

Sportpsychologie im Jugendbereich

Ein Workshop für Trainer:innen und Übungsleiter:innen, die sich bei ihrer Mannschaft oder einzelnen Spielerinnen fragen, was sie ausbremst, wie man sie erreichen kann oder wie man sie dazu bringen kann, über sich hinauszuwachsen. Leistungssteigerung und Motivation stehen hierbei im Fokus.

Die Schwierigkeiten in der Position als Jugendtrainer:in sind wohl bekannt: fehlende Trainingsbeteiligung, häufige Widerworte, Gruppenbildungen, Streitlust oder sogar Mobbing. Aber auch leistungsorientierte Probleme wie Unsicherheiten in Drucksituationen, fehlendes Selbstvertrauen oder die Frage, wieso manche Spielerinnen mehr an ihr Limit gehen als andere kann mit der Sportpsychologie erklärt und aktiv vom Trainer/von der Trainerin in Angriff genommen werden.

In diesem Workshop reden wir über genau diese Probleme und wie man sie effektiv im Training beeinflussen kann. Das Verständnis, mögliche Maßnahmen der Trainingsgestaltung und die Leistungssteigerung der Mannschaft stehen im Fokus. Dieser Workshop beinhaltet viele Hintergrundinformationen und wird in einer aktiven Gesprächsrunde gestaltet.

FG 4/23 – Workshop 8 am 10.06.2023, 16.00 – 17.30 Uhr in Verden

FG 14/23 – Workshop 8 am 09.09.2023, 16.00 – 17.30 Uhr in Verden



Allgemeine Infos zu den Workshops

Unsere Zielgruppe sind Übungsleiter:innen, Helfer:innen und Interessierte. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über das NTB BildungsPortal <https://bildung.ntbwelt.de/>. Dafür benötigst du den Rabattcode deines Vereins und eine Bankverbindung.

Wir bieten Workshops zu unterschiedlichen Themengebieten an drei Terminen an:

Am Sonntag, 04.06.2023 starten wir mit dem Workshop „Neuroathletik“ über 4 LE. Referent ist Chris Löffler. Da das Thema auch für uns Korbballer:innen sehr wichtig ist und jede:r die Chance haben soll, diesen Workshop zu besuchen, bieten wir dieses Thema an einem separaten Termin an.

Anmeldeschluss ist der 10.05.2023.

An zwei weiteren Terminen (10.06. & 09.09.) können bis zu 8 Workshops à 2 LE gebucht werden. Deine Auswahl, an welchen Workshops du teilnehmen möchtest, triffst du im Reiter „Fragen“.

Anmeldeschluss ist der 17.05. bzw. 19.08.2023.

Pro Lehrgang ist eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 15,00 € zu entrichten. Teilnehmer:innen anderer Landesturnverbände zahlen 30,00 €. Die Zahlung der Lehrgangsgebühr erfolgt per Bankeinzug. Die Genehmigung zum einmaligen Bankeinzug wird im BildungsPortal erteilt.

Minderjährige Teilnehmende müssen für jeden Lehrgang eine Einverständniserklärung ihrer Eltern im BildungsPortal hochladen. Anderenfalls ist eine Teilnahme nicht möglich.

Mit der Anmeldung bestätigt die/der Teilnehmende ihr/sein Einverständnis, dass Bildmaterial vom Lehrgang in den NTB-Medien veröffentlicht werden darf.

Mitzubringen sind:

- 1 Korbball pro Teilnehmer:in
- Schreibzeug
- Technik-Werkstatt Korbball (wenn vorhanden)

Nähere Infos zu den einzelnen Workshops findet ihr im BildungsPortal im Reiter „Texte“.

Wir bitten die Teilnehmer:innen, 15 Minuten vor ihrem ersten Workshop in der Halle zu sein.

Für diejenigen, die am 10.06. bzw. 09.09. Workshops am Vor- und Nachmittag belegen, gibt es einen Snack in der Mittagspause (Essen und Trinken). Die Kosten hierfür werden vom NTB übernommen. Fahrtkosten werden vom NTB nicht erstattet.

Die Workshops werden auf die Verlängerung von Trainer C- und Übungsleiter C-Lizenzen anerkannt. Welche Lizenzen dies genau sind und in welchem Umfang die Anerkennung erfolgt, findet ihr im BildungsPortal im Reiter „Anerkennungen“.

Wenn du Fragen hast, erreichst du den Korbball Lehrstab unter folgender Adresse: Korbball.Lehrstab@gmail.com



Fortbildungsangebote Korbball 2023



Neuroathletik

Im Korbball kommen viele motorische Eigenschaften zum Tragen. Spielerinnen müssen sowohl Schnelligkeit, Agility, Reaktionsvermögen und situative Entscheidungen möglichst präzise abrufen können. Die Neuroathletik beinhaltet ein Training, das sich primär auf das Nervensystem des menschlichen Körpers bezieht. Alles wird vom Gehirn aus gesteuert und kann trainiert werden. Hierbei wird z. B. das periphere, aber auch fokussierte Sehen trainiert, damit die Spielerinnen gezielte Bewegungen und taktische Handlungen genauer durchführen können.

In diesem Workshop gibt es einen ersten Einblick in die Zusammenhänge und Funktionsweise des Trainingsansatzes und mit praktischen Tests und Übungen die ersten Erfahrungen.

