

BERLINER BASKETBALL VERBAND e.V.

Geschäftsstelle · Hanns-Braun-Straße · 14053 Berlin
www.binb.info · info@basketball-verband.berlin · ☎ (030) 89 36 48-0

Geschäftsstelle/Lehrgangs- und Lizenzverwaltung · Katharina Ambrosius
tr-lehrgaenge@basketball-verband.berlin · ☎ (030) 89 36 48-14

Präsidiumsmitglied für Bildung und Sportentwicklung · Mirko Petrick
bildung@basketball-verband.berlin · ☎ (030) 89 36 48-0

Rundschreiben 2018/01/Tr vom 08.01.2018

Trainerfortbildung ViCo-Training im Basketball



Liebe Trainer und Trainerinnen

Wir freuen uns, euch mal einen ganz anderen Input im Rahmen einer Trainerfortbildung anbieten zu können: **ViCo-Training im Basketball**.

ViCo steht hierbei für visuell-kognitiv und greift damit sportliche Fähigkeiten auf, die weit über Talent hinausgehen: Spielintelligenz, Kreativität und hohe Anpassungsfähigkeit.

Jeder leistungsorientierte Trainer sucht nach Wettbewerbsvorteilen für seine Athleten. Längst ist klar: das Geheimnis liegt im Kopf! Die größten Leistungspotentiale ergeben sich im visuellen und kognitiven Bereich! In der Entscheidungskette von Bild-/Informationsaufnahme über die Verarbeitung im Gehirn bis zur Umsetzung in motorische Aktionen braucht es die perfekte Verknüpfung zwischen Auge und Gehirn.

Inhalte der Fortbildung:

Visuelle Komponente:

- Visuelle Fähigkeiten im Basketballsport
- Praktische Tests für den Trainer, um herauszufinden, ob Fehler auf das visuelle System zurückzuführen sind
- Suche nach Potentialen zur Leistungssteigerung
- Übungen zur Steigerung der visuellen Fähigkeiten



Kognitive Komponente:

- Schulung intelligenter Bewegungsmuster mit und ohne Ball / Hilfsmittel
- mit visuellen und kognitiven Zusatzaufgaben zur Schaffung freier Ressourcen
- Auge / Hand / Fuß – Koordination - Gehirntraining
- Rhythmische Bewegungsverbindungen unter räumlichen, zeitlichen, visuellen und dynamischen Aspekten
- Schulung und Förderung der exekutiven Funktionen
- Vermittlung einer Trainingssteuerung bei einer offenen Trainingsarchitektur in Form von Einzel-, Partner- und Gruppenübungen

Datum: 26. – 28.02.2018

Ort: Geschäftsstelle ALBA Jugend und Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark

Anmeldung/Anmeldebestätigung

Bitte melde Dich über die BBV-Homepage selbstständig an: forum.binb.info → Trainer/Betreuer → Trainerfortbildung

Anmeldungen sind bis 2 Tage vor dem jeweiligen Termin möglich.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt bei 10 Teilnehmern **400 Euro**. Mit jedem weiteren Teilnehmer reduziert sich diese.

Mitzubringen: Sportkleidung außen und innen; wenn vorhanden Kopfhörer mit iPod oder Mp3-Player.

Mit freundlichen Grüßen

KATHARINA AMBROSIUS
Lehrgangs- und Lizenzverwaltung