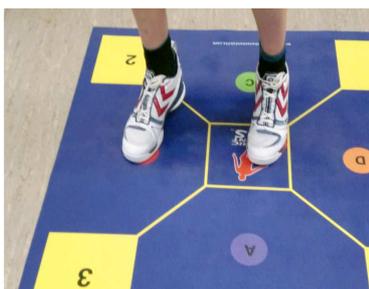
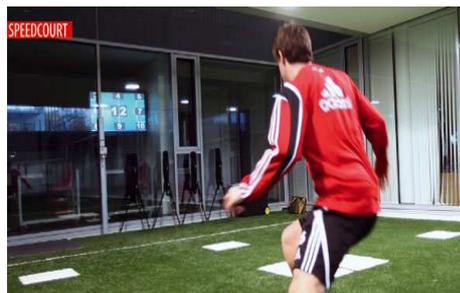


WESQ Handball-Camp

12.-16. August 2013 in Hemsbach



Analysemodule



HIGHTECH FÜRS TRAINING

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

Wahrnehmungs- Entscheidungsverhalten / kognitives Training / SAQ-Training

- Reaktion nach visueller Wahrnehmung (allgemein einfach) – SpeedCourt
- Reaktion nach visueller Wahrnehmung (handballspezifisch) – SpeedCourt
- Reaktion nach visueller Wahrnehmung (handballspezifisch, Abwehrdreieck) – SpeedCourt
- Aufmerksamkeitsverhalten und Speicherung von Informationen - Parcours nach visueller Wahrnehmung (allgemein, SpeedMemory) – SpeedCourt
- Wahrnehmung- Entscheidungskontrolle unter Zeitdruck (handballspezifisch) - Entscheidungsvideo
- Wahrnehmung- Entscheidungskontrolle in Spielsituationen (handballspezifisch) - Kontrollübungen

Schnelligkeit/ Handlungsschnelligkeit

(Reaktionszeiten, Kraffteinsatz, symetrischer Kraffteinsatz)

- Tapping stehend Beine – SpeedCourt
- Tapping Arme – SpeedCourt
- Sprint 2,5m – SpeedCourt
- Squat-Jump – SpeedCourt
- Drop-Jump – SpeedCourt
- Counter-Movement-Jump - SpeedCourt
- Torwartbewegung – SpeedCourt

handballspezifische Kontrollübungen (vgl. Hill konditionelle Leistungsvoraussetzungen)

- Wurfgeschwindigkeit - Radarmessung
- Fuß-Fuß-Koordination – DMS-Matte
- Side-Stepp-Bewegung inklusive **videobasierende** Qualitätsbewertung
- Reaktionstest - Stabfalltest