

Faustball Deutschland

Beauftragter für Aus- und Fortbildung
Rainer Frommknecht, Karlstr. 3, 74915 Waibstadt
mobil 0151-1285-2309
RFrommknecht@aol.com



Trainer-Lehrgang "Wettkampf- und Leistungsfaustball" 16.-18.August 2024 (Fr.-So.) in Erfurt (Thüringen)

Liebe Faustballfreunde,

Mitte August bieten wir in Erfurt einen bundesweit offenen Trainer-Lehrgang im kompakten Format von 20 Lehreinheiten (LE) an. Schwerpunkt des Lehrgangs ist das Training sowie die Betreuung im wettkampf- und leistungsorientierten Faustball.

Eingeladen sind alle Interessierten ab 14 Jahre. Die aktive Teilnahme ist erwünscht (aber natürlich nicht Pflicht). Jeder Teilnehmer bringt einen Faustball sowie Sportkleidung mit.

Lehrgangsort: Faustballanlage TV 98 Erfurt, Binderslebener Landstraße 91, 99092 Erfurt
(bei Schlechtwetter gibt es voraussichtlich die Option auf eine Sporthalle)

Örtlicher Leiter ist der Landeslehrwart Thüringen:

Pascal Fleißner, pascalf95@gmail.com, 0163-8092422

Zielgruppen:

- für alle Interessierten: **Erwerb der DFBL-Lizenz** (gesamt 40 LE)
- für alle Interessierten: anrechenbar zur **C-Lizenz** (gesamt 120 LE)
- für Inhaber der C-, B- und DFBL-Lizenz > **Lizenzverlängerung** (mindestens 15 LE)
- Bei freien Plätzen: Tages- oder Lehrgangsteilnahme ohne Lizenzbezug

Anmeldungen bitte schnellstmöglich (bis spätestens 11.8.) und möglichst vereinsweise gebündelt mit beigefügtem Meldebogen per E-mail oder postalisch an:
Rainer Frommknecht, RFrommknecht@aol.com (Postadresse s.o.)

Termin & Ort	Lehrgangsleitung	Eigenbeteiligung
Lehrgangsort: TV 98 Erfurt (s.o.) Fr., 16.8. - 18.30-21.45 h (5 LE) Sa., 17.8. - 9.00-18.00 h (10 LE) So., 18.8. - 9.00-13.00 h (5 LE) Gesamt: 20 LE	<u>Örtlich:</u> Pascal Fleißner <u>fachlich:</u> Rainer Frommknecht	Gesamtlehrgang 25.- € Tagesgäste: Nur Fr.: 10 € Nur Sa.: 20 € Nur So.: 10 €

Der Ausrichter TV 98 Erfurt bietet kostengünstige Verpflegung an.
Zelten am Platz ist möglich. Hallenübernachtung (Schlafsack) wird noch geprüft.

Es werden **maximal ca. 20 Teilnehmer** zugelassen.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen
Rainer Frommknecht

Programm - Trainer-Lehrgang

16.-18.August 2024 in Erfurt

Lehrgangsort: Faustballanlage TV 98 Erfurt, Binderslebener Landstraße 91, 99092 Erfurt

Freitag, 16.8. (5 LE)

Zeit (LE)	Thema	Inhalt	
bis 18.00 h	Anreise nach Erfurt ("Come-together" ab 17.30 Uhr)		
18.00-18.45 h	Begrüßung und Einweisung	Theorie	
18.45-20.15 h	Variantenreiches Warm-up Allgemeines Koordinationstraining Ballkoordination für Anfänger und „Profis“	Praxis	
anschl.	Erfrischungspause		
20.30-22.00 h	Überlegungen zu einem "erfolgreichen" Training Trainingslehre Faustball	Theorie	

Samstag, 17.8. (10 LE)

9.00-10.30 h	Training: Planung, Durchführung und Steuerung Umgang mit „Störfaktoren“ im Trainingsalltag	Theorie	
anschl.	Kaffeepause		
10.45-12.00 h	Variantenreiches Abwehr- und Zuspieltraining Schaffen von Drucksituationen	Praxis	
12.00-13.00 h	Beispiele Komplextraining (Schwerpunkt Angriff)	Praxis	
anschl.	Mittagspause		
13.30-14.30 h	Aktuelle Entwicklungen und Tendenzen Faustball als Freizeit- und Leistungssport	Theorie	
anschl.	Kaffeepause		
14.45-16.15 h	Faustballspezifisches Schnelligkeitstraining (Reaktions- und Handlungsschnelligkeit)	Praxis	
anschl.	Erfrischungspause		
16.45-18.00 h	Mentale Aspekte des Faustballs Gut sein wenn's drauf an kommt	Theorie	
anschl.	Gemeinsamer Grillabend (Teilnahme optional)		

Sonntag, 18.8. (5 LE)

9.00-10.30 h	Taktik und Taktiktraining im Faustball Wie treffen Faustballer die richtigen Entscheidungen?	Theorie	
anschl.	Kaffeepause		
10.45-12.45 h	Varianten der spielerischen Erwärmung Beispiele Leistungstraining (Schwerpunkt Angriff)	Praxis	
12.45-13.00 h	Abschluss: Zusammenfassung & Fragerunde Verabschiedung und Heimreise	Theorie	

