



F.C. Hertha 03 Zehlendorf e.V.

Individuelles Trainingsangebot



F.C. Hertha 03 Zehlendorf e.V.
Onkel-Tom-Straße 52a-54a, 14169 Berlin
www.h03.de



F.C. Hertha 03 Zehlendorf e.V.

Wie lange braucht man, um seinen Leistungshöhepunkt im Sport zu erreichen?

J. L. Starkes und K. E. Ericsson (Ed.) gehen in ihrem neuesten Buch davon aus, dass es zehn Jahre bzw. 10.000 Stunden sind, um seine eigenen optimalen Möglichkeiten auszuschöpfen. Dabei handelt es sich um eine Maßzahl, die mit körperlichen und intellektuellen Bedingungen des Ausschöpfens von menschlichen Ressourcen ganz allgemein zusammenhängt, z. B. das Lesen eines Fußballspiels oder mit Entscheidungszeiten und -verhalten.

Das bedeutet ja auch, dass die Vielzahl der Wiederholungen und-oder Automatismen, einen ganz entscheidenden Einfluss auf die Qualität des Sportlers (in unserem Falle Spielers) haben können.

Individuelle Förderung bzw. Training in Kleingruppen, Technikschiulung

- **Technikschiulung**

Flexibel im Bezug auf den/die Spieler/in Zeit für Wiederholungen und Genauigkeit
Hinführen zur Anwendung unter Geschwindigkeit

- **Athletik Training**

unter Anwendung vom Kopfbalpendel, Football master, Lichtschranken Messtechnik
Kondition-Koordination, Schnelligkeit-Stabilität, Stretching (Verletzungsvorbeugend)

- **Stabilisation**

Altersabhängig mit Körpereigengewicht bis hin zum strukturierten Krafttraining (TRX, Kraftraum)

- **Schnellkraft-Ausdauer**

Schwimmen, Spinning, Rad fahren und Jumping

- **Wertevermittlung**

Aus- und Weiterbildung der Sozialkompetenz des einzelnen und in der Gruppe
Siegermentalität fördern und fordern.
Das richtige Maß und die sinnvolle Einschätzung der Egozentrik vermitteln.
Sinnvolle Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit vermitteln

- **Ernährung**

Um gesund zu bleiben und gute Leistung zu erbringen, ist gesunde Ernährung und die richtig dosierte Energiezufuhr entscheidend!
Individuelle Ernährungsschecks
Gewichtsoptimierung (angepasst an Alter + Leistungsanforderung)