FG 2/23 am 04.06.2023, 10.00 – 13.00 Uhr in Verden

Referent: Chris Löffler



Workshop-Angebote am Vormittag zur Auswahl

Wähle 2 aus den folgenden Workshops:

Mannschaftstaktik: 4:1 Abwehr

In diesem Workshop erarbeiten wir die Grundlagen der 4:1 Abwehr. Wir sprechen über Laufwege, Positionen und Bewegungsmuster in der 4:1 Abwehr, sowohl gegen ein Kreisspiel als auch gegen ein Rückraumspiel.

FG 3/23 – Workshop 1 am 10.06.2023, 10.00 – 11.30 Uhr in Verden

FG 10/23 – Workshop 1 am 09.09.2023, 10.00 – 11.30 Uhr in Verden

Stirnwurf - Warum und wie?

Ich stehe am Kreis und kann nicht mit einem Heber abschließen. Da bietet sich der Stirnwurf als hervorragende Alternative an. Die Bewegungsgrundlagen, Korrekturmöglichkeiten und Spielsituationen zur Anwendung sind die Inhalte des Workshops. Teilnehmen können alle Spielerinnen und Übungsleiter:innen, auch ohne Vorerfahrungen.

FG 3/23 – Workshop 2 am 10.06.2023, 10.00 – 11.30 Uhr in Verden

FG 10/23 – Workshop 2 am 09.09.2023, 10.00 – 11.30 Uhr in Verden

Vorwärts, rückwärts, seitwärts - Übungsformen zur Koordination (11.45 - 13.15 Uhr)

Eine gute Grundlagenausbildung ist die Basis für schnelles Lernen und erfolgreiches Anwenden von Techniken und Taktiken im Korbballspiel. In diesem Workshop werden unterschiedlichste Übungsformen zur Koordination mit und ohne Materialien aufgezeigt und ausprobiert.

FG 3/23 – Workshop 3 am 10.06.2023, 11.45 – 13.15 Uhr in Verden

FG 10/23 – Workshop 3 am 09.09.2023, 11.45 – 13.15 Uhr in Verden

Stirnwurf - Üben, üben, üben (11.45 - 13.15 Uhr)

Der Workshop richtet sich an alle Spielerinnen und Übungsleiter:innen. Viele Übungsleiter:innen verfügen über ein begrenztes Angebot an Übungsformen. Wie können wir das Training abwechslungsreicher gestalten - das Üben einer Technik aber nicht vernachlässigen? Durch Abwandlungen im Anforderungsprofil einer Übung bringen wir wieder Schwung ins Training. Ein weiteres Problem: Manche Übungen im Training funktionieren nicht. In diesem Workshop wollen wir auch genau solche Übungen beleuchten und abwandeln. Dabei steht der Stirnwurf im Vordergrund. So können wir ein paar Übungen kennenlernen und durch leichte Abwandlungen daraus viele neue kreieren.

FG 3/23 – Workshop 4 am 10.06.2023, 11.45 – 13.15 Uhr in Verden

FG 10/23 – Workshop 4 am 09.09.2023, 11.45 – 13.15 Uhr in Verden



Workshop-Angebote am Nachmittag zur Auswahl

Wähle 2 aus den folgenden Workshops:

Stoßwurf - Wie geht das?

Jeder hat ihn schon einmal gesehen: Eine Spielerin wirft aus der Distanz auf den Korb. Oft mehr oder weniger erfolgreich. In diesem Workshop betrachten wir das Anforderungsprofil und den Bewegungsablauf des Sprungstoßwurfes, probieren ihn aus und entwickeln Übungsformen zur Korrektur. Teilnehmen können alle Spielerinnen und Übungsleiter:innen, auch ohne Vorerfahrungen.

FG 4/23 – Workshop 5 am 10.06.2023, 14.15 – 15.45 Uhr in Verden

FG 14/23 – Workshop 5 am 09.09.2023, 14.15 – 15.45 Uhr in Verden

Fit für die 4:1 Abwehr

In diesem Workshop erstellen wir ein Bewegungsprofil für die 4:1 Abwehr. Im Anschluss werden dementsprechende Übungsformen entwickelt. Dieser Workshop richtet sich an Übungsleiter:innen und Spieler:innen leistungsorientierter Mannschaften, welche die 4:1 Abwehr einführen wollen.

FG 4/23 – Workshop 6 am 10.06.2023, 14.15 – 15.45 Uhr in Verden

FG 14/23 – Workshop 6 am 09.09.2023, 14.15 – 15.45 Uhr in Verden

Stoßwurf - Üben, üben, üben

Dieser Workshop richtet sich an Übungsleiter:innen, die den Sprungstoßwurf bereits eingeführt haben und die Feinform beherrschen. Wir werden Übungsformen kennenlernen und weiterentwickeln, um möglichst spielfähige Situationen simulieren zu können.

Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop ist das Beherrschen des Sprungstoßwurfs.

FG 4/23 – Workshop 7 am 10.06.2023, 16.00 – 17.30 Uhr in Verden

FG 14/23 – Workshop 7 am 09.09.2023, 16.00 – 17.30 Uhr in Verden

Hier erreichen Sie den NTB

Tel.: (0511) 98097-0

Internet: www.NTBwelt.de

E-Mail: Info@NTBwelt.de