

AMTLICHE MITTEILUNGEN



Fußballverband Sachsen-Anhalt

Geschäftszeiten

Montag: 07:30 – 16:30 Uhr
Dienstag: 09:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch: 07:30 – 15:30 Uhr
Donnerstag: 09:00 – 18:00 Uhr
Freitag: 07:30 – 14:00 Uhr

Anschrift

Friedrich-Ebert-Straße 62
39114 Magdeburg
Telefon: 0391 85028-0
Telefax: 0391 85028-99
E-Mail: info@fsa-online.de
Internet: www.fsa-online.de

Nr. 07

2016

Tipps & Service in der FUSSBALL.DE-Themenwoche zur Saisonvorbereitung

Wer im Sommer 2017 Grund zum Feiern haben möchte, sollte jetzt anfangen. Den Grundstein für eine erfolgreiche Saison legt man in der Vorbereitung. Fünf bis sechs Wochen harte Arbeit, dann kommt das Vergnügen. In der FUSSBALL.DE-Themenwoche *Saisonvorbereitung* ist deshalb unter anderem ein kompletter fünfwöchiger Trainingsplan zusammengestellt, DFB-Experten geben Trainingstipps und User posten die kreativsten Trainingsabsagen.

Kondition aufbauen, Technik und Taktik schulen, ein Team formen - die Ziele in der Vorbereitungswochen sind für alle Mannschaften vergleichbar. Klar, je nach Leistungs- und Altersstufe unterscheiden sich die Schwerpunkte, aber einen Anhaltspunkt bietet unser 5-Wochen-Trainingsplan auf jeden Fall. Außerdem liefert die gerade erschienene Doppelausgabe der Fachzeitschrift *fussballtraining* viel Input: Drei Trainer präsentieren darin ein Komplettprogramm über sechs Wochen von der ersten bis zur letzten Einheit. Und wem das noch nicht reicht, der kann sich im *ft FOKUS* zum Thema zusätzliche Anregungen holen.

Doch das ist noch längst nicht alles. Wer sich noch gründlicher auf die Saisonvorbereitung einstimmen und darüber informieren möchte, wird auf **FUSSBALL.DE** im großen Bereich *Training und Service* glücklich. Hier wird erklärt, wie man in den anstrengenden Wochen fit und erholt bleibt und sich mit alternativen Sport- und Freizeitangeboten ablenkt.

Dass in der Vorbereitung nicht nur Ausdauertraining angesagt sein muss, verdeutlicht das Interview mit Preußen Münsters Junioren-Trainer Henning Timpe, der die Vorbereitung zur Systemumstellung nutzte. Passend

dazu wird gezeigt, wie man Ausdauer- und Taktiktraining miteinander verbindet und wie man mit dem Footbonaut light nicht nur technische, sondern auch konditionelle Fähigkeiten verbessert. Außerdem hat das **FUSSBALL.DE**-Team gecheckt, welche Leistungstests für Amateure Sinn machen.

Doch den meisten Fußballern machen diese Vorbereitungswochen voller Training in brütender Hitze eher weniger Spaß. Wahrscheinlich geht es ihnen wie dem fiktiven Kreisligaspieler, aus dessen Tagebuch **FUSSBALL.DE** Auszüge veröffentlicht. Vielleicht findet man auch Anregungen in den kreativen Trainings- und Spielabsagen, die anhand von Userzuschriften zusammengestellt wurden. Und wer immer noch nicht genug geschmunzelt hat, wird dies spätestens beim Blick auf die "fitte Truppe" - die **FUSSBALL.DE** -Mannschaft zur Vorbereitung haben. Achtung Spoiler: Lukas Schwitz vom SV Tettenweis ist unter anderem dabei!

Nicht vergessen werden sollten die **FUSSBALL.DE** -Themen. Hier wird gezeigt, wie man sein Team nicht nur auf dem Platz, sondern auch digital fit für die neue Saison macht. Beim Content des Monats kann man ein umfangreiches Trainingsset gewinnen und schon in der vergangenen Woche wurde erklärt, was zum Saisonwechsel alles zu beachten ist. Zum Beispiel die Farbe der Unterziehhosen...

Viel Spaß und wenig muskuläre Probleme mit der **FUSSBALL.DE**-Themenwoche *Saisonvorbereitung*.

Fußballhelden gesucht

Die "Fußballhelden" sind Teil der DFB-Aktion Ehrenamt und werden im Jahr 2016 zum zweiten Mal seitens des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) ausgeschrieben. Der

Förderpreis richtet sich speziell an junge, talentierte Ehrenamtliche, welche sich und/oder ihre Vereine in besonderem Maße durch ihre persönlichen ehrenamtlichen Leistungen hervorgehoben haben.

Um "Fußballheldin" oder "Fußballheld" zu werden, muss man Trainer/in einer Kinder-/Jugendmannschaft oder Jugendleiter/in sein und zwischen 16 und 30 Jahren alt sein. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine herausragende Leistung in mindestens einem der letzten drei Jahre. Die detaillierten Richtlinien zum Wettbewerb findest Du unter www.dfb.de, Rubrik Ehrenamtspreise

Hast Du eine/n in höchstem Maße engagierte/n Kinder- oder Jugendtrainer/in in Deinem Verein? Macht sich der/die Jugendleiter/in durch überdurchschnittliches Engagement unverzichtbar? Bist Du vielleicht selbst in überdurchschnittlichem Maße engagiert? Dann nutze die Möglichkeit, Dich selbst oder jemand anderes als Kreissieger/in der "Fußballhelden" vorzuschlagen! Du kannst direkt über ein Online-Formular unter www.dfb.de, Rubrik Ehrenamtspreise Deinen Vorschlag einreichen oder Du nutzt das **Meldeformular** und gibst dieses direkt bei dem zuständigen Kreisehramtsbeauftragten im Kreisfachverband Fußball ab.

Das Besondere des Wettbewerbs ist, dass bundesweit jeder Fußballkreis in Deutschland einen "Fußballhelden" stellt, der sich bereits in jungen Jahren ehrenamtlich um den Jugendfußball in und um ihren/seinen Verein verdient gemacht hat. Die Ehrenamtsbeauftragten der Fußballkreise werden mit viel Fingerspitzengefühl aus allen Bewerbungen die Kreissieger auswählen. Habt Ihr Fragen zum Wettbewerb könnt Ihr Euch auch gerne bei dem für Euren Kreis zuständigen Ehrenamtsbeauftragten informieren.

Preis für alle Kreissieger: Fußball-Bildungsreise nach Spanien

Der DFB und KOMM MIT, Kooperationspartner im Bereich der DFB-Anerkennungskultur, laden alle 280 Kreissieger zu einer fünftägigen Fußball-Bildungsreise in einen ganz besonderen Lernort ein: Santa Susanna in der Nähe von Barcelona! In diesem Rahmen werden den "Fußballhelden" theoretische und praktische Kenntnisse vermittelt, die speziell auf ihr jeweiliges Einsatzgebiet im Verein zugeschnitten sind.