

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Kennenlernen, Vorkenntnisse und Erwartungen, Abgrenzung der Lerninhalte
90 min	Theorie	Athletiktrainer im Fußball; das Anforderungsprofil im Fußballsport
15 min	Pause	
60 min	Theorie	Funktionelles Training im Fußballsport
30 min	Pause	
90 min	Praxis	Functional Training: Movement Preps
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Functional Training: Corrective Exercises

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Die Kniebeuge
60 min	Praxis	Individuelles Üben Kniebeuge
15 min	Pause	
60 min	Theorie	Methodik Kraft: Maximalkraftmethoden
30 min	Pause	
150 min	Praxis	Maximalkraftmethoden und Schnellkrafttraining
15 min	Pause	
60 min	Theorie	Grundlagen der Trainingslehre und Methodik Kraft

Tag 3

Dauer	Art	Inhalt
90 min	Theorie	Trainingsplanung Saisonvorbereitung und weitere Planungen
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Planung Saisonvorbereitung; Mikroplanung Off- und On-Season
30 min	Pause	
90 min	Praxis	Trainingszirkel Schnellkraft
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Trainingszirkel Kraftausdauer

Tag 4

Dauer	Art	Inhalt
60 min	Theorie	Begriffe zur Leistungsdiagnostik; Anforderungsprofil und Verletzungen
60 min	Theorie & Praxis	Beweglichkeit; Tests isolierte Beweglichkeit
15 min	Pause	
90 min	Theorie & Praxis	Funktionsdiagnostik
30 min	Pause	
30 min	Theorie & Praxis	Testing Sprungkraft & Übungen
45 min	Theorie	Testing Kraft, Ausdauer, Agilität und Schnelligkeit
15 min	Pause	
75 min	Praxis	Performance Tests

Tag 5

Dauer	Art	Inhalt
60 min	Theorie	Ausdauertraining im Fußballsport
90 min	Praxis	Ausdauerzirkel und Tabata-Protokoll
15 min	Pause	
60 min	Theorie	Schnelligkeitstraining im Fußballsport
30 min	Pause	
60 min	Theorie	Schnelligkeitstraining im Fußballsport
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Der erste Schritt; Lauf-/Sprung-ABC; Schnelligkeitsprogramme

Tag 6

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Agilität
60 min	Praxis	Agilitätstraining
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Trainingsplanung Schnelligkeit/Agilität Off- und On-Season
30 min	Pause	
90 min	Praxis	Prüfung: praktische Lehrprobe
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Prüfung: praktische Lehrprobe
30 min	Theorie	Auswertung der Lehrproben, Feedback des Dozenten, Feedback der Teilnehmer, Verleihung der Zertifikate