



Württembergischer
Fußballverband e.V.

wfv, Postfach 10 54 51, 70047 Stuttgart

An alle
D- bis A-Junioren und Aktiven
Trainerinnen und Trainer,
Betreuer und Jugendleiter

Qualifizierung/
Leistungssport

Abteilungsleiter
Florian Frentz
Tel. +49 (0) 711 22764 - 0
seminare@wuerttfv.de

Einladung zur dezentralen Trainerschulung 2019

11.09.2019

Liebe Trainerinnen und Trainer,

Die Kondition – Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnellkraft - ist ein zentraler Leistungsbaustein im Fußball. Aber was genau macht eigentlich „Fußballfitness“ aus und wie kann diese über das Jahr hinweg sinnvoll trainiert werden? Wie kann ich im Amateurfußball bei nur zwei Trainingseinheiten in der Woche alle wichtigen, konditionellen Aspekte des Fußballs abdecken?

Verschiedenste Aktionen während eines Fußballspiels geben den Trainern hier die Richtung vor. Gemeinsam mit unseren Referenten entwickeln die Teilnehmer ein Baukasten-System für einen optimalen Wochen-Trainingsplan, in dem alle wichtigen Bausteine abgedeckt werden. Anschließend wird das Training gemeinsam mit den Teilnehmern in der Praxis durchgespielt.

Thema:	Fit hoch drei; Fit mit Ball + Fit im Kopf = Fit im Spiel		
Datum:	Fr. 11.10.2019	oder	Mo. 21.10.2019
Uhrzeit:	18.00 – 21.30 Uhr		18.00 – 21.30 Uhr
Ort:	FSV Waldebene Stuttgart-Ost Waldebene Ost 209 70186 Stuttgart		TSV Leinfelden Randweg 10 70771 Leinfelden-Echterdingen
Referent:	Michael Stügelmaier		Wolfgang Lamitschka

Fragen rund um diese Kurzschulung beantwortet Ihnen gerne unser **Schulungsleiter Karsten Mühmer** unter **Telefonnummer 0151-233 71 231**, per E-Mail an **karstenmuehmer@gmx.de** oder über das elektronische Postfach. Diese Schulung wird für die Lizenzverlängerung mit fünf Lerneinheiten anerkannt! Bitte entsprechende Trainingskleidung und Fußballschuhe mitbringen.

Hinweis zur Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt über das DFBnet und den wfv-Veranstaltungskalender unter: www.wuerttfv.de/#/lizenzverlängerung

Mit freundlichen Grüßen

Florian Frentz