



# Mach.MIT – SAVE THE DATE

## "Ausbilden statt Trainieren"



Unter dem Motto "Ausbilden statt Trainieren" werden die Grundsätze für ein gutes und erfolgreiches Jugendtraining behandelt. Gemeinsam mit der Fußballschule „Fußball erleben“ möchten wir die Qualität der Trainingseinheiten steigern.

### Termine

- Freitag, 03.02.2023 19:00 bis 20:30 Uhr in der Rheinwaldschule (D/C-Jugend)
- Montag, 06.02.2023 18:00 bis 19:30 Uhr in der Ufgauhalle (F/E-Jugend)

### Thema

- Ballorientierte Koordination

### Beschreibung

Wir bilden die Jugendtrainer und interessierte Eltern unseres Vereines an mehreren Abenden in allen Bereichen der modernen Trainingslehre fort. Das Konzept ist in 3 Teile gegliedert:

Grundlagenbereich: 6 – 12 Jahre, Aufbaubereich: 12 – 16 Jahre Leistungsbereich: ab 16 Jahre

### Programm

- Räumliche Orientierung
- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Umstellungs und Anpassungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit

### Zielgruppe

- Trainer der Vereine Sportfreunde Forchheim, FT Forchheim und SC Neuburgweier
- Interessierte Eltern der Vereine
- Interessierte Mitglieder im Verein

### Preis:

- Kostenlos für Vereinsmitglieder

### Dozent/Ausbilder

- Herber Maier



Interesse: Anmeldung über E-Mail: [jugendleiter@sportfreunde-forchheim.de](mailto:jugendleiter@sportfreunde-forchheim.de)

Name, Vorname, Betreff: Anmeldung zu „Ausbilden statt Trainieren“

Ansprechpartner: Norbert Ruf

FV Sportfreunde Forchheim e.V. Karlsruher Str. 76, 76287 RheinStetten