

Einladung

Liebe Fußballfreunde,

im Namen von Körperwerk Freiburg und der Fußballschule Alitom möchten wir Sie herzlich zu einer Fortbildungsveranstaltung am 20.2.2010 mit dem Titel „Der Ball steht (nicht) im Mittelpunkt“ einladen.

Seit den Zeiten der Klinsmannschen Umsetzungen neuer Ideen im Fußball rücken neben dem Ball auch andere Dinge in den Vordergrund. Gezielt wollen wir diese Fortbildung dazu nutzen Ihnen neben theoretischen Vorträgen auch in Praxiseinheiten neue Ideen oder direkte pragmatische Vorschläge für Ihre Trainingsarbeit zu unterbreiten. Aus diesen Gründen würden wir uns sehr freuen Sie im Februar begrüßen zu dürfen.

Die Theorievorträge werden in den Räumlichkeiten des Körperwerkes in der Habsburgerstr. 134 in 79104 Freiburg stattfinden. Nach einer Pause in der auch ein kleiner Imbiß zur Verfügung gestellt wird, finden die Praxiseinheiten in der Fußballschule Alitom in der Soccerhalle Umkirch statt.

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung mit Namen und der Angabe Ihres Vereines per mail an:
freiburg@koerperwerk.com.

Kosten: 50 € pro Person (ab 2 Personen vom gleichen Verein nur 40 € pro Person) –
Überweisung an Körperwerk Training GbR, Sparkasse Freiburg, Bltz.: 68050101, Ktnr.: 12886858

Anmeldeschluß: 15.02.2010

Beginn: 10.00 Uhr – Körperwerk Freiburg

Pause: 12.00 Uhr – 13.30 Uhr incl. Transfer zur Soccerhalle

Ende: ca. 15.00 Uhr – Fußballschule Alitom in der Soccerhalle Umkirch



Programm

Theorie (Körperwerk Freiburg) 10.00 – 12.20

- 10.00 – 10.20 Zahlen und Häufigkeiten von Verletzungen im Fußball
Dr. Andreas Aust – Uniklinik Freiburg, SC Freiburg
- 10.25 – 10.45 Von der Spitze in die Breite – Die Arbeit mit der U 17 Juniorennationalmannschaft
Andre Malinowski – DFB Stützpunktkoordinator/ Co-Trainer DFB U17
- 10.50 – 11.20 Fußballspezifisches Krafttraining
Dr. Pedro Gonzalez - Fitnesstrainer DFB U21 und FC St. Pauli
- 11.25 – 11.45 Dehnen – wieso und wenn wie?
Armin Brucker - Physiotherapeut - Körperwerk Freiburg
- 11.50 – 12.20 Leistungsteste – welche gibt es und wozu dienen Sie?
Dr. Pedro Gonzalez – Fitnesstrainer DFB U21 und FC St. Pauli

12.20 – 13.30 Mittagspause

Praxis (Fußballschule Alitom – Soccerhalle Umkirch) 13.30 – 15.00

- Durchführung einfacher aber aussagekräftiger Leistungstests
Dr. Pedro Gonzalez
- Kraft-/Sprungkrafttraining im Fußball
Dr. Pedro Gonzalez
- Movement Preperation – die andere Art sich aufzuwärmen
Armin Brucker

