

## HERZLICHE EINLADUNG

zur Teilnahme am **Regionalen Trainer-Seminar** der Verbandsgruppe Südwest am **Mittwoch, 30.10.2024** um **13:45 Uhr** in der Sportschule Oberwerth - Koblenz (Lortzingstraße 1A, 56075 Koblenz) zum Thema „Neurozentriertes Training im Fußball“.

Maximale Anzahl der Teilnehmenden: **25**

Lerneinheiten (LE): **5**

### Programm

**Mittwoch, 30.10.2024**

Zeit	Programmpunkt	Theorie/ Praxis, Ort
13:45 Uhr	<b>Begrüßung, Organisatorisches, Informationen BDFL/VG Südwest</b> Patrik Maaß (VGV Südwest)	Seminarraum
14:00 Uhr	<b>Neurozentriertes Training im Fußball</b> (Jochen Allebrand)  Nach kurzer praktischer Einführung wird grundlegendes Wissen über Aufbau, Funktion und Arbeitsweise des Gehirns vermittelt und demonstriert. Wir lernen einfache Tests kennen, mit denen wir neurozentriertes Training erfolgreich gestalten und individualisieren können.	Theorie, Seminarraum
14:30 Uhr	<b>Reflexive Stabilität erzeugen!</b>  Nach Erklärung und Demonstration lernen und üben wir, Teile unseres Hirnstammes anzusteuern, zu aktivieren und zu trainieren, um mehr Stabilität und Körperkontrolle zu erreichen.  Ein paar Stichworte:  <i>arthrokinetische Reflexe (Fuß), Reflexzonen, Hirnnerven, akustische und optische Ortung, Mittelhirn, "Airhunger" - Drills</i>	Theorie und Praxis in Kleingruppen, Seminarraum
15:30 Uhr	- PAUSE -	
15:45 Uhr	<b>Gleichgewichtsfähigkeiten</b>  Es gibt pro Körperseite fünf Gleichgewichts-organe, deren Funktion immense Auswirkungen auf Gleichgewicht, Stabilität, Kraft und Körperkontrolle haben. Diese lernen wir kennen und mit ihnen zu arbeiten.  Ein paar Stichworte:  <i>Sacculus, Utriculus, Bogengänge, vestibulo-okularer Reflex (VOR), vestibulo-zervikaler Reflex (VCR), vestibulo-spinaler Reflex (VSR)</i>	Theorie und Praxis in Kleingruppen, Seminarraum

16:45 Uhr	<p><b>Visuelle Fähigkeiten</b></p> <p>In Ball- und Teamsportarten ist das visuelle System besonders wichtig für die Leistungsfähigkeit eines Spielers oder einer Spielerin. Wir lernen unsere Sehfähigkeiten in Kleingruppen kennen sowie diese zu testen und zu trainieren.</p> <p>Ein paar Stichworte:</p> <p><i>peripheres Sehen, Konvergenz und Divergenz, sanfte Folgebewegungen (pursuits), Blicksprünge ("Sakkaden" / "Anti-Sakkaden"), Brock-String</i></p>	
17:30 Uhr	<p><b>Integration neurozentrierter Trainingsmittel und -methoden in Trainingseinheiten sowie verschiedene Trainingszyklen</b></p>	Vortrag, danach Gruppenarbeit, Seminarraum
18:00 Uhr	<p><b>Abschluss, Verabschiedung</b> Patrik Maaß (VGV Südwest)</p>	Seminarraum

## Fortbildungsleitung:

Maaß (VGV), Bach, Histing, Hölscher, Lamby (stv. VGV)

## Referent:

Jochen Allebrand

E-Mail: [sprintcoach@web.de](mailto:sprintcoach@web.de)

- Lehrertrainer "Leichtathletik" an der Eliteschule des Sports Heinrich-Heine-Gymnasium in Kaiserslautern
- Neuroathletiktrainer | Z-Health - Master
- Neurokinetic Therapy (NKT)
- functional patterns | human development | human biomechanics
- Neurolinguistisches Programmieren (NLP)
- A-Trainer Leichtathletik (Sprint | Hürdensprint)
- Kinesiologie & Sport-Kinesiologie

## Hinweis:

Die Registrierung vor Ort erfolgt digital. Wir bitten, dazu die BDFL-Mitgliedskarte mitzubringen oder den persönlichen QR-Code (abrufbar im Mitgliederbereich der BDFL-Homepage [www.bdf.de/portal](http://www.bdf.de/portal)) oder über die BDFL-App <https://app.bdf.de>) auf dem Smartphone bereitzuhalten.

Patrik Maaß (Vorsitzender VG Südwest)

Mobil: + 49 160 98 292 528

E-Mail: [maass@bdf.de](mailto:maass@bdf.de)