

# Deutsche Faustball-Liga (DFBL)

Beauftragter für Aus- und Fortbildung  
Rainer Frommknecht, Karlstr. 3, 74915 Waibstadt  
mobil 0151-1285-2309  
[Rainer.Frommknecht@faustball-liga.de](mailto:Rainer.Frommknecht@faustball-liga.de)



## DFBL-Trainer-Lehrgang in Herrnwahlthann – 23./24.April 2022 Schwerpunkte „Anfängertraining“ & "Angriff"

*Liebe Faustballfreunde,*

am 23./24.April führen wir im niederbayrischen Herrnwahlthann einen **DFBL-Trainer-Lehrgang** durch. Schwerpunkt des Lehrgangs ist das Training und die Betreuung im Anfänger-, Kinder- und Jugendfaustball. Es besteht ein ausgewogener Mix zwischen Theorie- und Praxisthemen.

Durch die Teilnahme können die Trainer-Lizenzen B und C verlängert werden. Für die Verlängerung der DFBL-Lizenz genügt die Tagesteilnahme (mindestens 10 LE).

Zudem sind die absolvierten Stunden für den Erwerb der DFBL-Trainerlizenz anrechenbar. Die weiteren Stunden (gesamt 40 LE) erfolgen dann nach individueller Absprache bei weiteren Lehrgängen.

**Anmeldungen bitte bis spätestens 8.April mit beigefügtem Formular per E-mail oder postalisch an Rainer Frommknecht (DFBL).**

Es werden voraussichtlich **maximal 20 Teilnehmer** zugelassen. Bei freien Plätzen sind noch kurzfristige Anmeldungen möglich. Bitte versucht, innerhalb Eures Vereins bzw. Umfelds die Werbetrommel für die Maßnahme zu rühren.

**Die Eigenbeteiligung beträgt 25 € (inkl. Lehrunterlagen).**

Die Teilnehmerliste wird ca. 7 Tage vor dem Lehrgang per e-mail zugesandt, sodass Ihr ggf. Fahrgemeinschaften bilden könnt.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

*Rainer Frommknecht*

Lehrgangsort:	<b>Theorie: Sportheim TV Herrnwahlthann Praxis: Rasenplatz TV Herrnwahlthann</b>
Fachliche Leitung:	<b>Rainer Frommknecht (DFBL-Bundeslehrwart)</b>
Örtliche Leitung:	<b>Christian Köpflinger, <a href="mailto:ch.koeplinger@t-online.de">ch.koeplinger@t-online.de</a></b>
Bitte mitbringen:	<b>Rasenschuhe, 1 Faustball, Schreibunterlagen</b>

## Samstag, 23. April 2022 (12 LE)

Bis 9.30 Uhr	Anreise nach Herrnhahlthann	
9.30 - 11.00 Uhr	<b>Begrüßung Trainingslehre Faustball - Grundlagen Koordination = "Software" des Faustballers</b>	Theorie 2 LE
anschl.	Kaffeepause	
11.15 - 12.45 Uhr	<b>Variantenreiches Aufwärmen Allgemeines und faustballspezifisches Koordinationstraining</b>	Praxis 2 LE
anschl.	Mittagsimbiss	
13.15 - 14.45 Uhr	<b>Trainingsplanung und -durchführung (kurz-, mittel- und langfristig) Techniktraining (Neulernen, Automatisierung, Stabilisierung, Variation)</b>	Theorie 2 LE
anschl.	Kaffeepause	
15.15 – 17.30 Uhr	<b>Trainingsbeispiele Abwehr &amp; Zuspiel &amp; Angriff (Schwerpunkte nach Wahl)</b>	Praxis 4 LE
17.30 - 18.15 Uhr	<b>Kleine Faustballspiele</b>	
anschl.	Abendimbiss	
18.45 - 20.15 Uhr	<b>Aktuelles aus IFA, DFBL, BTSV Entwicklungen und Tendenzen Diskussion „Faustball – quo vadis?“</b>	Theorie 2 LE

## Sonntag, 24. April 2022 (6 LE)

bis 9.00 Uhr	Anreise nach	
9.00 - 10.30 Uhr	<b>Taktik und Taktiktraining im Faustball Wie treffen Faustballer die richtigen Entscheidungen?</b>	Theorie 2 LE
anschl.	Kaffeepause	
10.45 - 13.00 Uhr	<b>Leistungstraining Angriff (Sprung-/Angabe, Rückschlag, Netzspiel, Block) Komplextraining für Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b>	Praxis 3 LE
anschl.	Erfrischungspause	
13.15 - 14.00 Uhr	<b>Fragerunde, Zusammenfassung &amp; Diskussion Lehrgangsabschluss</b>	Theorie 1 LE

### Referenten:

<b>Frommknecht, Rainer</b> (Waibstadt)	Vereinstrainer 1.BL Männer, Bundeslehrwart DFBL, Sportwissenschaftler
noch offen	

# Anmeldung DFBL-Trainerlehrgang

23./24.April 2022 in Herrnwahlthann (Niederbayern)

Bitte bis spätestens 8.April an:  
Rainer Frommknecht, Karlstr. 3, 74915 Waibstadt  
Rainer.Frommknecht@faustball-liga.de

**bitte ankreuzen:**

- Teilnahme beide Tage (18 LE) = 25 €
- nur Tagesteilnahme am Sa., 23.4. (12 LE) = 20 €
- nur Tagesteilnahme am So., 24.4. (6 LE) = 10 €
- Neuerwerb DFBL-Trainer-Lizenz** (gesamt 40 LE)
- Teilnahme zur Fortbildung** (B-, C- oder DFBL-Lizenz)
- Teilnahme ohne Lizenzbezug**

<b>Name</b>	<b>Vorname</b>

<b>Geburtsdatum</b>	<b>Verein</b>	<b>Landesverband</b>

<b>Straße</b>	<b>PLZ Wohnort</b>

<b>Telefon</b>	<b>e-mail</b>

<b>Datum</b>	<b>Unterschrift</b>