

27. Januar 2010

BDFL - Fortbildungsveranstaltung

zum Thema: **Konditionstraining in Theorie und Praxis -
„Leistungsexplosion“ durch optimales Training**
(„Fit gewinnt Ran an die Leistungsreserven der Fußballer“) sowie

Mentalcoaching für Trainer

am **Samstag, 20.02.2010, 9:00 bis 16:15 Uhr**
im **GERRY WEBER Sportpark, Hotel, Halle/Westfalen**

Teilnehmerzahl: max. 40 Trainer

Liebe Trainerkollegen,

die **Verbandsgruppe Westfalen des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer** möchte Sie zu einer differenzierten Fortbildung einladen. Angesprochen sind der oberste Leistungsbereich von der 1. Bundesliga bis zur 4. Liga (evtl. 5. Liga) und im Besonderen die **Nachwuchs-Leistungszentren der Bundesligen**. Wir versprechen Euch eine informative Veranstaltung mit viel Fachkompetenz und praktischen Inhalten.

Erstmals führen wir in der VG Westfalen eine Ganztagsveranstaltung durch. Wir sind zu Gast im **Gerry Weber Sportpark Hotel, Weststraße 16, 33790 Halle/Westfalen**.

Zum organisatorischen Ablauf noch einige wichtige Hinweise:

1. Es entstehen Kosten für die ganztägige Beköstigung (Getränke, Mittagessen, Kaffee, Kuchen) in Höhe von 30 Euro, die von jedem Teilnehmer vor Beginn an der Hotelrezeption an **Frau Marion Wienecke** zu entrichten sind. Der BDFL übernimmt alle Referentenkosten, die Raummieten usw.
2. Wir benötigen für den praktischen Teil von ca. 11:00 - 13:00 Uhr eine Mannschaft (mindestens 16 Spieler, C-Jugend bis Senioren). Der BDFL erstattet Reisekosten und übernimmt selbstverständlich auch die Verpflegung. Wir bitten hier insbesondere die Vereine aus dem Nahbereich um Unterstützung. Bitte meldet euch!
3. Im Anschluss an unsere Fortbildung besteht die Möglichkeit, die 2. Halbzeit des Bundesliga-Spieltages auf Sky zu verfolgen.

Anmeldung: Meldet euch bitte möglichst zeitnah spätestens bis zum **10. 02. 2010**

per Email an: wienecke@bdf.de oder reckels@bdf.de

Der Ablauf des Tages ist wie folgt vorgesehen:

- 9:00 Uhr** Begrüßung (Franz-Josef Reckels und Prof. Dr. Elmar Wienecke)
- 9:10 - 10:15 Uhr** Kurze Einführung zu den Elementen der Kondition: (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit) und zur ganzjährigen Trainingsplangestaltung.
- Testverfahren der Ausdauer, Entwicklung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der fußballspezifischen Ausdauer, der Kraft und Schnelligkeit
Referent: Prof. Dr. Elmar Wienecke
- 10:15 - 11:00 Uhr** Allgemeine Aspekte des „Bewegungsvorbereitungstrainings“ (präventiv) Allgemeine Aspekte des Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauertrainings“ (siehe folgende Stationsbeschreibung)
Referenten: Horst Allmann (Sportwissenschaftler und Fußball-Lehrer), Christoph Lömker (Dipl.-Sportwissenschaftler und Physiotherapeut), Melanie Scholz (Physiotherapeutin/ehem. Junioren-Nationalspielerin Damen Bundesliga) sowie Prof. Dr. Elmar Wienecke (Sportwissenschaftler/Fußball-Lehrer)
- 11:00 - 13:00 Uhr** Differenzierung in 4 Kleingruppen, Station mit jeweils 10 Trainerkollegen
Jede Station in Theorie und Praxis erfordert einschl. Fragen pp. ca. 25 Minuten. Jede Station ist mit 4 (Junioren-)Fußballern besetzt.
1. Station: Bedeutung und Messung der Ausdauer in Theorie und Praxis
 2. Station: Bewegungsvorbereitungstraining (BV) und Präventiv-Rehabilitationstraining (PRK) - Grundelemente der individuellen Vorbereitung der Spieler auf das Training
 3. Station: Krafttraining auf dem Spielfeld - die interaktive Verbindung von Kraft und Spieltraining unmittelbar auf dem Spielfeld.
 4. Schnelligkeit mit praktischer Übungsausrichtung (u. a. Nutzung von Fallschirmen, Gleitschlitten etc.)
- 13:00 - 13:45 Uhr** Mittagspause sportiver Mittagslunch
- 13:45 - 14:15 Uhr** Zusammenfassung der einzelnen Elemente in die umfassende Trainingsgestaltung
Referent: Prof. Dr. Elmar Wienecke)
- 14:15 - 15:15 Uhr** Sportler leben gefährlich „Ohne Benzin läuft der Motor nicht“ „Leistungsexplosion“ durch revolutionierende Erkenntnisse im Bereich der Mikronährstofftherapie und deren praktische Umsetzung (Tipps)
Referent: Prof. Dr. Elmar Wienecke
- 15:15 - 16:15 Uhr** Mentalcoaching für Trainer - praktische Übungen zur Stressminimierung, Kompensation, Ventilfunktion
Grund: viele Trainerkollegen sind enormen Stressfaktoren ausgesetzt
Referent: Werner Mickler (Dozent Dt. Sporthochschule Köln/Fußball-Lehrerausbildung)
- 16:20 Uhr** Ausgabe der Testate, Verabschiedung



BDFL VERBANDSGRUPPE WESTFALEN

Mit sportlichen Grüßen

Prof. Dr. Elmar Wienecke

Karsten Schlette

Franz-Josef Reckels

Partner des BDFL

