

Trainerfortbildung 10/2026

„Umgang mit Druck für Spielerinnen und Trainerinnen“ (4UE)

Der Handball-Verband Berlin e.V. bietet demnächst eine Trainerfortbildung mit dem Thema „Umgang mit Druck für Spielerinnen und Trainerinnen“ an. Referent dieser Fortbildung ist Niklas Kurth.

1. Inhalt

Im Sport geht es für die Athlet*innen darum, beim Wettkampf ihre optimale Leistung zu erbringen und sich von Einheit zu Einheit weiterzuentwickeln. Gemessen wird es sowohl anhand der eigenen Leistung als auch im Vergleich mit anderen. Diese Erwartung erzeugt dabei sowohl bei den Athlet*innen innerlich (intern) als auch durch ihre Umwelt (extern) Druck. Wenn der Druck jedoch zu groß wird und zu lange anhält, dann kann es dazu führen, dass die Leistung nicht mehr abgerufen werden kann, und das erhöht wiederum den Druck, es beim nächsten Mal besser machen zu wollen. Wie Athlet*innen frühzeitig und langfristig lernen, sowohl im Training als auch im Wettkampf besser mit Druck umzugehen, wird in der Fortbildung thematisiert. Die Trainer*innen erfahren mithilfe mehrerer praktischer Übungen, wie sie mit ihren Athlet*innen ab dem Bereich des Grundagentrainings (C-Jugend) das Thema Druck behandeln können.

2. Zeitlicher Rahmen

Samstag,

05.12.2026

10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

3. Lehrgangsort

Die Fortbildung findet im

Seminarraum 3
Horst-Korber-Sportzentrum
Glockenturmstr. 3/5
14053 Berlin

statt.

4. Voraussetzungen

An der Fortbildung kann jede Person auch ohne Trainerlizenz teilnehmen. Für eine Verlängerung der Trainerlizenz können durch diese Fortbildung 4 UE angerechnet werden.

Es wird gebeten mitzubringen:

- Schreibutensilien

5. Fortbildungskosten

Die Fortbildungskosten betragen: **60 €**

Die Gebühren sind bis spätestens **03.12.2026** unter dem Stichwort "FB 10/2026 (eigener Name)" auf folgendes Konto zu überweisen:

Handball-Verband Berlin e.V.
IBAN: DE80 1008 0000 0401 1211 00
BIC: DRESDEFF100

Hinweis: Nehmen weniger als 15 Personen an der Fortbildung teil, behält sich der HVB die Absage der Fortbildung vor.

6. Anmeldung

Die Anmeldung in nuLiga muss spätestens bis zum **03.12.2026** erfolgen.

Allgemeine Bestimmungen

Abmeldungen wegen Krankheit oder aus sonstigen Gründen müssen grundsätzlich vor Beginn der Fortbildung schriftlich (an die HVB-Geschäftsstelle) erfolgen.

Ansprechpartner

Niklas Stoof
E-Mail: stoof@hvberlin.de
Telefon: (030) 220138428