

# Teilnahmebescheinigung

**Paul Glück**

hat am 17.02.2013 den

**Grundkurs für Fußballtrainer**  
erfolgreich abgeschlossen



Folgende Themen waren nach 6 Online-Seminaren in 4 Prüfungen (insgesamt 73 Fragen) Gegenstand der Online-Abschlussprüfung:

## Trainingsinhalte planen

- Geeignete Struktur, passende Inhalte und gute Planung
- Die drei wichtigen Teile des Fußballtrainings
- Die grundlegenden Fertigkeiten (Skills/Techniken) als jeweilige Schwerpunkte
- Die richtige Trainingsvorbereitung in fünf Schritten
- Inhalte zur Vermittlung der sportlichen Fertigkeiten bis zum Ende der Jugendzeit

## Trainingsinhalte optimieren

- Den menschlichen Körper ganzheitlich trainieren
- Variationen für SSGs (Small Sided Games = Kleinfeldspiele)
- Der Schuss und das Tor
- Die Zweikampfstärke
- Koordination (Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit)
- Schnelligkeit
- Lauf-ABC
- Kondition/Ausdauer
- Kraft
- Trainingsübungen zu mehr Körperlichkeit
- Tipps und Übungen im Internet finden

## Soziale Kompetenz und persönliche Fähigkeiten

- Sport, Gesundheit und die Familie
- Fragen von engagierte Eltern beantworten
- Der „Leistungskurs“-Sport – die hohe Trainingslehre
- Überlegungen zur Vereinsarbeit, Betreuung von Kindern- und Jugendlichen sowie den Problemen unserer Zeit
- Die gesunde Selbsteinschätzung der sozialen und persönlichen Fähigkeiten
- Das pädagogische Handwerkszeug
- Leitsätze für Trainer
- Disziplinarmaßnahmen
- Aufsichtspflicht
- Durchführungsbestimmungen und Informationen der Verbände

Wir wünschen für die zukünftigen Aufgaben als Fußballtrainer viel Spaß und Erfolg.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Uwe Blum'.

Uwe Blum  
Soccerdrills.de

Lübeck, den 17.02.2013