

Neues Angebot «Trainer & Wissen»

Verfasst von REGIOfussball.ch
05.02.2010
Letzte Aktualisierung 06.02.2010

{mosimages}Wie wird mein Team Fit für die Rückrunde? Und ist Winterzeit auch Verletzungszeit? Das sind zwei Themen welche wir unter der neuen Rubrik «Trainer & Wissen» präsentieren.

Wie wird mein Team Fit für die Rückrunde? Und ist Winterzeit auch Verletzungszeit? Das sind zwei Themen welche wir unter der neuen Rubrik «Trainer & Wissen» präsentieren.

«Ein Fussballtrainer ist die Person, die eine Fussballmannschaft aufstellt, führt, ausbildet und leitet, ohne ihr selbst anzugehören.» So die Definition von Wikipedia. Mit dem vorliegenden neuen Angebot möchte REGIOfussball.ch den aktiven Trainerinnen und Trainer der Zentralschweizer Fussballvereine aktuelle Informationen und Trainingsunterlagen zur Verfügung stellen.

Schwerpunkt 1: Fit für die Rückrunde

Stand eine Vorbereitung früher meist im Zeichen einer Zwei-Phasen-Strategie, die zunächst zur Ausdauerschulung reine Laufeinheiten ohne Ball vorschaltete, wird die Grundlagen- und spezielle Ausdauer heute in der Regel mit Ball trainiert - wodurch ganz nebenbei noch Technik und Motivation verbessert wird! In den etwa vier Wochen bis zum Rückrundenstart müssen nämlich alle leistungsstabilisierenden Komponenten aufgebaut sowie konditionelle, technische und taktische Defizite behoben werden.

Schwerpunkt 2: Winterzeit = Verletzungszeit

Verletzungen sind beim Fußball so variantenreich wie das Spiel selbst. Und sie häufen sich aus unterschiedlichen Gründen gerade in der jetzigen kalten Jahreszeit. Damit der Kampf um den Ball in Training und Spiel davon möglichst ungetrübt verläuft, erläutert Hermann Scharnagl, welche besonderen Gefahren derzeit lauern, wie man sich dagegen schützt und woran Sie welche Verletzungen schnell erkennen können.

Schauen Sie rein auf unsere neue Seite unter Recherche > «Trainer & Wissen» » weiter