

Angebot zur Planung und Durchführung von individuellem Training

HILL – ein kompetenter Dienstleister zur Ausbildungsoptimierung



Nur ein individueller Trainingsplan kann einen optimalen Trainingserfolg garantieren. Die Berücksichtigung des aktuellen individuellen Leistungsstandes ist unerlässlich. Für jede Ausgangssituation gibt es optimale Ausbildungsinhalte und -formen.



Für einen zu vereinbarenden Ausbildungszeitraum sind Ausbildungsschwerpunkte und erwartete Zielvereinbarungen konkret zu definieren. Wir verstehen und als ergänzender und unterstützender Dienstleister.



Nach einer detaillierten und transparenten Ist-Analyse der vereinbarten Ausbildungsschwerpunkte wird in Abstimmung mit dem Mannschaftstrainer (und Trainerteam) für jedem Trainierenden ein individueller Trainingsplan erstellt.

Eine Ist-Analyse, Entwicklungsdokumentation und Auswertung erfolgt



in einer Objektivierung von sportartspezifischen oder allgemeinen Bewegungsabläufen/Techniken und des Spielverhaltens in Angriff und Abwehr per Videoanalysen (Slow-motion, Standbildern, Intervallaufnahmen) ,



in einer Objektivierung der Leistungsvoraussetzungen durch Testübungen.

Mögliche Ausbildungsschwerpunkte können sein:



das individuelle Spielverhalten in Angriff und/oder Abwehr die individuelle Technik in Angriff und/oder Abwehr – wenn gewünscht auch im Kleingruppen.Zusammenspiel



gezieltes WESQ (Wahrnehmungs-, Entscheidungs-, Schnelligkeits-, Qualitätstraining – mit einer möglichen Einbeziehung von Trainingseinheiten auf dem Speed-Court (GlobalSpeed in Hemsbach) kann hier eine einmalige Qualität angeboten werden



koordinative und/oder konditionelle Leistungsvoraussetzungen



Informationssicherung und Informationsverarbeitung u.a. mit eigenständiger Entwicklungsdokumentation und Videotraining



HIGHTECH FÜRS TRAINING

Auf dem „SpeedCourt“ nutzt Bayer 04 Sensoren und Laser zur automatisierten Datenerfassung

Auswertungsmöglichkeiten im permanenten Austausch mit dem Heimtrainerteam:



Es erfolgt permanent ein interaktives Video-Training - Videoclips können auf YouTube bereitgestellt werden,



detaillierte schriftliche Entwicklungsdokumentationen,



Gespräche zum Entwicklungsverlauf und Absprache von Trainingsempfehlungen.



HILL - ProHandball Lutz Landgraf - Flüßelweg 7 * 76646 Bruchsal - ☎ 07251-989288
Fax 07251-989287 ☎-Mobil: 0176-70953450 - Email: hill@handballschule-lutzlandgraf.de -
www.handballschule-lutzlandgraf.de

Orientierungen zur Rechnungslegung auf freiberuflicher Basis: Vereinbarung eines Stundensatzes und von Pauschalen für Projektarbeiten zuzüglich Fahrtkosten.