



## **Handball-Power langfristig entwickeln und Verletzungen reduzieren**

Eine C-/B-Lizenzfortbildung für Trainer im Jugend- und Seniorenbereich

Wer kennt es nicht: 3-4 Bänderrisse pro Saison, 2-3 Spieler mit chronischen Schulterproblemen, nochmal so viele mit Knie- oder Hüftbeschwerden? So eine Saisonbilanz wird in vielen Mannschaften noch als „gute, weitgehend verletzungsfreie Saison“ gepriesen. Aber ist das der richtige Weg?

**„Viele Verletzungen im Handball entstehen durch falsches Training!** Und kaum ein Trainer ist sich dessen bewusst,“ mach Frederik Neuhaus A-Lizenztrainer und Mitglied des Lehrstabs des HV Westfalen auf ein zentrales Problem des Trainings in vielen Vereinen aufmerksam.

**„Es muss ein Umdenken stattfinden!“** Denn bereits durch kleine Veränderungen im Trainingsbetrieb können in allen Alters- und Leistungsklassen deutliche Fortschritte erzielt und gleichzeitig die „Handball-Power“ merklich verbessert werden.

Im Handball-Leistungs-Zentrum Ahlen wurde in den vergangenen drei Jahren zusammen mit Athletiktrainern, Physiotherapeuten, Orthopäden und Sportmedizinern ein umfangreiches und gleichzeitig einfach durchführbares Präventions- und Athletikprogramm entwickelt, welches die Hauptursachen für die häufigsten Verletzungen im Handball signifikant senkt und gleichzeitig die Leistungsstärke der Spielerinnen und Spieler steigert.

„Seitdem ich dieses Programm in meiner Mannschaft [männliche B-Jugend Oberliga] einsetze, habe ich so gut wie keine Probleme mehr mit Bänderrissen oder Schulterproblemen,“ zieht Frederik Neuhaus eine eindrucksvolle Zwischenbilanz des Programmerfolgs und führt weiter aus: „Ich kann über die gesamte Saison hinweg auf nahezu alle Spieler bauen – im Training wie im Spielbetrieb.“

In der C- und B-Lizenzfortbildung greifen die beiden Referenten aus den Bereichen Handball/Athletik und Sportmedizin, dieses spannende Thema auf und verdeutlichen anhand vieler Best-Practice-Beispiele wie mit einfachen Mitteln das Thema Verletzungsprävention und Athletik im Handballtraining zum festen Bestandteil wird.

### **Die Referenten:**

|                  |  |
|------------------|--|
| Frederik Neuhaus | DHB A-Lizenz Trainer und Athletik A-Lizenz Inhaber       |
| Bernd Allzeit    | Orthopäde, Sportmediziner und Facharzt für Chirotherapie |

|              |   |
|--------------|---|
| Datum:       | 02.12.2017 – 9:00 – 17:30 Uhr                                   |
| Ort:         | Handball-Leistungs-Zentrum Ahlen, Henry-Dunant-Weg, 59227 Ahlen |
| Verpflegung: | Inkl. Mittagessen und Kaffee/Wasser                             |

## Fortbildungsplan:

| Uhrzeit       | Thema   | Referent   |
|---------------|---|--|
| 9:00 – 10:15  | <b>Theorie:</b><br>Bedeutung und Schwerpunkte des Athletik-Trainings im modernen Handball.  | <b>Frederik Neuhaus</b><br>DHB A-Lizenz Trainer<br>Athletik A-Lizenz Trainer |
| 10:30 – 12:15 | <b>Praxis:</b><br>Best Practice - Modernes Athletik-Training integriert in den Trainingsalltag<br><br>Unter anderem mit:<br>Koordination & Beweglichkeit<br>Ganzkörperstabilität<br>Grundlagen Langhanteltraining | <b>Frederik Neuhaus</b><br>DHB A-Lizenz Trainer<br>Athletik A-Lizenz Trainer |
| 12:30 – 13:30 | <b>Mittagessen</b>  |  |
| 13:30 – 14:30 | <b>Theorie:</b><br>Verletzungsprävention im Handball neu gedacht  | <b>Bernd Allzeit</b><br>Orthopäde & Sportmediziner                           |
| 14:45 – 15:45 | <b>Praxis:</b><br>Präventionsübungen für den Trainingsalltag und Anwendung des theoretischen Wissens zum langfristigen Leistungsaufbau und -Erhalt.   | <b>Bernd Allzeit</b><br>Orthopäde & Sportmediziner                           |
| 15:45 – 16:00 | <b>Pause</b>  |  |
| 16:00 – 17:30 | <b>Theorie &amp; Praxis:</b><br>Handlungsschnelligkeit als Ziel. Wie muss Training gestaltet werden um Spieler langfristig handlungsschnell zu bekommen?  | <b>Frederik Neuhaus</b><br>DHB A-Lizenz Trainer<br>Athletik A-Lizenz Trainer |
| 17:30         | <b>Ende der Fortbildung</b>   |  |

**Teilnehmer Information:** Bitte Sportsachen mitnehmen! Den Sinn vieler Übungen erkennt man nur, wenn man sie eigenständig ausführt. Die Intensität der Praxiseinheiten wird gering sein, es geht vorwiegend um Verständnis und die korrekte technische Ausführung der Übungen.