 25,00 Euro zu entrichten (unabhängig davon, an wie vielen Workshops der Einzelne teilnimmt). **NEU!!! Um die Zahlung der Teilnehmergebühren zu vereinfachen, möchte der NTB diese vom Konto einziehen. Wir bitten daher um Erteilung einer Einzugsermächtigung.** Fahrtkosten werden vom NTB nicht erstattet.

Anmeldungen zu den Workshops

Anmeldungen für die Workshops am 30.06.2012 bitte bis zum **31.05.2012** mit dem beigefügten Anmeldeformular an Sabine Hillbrecht, Bokumer Str. 4, 30880 Laatzen, Tel. (0 51 02) 17 25, E-Mail: sabine.hillbrecht@freenet.de oder Anke Lange, Auf dem Loh 3, 27308 Kirchlinteln, Tel. (0 42 36) 4 88, E-Mail: lange-weitzmuehlen@gmx.de Selbstverständlich können die Anmeldeformulare auch per Mail geschickt werden.

Anmeldungen für die Workshops am 22.09.2012 bitte bis zum **31.08.2012** an die o. g. Personen.

Hier erreichen Sie den NTB
 Tel.: (0511) 98097-0
 Internet: www.NTB-infoline.de · E-Mail: info@NTB-infoline.de



Fortbildungsangebote Korbball

30.06.2012 in Verden

22.09.2012 in Verden

Block I · 10.00 – 11.30 Uhr

Einführung Sprungstoßwurf

Referentin: Yvonne Fehner

Dieser Workshop richtet sich an Übungsleiter wie auch Spielerinnen. Es wird die Grundform – der Sprungstoßwurf – vermittelt. Spielerisch mit vielen Übungsformen oder auch mit Hilfe von Bildern und Beschreibungen werden alle Teilnehmer am Ende die Grobform beherrschen. Die Bewegungsschwerpunkte werden herausgearbeitet und helfen dabei, sich gegenseitig bei der Ausführung des Wurfes zu korrigieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wie starte ich mit Minis? (4 LE)

Referentin: Ann-Cathrin Hagen

Dieser Workshop ist ein Doppelworkshop und richtet sich an alle, die neu in das Trainergeschäft einsteigen oder zum ersten Mal eine Mannschaft in der Jugend 8/9, 10/11, oder 12/13 ins Leben rufen möchten. Wir werden uns von A wie Aufwärmtraining bis Z wie Zielsetzung im Training mit typischen Fragen und Problemen beschäftigen, denen sich ein/-e Trainer/-in stellen muss. Dabei wollen wir uns nicht nur auf organisatorische/theoretische Dinge beschränken, sondern auch überlegen wie wir unsere Ziele praktisch umsetzen können, um in der Saison Erfolge zu erleben.

Wie bilde ich eine springende Korbhüterin aus?

Referentin: Alexandra Pfeiffer

Dieser Workshop handelt vom eigentlichen Sprungtraining einer Korbhüterin. Welche Muskulatur muss trainiert werden, wie kann das Übungsprogramm aussehen und welche Faktoren muss der Übungsleiter beachten? Was muss außer der Sprungkraft noch trainiert werden?



Block II · 11.45 – 13.15 Uhr

Übungsformen zur Fehlerkorrektur des Sprungstoßwurfs

Referentin: Yvonne Fehner

Manchmal reicht es nicht aus, die Übungen mit Worten bei der Ausführung einer Technik zu korrigieren. Hilfreich sind dann Übungsformen, die die Spielerin bei der korrekten Ausführung der Technik unterstützen. In diesem Workshop werden wir Übungsformen zur Korrektur des Sprungstoßwurfs kennen lernen. Die Teilnehmer sollten den Sprungstoßwurf in der Grobform beherrschen.

Dehnen – Neuste Erkenntnisse

Referentin: Alexandra Pfeiffer

Das Dehnen wird oftmals falsch gemacht, da es so viele verschiedene Ansichten gibt. Der Workshop bietet eine Übersicht zu den verschiedenen Dehnarten, deren Nutzen und vor allem die neusten Erkenntnisse zum Thema des Dehnens an sich.

Block III · 14.15 – 15.45 Uhr

Spiel- und Übungsformen zur Festigung des Sprungstoßwurfs

Referentin: Yvonne Fehner

Damit Spielerinnen eine Wurftechnik auch im Korbballspiel abrufen können, muss sie sicher beherrscht werden. In diesem Workshop werden Spiel- und Übungsformen vermittelt, die zur Festigung des Sprungstoßwurfs führen. Übungsleiter wie auch Spielerinnen sind herzlich willkommen! Der Sprungstoßwurf in der Grobform muss beherrscht werden.

Spiel- und Übungsformen zur Einzelabwehr

Referentin: Sabine Hillbrecht

In diesem Workshop sollen Spiel- und Übungsformen zur Einzelabwehr erarbeitet und in die Praxis umgesetzt werden. Zielgruppe für diesen Workshop sind Übungsleiter(innen), die die Einzelabwehr in ihren Mannschaften eingeführt haben, und diese nun durch verschiedene Spiel- und Übungsformen verbessern wollen.

Wiedereinstieg nach Sprunggelenks- und Knieverletzungen

Referentin: Alexandra Pfeiffer

In diesem Workshop wird die schwierige Thematik des Wieder-Aufnehmens des Trainings nach einer Verletzung speziell am Knie oder am Fußgelenk behandelt. Wann darf die Spielerin wieder was tun? Welche Faktoren muss der Übungsleiter unbedingt beachten, welche Übungen sind richtig und wichtig, und welche nicht?

Block IV · 16.00 – 17.30 Uhr

Varianten des Sprungstoßwurfs

Referentin: Yvonne Fehner

Beim 4 m-Werfen knapp am Einzug ins Finale gescheitert? Damit das nicht passiert, richtet sich dieser Workshop an die Übungsleiter und Spielerinnen und vermittelt die Varianten 4 m-Strafwurf, 6 m-Freiwurf und Konterstoßwurf. Als Vorkenntnisse ist die Beherrschung des Sprungstoßwurfes von Vorteil.

Cooldown / Stundenausklang

Referentin: Kerstin Platins

Ein wichtiger Teil einer Trainingsstunde wird oftmals außer Acht gelassen: Das Abwärmen oder Cool down. Wie kann der Übungsleiter den Stundenausklang gestalten, was für Möglichkeiten bieten sich und welche Punkte müssen dabei beachtet werden? Dieser Workshop ist für Übungsleiter, die ältere oder jüngere Mannschaften betreuen.

Erfahrungsaustausch: Co-Coaching

Referentin: Sabine Hillbrecht

Betreuung zu zweit oder doch nur Betreuung allein und ein(e) Sekretär(in)? Welche Vorteile, aber auch welche Schwierigkeiten ergeben sich durch zwei Personen am Spielfeldrand? Eingeladen sind all die Trainer(innen) von Leistungsmannschaften, die sich mit anderen in gleicher Situation austauschen möchten, aber auch diejenigen, die mehr über diese Form der Betreuung wissen und von den Erfahrungen anderer profitieren möchten.

