

Einladung zur Trainerfortbildung des FC Rheinsüd Köln

Datum: Freitag **03. Mai 2019** um **19:30 Uhr** BZA Sürther Str. 191, 50999 Köln

Referenten: DFB Mobil Trainer des FVM

Thema: A-/B-Jugend Komplextraining Defensive

Komplextraining ist eine methodische Form des Trainings bei der (Komplex)Übungen eingesetzt werden, die bewusst mehrere Anforderungsbereiche des Fußballs miteinander verknüpfen und somit auf die gleichzeitige Lösung mehrerer Hauptaufgaben gerichtet ist. Fußballer/innen müssen technisch-taktische, konditionelle, koordinative und psychisch-mentale Anforderungen erfüllen. Auf diese Situation im Fußball können Trainer/innen mit einem ganzheitlichen Training reagieren, das diese Anforderungen verknüpft! Die Vorteile sind eine hohe Wettspielnähe und ein Zeitgewinn durch die parallele Schulung dieser leistungsbestimmenden Faktoren. In dieser Einheit stehen je nach Feldgröße und Übung unterschiedliche Schwerpunkte des Anforderungsprofils im Fokus. In kleineren Feldern liegt der Schwerpunkt auf Technik unter Druck, kurzen schnellen Antritten und Bewegungen sowie individualtaktisches Verhalten. In größeren Feldern liegt der Fokus auf Ausdauer sowie Gruppen- und Mannschaftstaktik. Die Spieler/innen müssen demnach immer unterschiedliche Anforderungsbereiche anwenden bzw. werden in diesen gefordert.

Ablauf:

19:30 Uhr Beginn Vereinsheim (Vorstellung Referenten)

20:00 Uhr Praxis Trainingseinheit Sportplatz WEST B2 Junioren Demogruppe

21:20 Uhr Nachbetrachtung, Theorie und Ausklang im Vereinsheim

Es ist ausdrücklich erwünscht, dass alle Kinder- und Jugendtrainer unseres Clubs, sowie interessierte Personen (Betreuer, Funktionäre, Eltern, etc.) an der Veranstaltung teilnehmen.

Anmeldung bitte bis spätestens 26. April 2019 bei den jeweiligen Abteilungsleitern oder unter: fussball@rheinsued.de

Viele Grüße Wolfgang Heymann