

Faustball Deutschland

Beauftragter für Aus- und Fortbildung
Rainer Frommknecht, Karlstr. 3, 74915 Waibstadt
mobil 0151-1285-2309
Rainer.Frommknecht@faustball.de



Trainer-Lehrgang "Kinder- und Wettkampff Faustball" Sa./So., 26./27.9. in Friedrichshafen (STB)

Liebe Faustballfreunde,

Ende September bieten wir in Friedrichshafen (Bodensee) einen bundesweit und international offenen Trainer-Lehrgang im Umfang von 15 Lehreinheiten (LE) an.

Die Themen kommen aus dem Anfänger-/ Nachwuchsbereich sowie aus dem wettkampforientierten Faustball. Schwerpunkte werden auch nach Wünschen der Teilnehmer gelegt. Das Mindestalter beträgt 15 Jahre (Ausnahmen nach Absprache möglich)

Zielgruppen:

- Lehrgangsteilnahme ohne Lizenzbezug
- für alle Interessierten: **Erwerb der Basis-Lizenz** (gesamt 40 LE)
- für **Inhaber der C-, B- und DFBL-Lizenz > Lizenzverlängerung** (mindestens 15 LE)

Termin & Ort	Eigenbeteiligung
Sa., 26.9. - 10.00-19.00 Uhr (10 LE) So., 27.9. - 9.00-13.00 Uhr (5 LE) Sportgelände VfB Friedrichshafen, Rasenplatz oder Halle (je nach Wetter)	Gesamtlehrgang (15 LE): 25.- € <u>Tagesteilnehmer:</u> nur Samstag (10 LE): 20.- € nur Sonntag (5 LE): 10.- €

Lehrgangsleitung fachlich: Reiner Müller (VfB Friedrichshafen)

Lehrgangsleitung fachlich: Rainer Frommknecht (Faustball D)

Anmeldungen bitte formlos per E-mail:

Rainer.Frommknecht@faustball.de unter Angabe:

Name/n, Verein, e-mail-Adresse, mobil-Nr., ggf. Trainer-Lizenz

Es werden **maximal ca. 20-22 Teilnehmer** zugelassen. Bei freien Plätzen sind auch kurzfristige Zusagen möglich.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Rainer Frommknecht

Referenten:

- Frommknecht, Rainer: Sportwissenschaftler, Lehrreferent Faustball-D
- Müller, Mario: Faustball B-Trainer, Psychologe und vielfacher Buchautor
- Steiger, André: langjähriger Coach Leichtathletik und Faustball (u.a. FB Widnau)

Programm - Trainer-Lehrgang

Sa./So., 26./27. September 2026 in Friedrichshafen (STB)

Änderungen möglich

Sportgelände VfB Friedrichshafen, Rasenplatz oder Halle (je nach Wetter)

Treffpunkt: Faustballhütte, Mörikestraße 17, 88045 FN

Samstag, 26.9. (10 LE)

Zeit (LE)	Thema	Inhalt
bis 9.30 h	Anreise ("Come-together" ab 9.00 Uhr)	
9.30-10.30 h	Begrüßung und Einweisung Überlegungen zu einem "erfolgreichen" Training Trainingslehre Faustball	Theorie Rainer Frommknecht
anschl.	Erfrischungspause	
10.45-11.45 h	Variantenreiches Aufwärmen Koordinationstraining mit Ball	Praxis Rainer Frommknecht
11.45-12.45 h	Einsatz von Groß- und Kleingeräten im Faustballtraining	Praxis Rainer Frommknecht
anschl.	Mittagspause	
13.30-14.15 h	Aktuelle Entwicklungen und Tendenzen Faustball als Freizeit- und Leistungssport	Theorie Rainer Frommknecht
anschl.	Kaffeepause	
14.30-15.30 h	Athletiktraining für Faustballer Theoretische Grundlagen - Kraft und Schnellkraft	Theorie André Steiger
15.30-17.30 h	Trainingsbeispiele mit/ohne Geräteeinsatz Verbesserung Schlagkraft, Sprungkraft	Praxis André Steiger
anschl.	Erfrischungspause	
18.00-18.45 h	Taktik im Faustball- wie treffen Faustballer die richtigen Entscheidungen?	Theorie Rainer Frommknecht
anschl.	Lehrgangsende	

Sonntag, 27.9. (5 LE)

9.00-10.30 h	Kognitionen im Faustball Wahrnehmen, Entscheiden, Umsetzen Umgang mit Störfaktoren	Theorie Mario Müller
anschl.	Kaffeepause	
10.45-11.30 h	Faustballspezifisches Schnelligkeitstraining (Reaktions- und Handlungsschnelligkeit)	Praxis Rainer Frommknecht
11.30-12.45 h	Komplextraining Schwerpunkt Entscheidungsverhalten	Praxis Rainer Frommknecht
12.45-13.00 h	Fragerunde und Lehrgangsabschluss	
anschl.	Heimreise	