

Fitballness Team Coach - FTC



Inhalte:

FTC 1.0

- ✓ Sportmentaltraining
- ✓ Technische Basics des modernen Fußballs
- ✓ Fitballness Koordinations- und Schnelligkeitstraining

FTC 2.0

- ✓ Zweikampfschulung
- ✓ Modernes Umschaltspiel
- ✓ Fitballness Kraft- und Ausdauertraining
- ✓ Funktionelles Gehirntraining

FTC 3.0

- ✓ Taktische Variationen
- ✓ Coachingmethoden
- ✓ Fitballness Beweglichkeits- und Mobilisationstraining
- ✓ Trainingsdesign

Die FTC Module werden schrittweise aufgebaut und setzen sich immer aus einem Theorie- und Praxisteil zusammen. Zu allen Lehrgangsinhalten wird es methodische Reihen und zahlreiche Übungsbeispiele geben.

Der Trainingsaufbau, die Periodisierung und die Umsetzung im Trainingsalltag spielen eine zentrale Rolle beim Fitballness Team Coach. Die Inhalte sind auf dem aktuellsten Stand der Trainings- und Bewegungslehre.

Mehrwert:

- + 1:1 Umsetzung der FTC-Inhalte im Trainingsalltag
- + altersadäquate Integration eines fußballspezifischen Athletiktrainings in das „normale“ Fußballtraining
- + umfassende Schulung in allen fünf Bestandteilen der Kondition
- + Sportmentaltraining & funktionelles Gehirntraining als wichtiger Baustein eines zeitgemäßen Fußballtrainings