



Lehrgangsplan BCF

Samstag, 21.10.2023

09:30 bis 10:00	Lehrgangseröffnung/Begrüßung	Tom Hankel	FIS Erlangen
10:00 bis 11:00	Langfristiger Leistungsaufbau	N. N.	FIS Erlangen
11:30 bis 13:00	Handball aus der Sicht der Schiedsrichter	Jutta Ehrmann-Wolf	FIS Erlangen
13:00 bis 14:00	Mittagspause		TIO Rustica
14:00 bis 15:00	Belastungssteuerung in der Handball-Bundesliga und darunter	Tom Hankel	FIS Erlangen
15:15 bis 16:45	Athletiktraining im Aufbautraining - Wunsch vs. Realität	Mirco Eckert	FIS Erlangen
19:00	Besuch Bundesligaspiel Erlangen-Flensburg	Arena Nürnberger Versicherung	

Sonntag, 22.10.2023

09:30 bis 10:30	Begrüßung, Spielauswertung mit Fragerunde	Tom Hankel	FIS Erlangen
10:45 bis 12:00	Athletik im Grundlagentraining nach Corona	Liv Stöth	FIS Erlangen
12:00 bis 13:00	Mittagspause		TIO Rustica
13:00 bis 14:00	Auch Torhüter sind Athleten - Theorie	Jan Kauer	FIS Erlangen
14:00 bis 15:30	Auch Torhüter sind Athleten - Praxis	Jan Kauer	FIS Erlangen
15:30 bis 17:00	Die Wirkkraft der Sprache im Handball - Workshop	Ina Willax	FIS Erlangen
17:00 bis 17:15	Abschlussbesprechung		FIS Erlangen

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN