



FUßBALLSPEZIFISCHES KONDITIONSTRaining IN DER PRAXIS



FOKUS AMATEURBEREICH



23.11.18

BSPA WIEN

AUF DER SCHMELZ 6

1150 WIEN

16-20 UHR

DR. GERHARD ZALLINGER

Konditionstrainer ÖFB
Sportwissenschaftler

- Biologische Prinzipien der Trainingsplanung
- Trainingsgestaltung im Amateurbereich
- Trainingsplanung optimieren
- Vorbereitungsphase: Ermüdung en bloc?

ANMELDUNG UNTER:
WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT
KOSTEN: € 69



INHALT UND PROGRAMM:

>> „Ohne Ball“ gibt es in meinem Training nicht! <<

Ist das deine Philosophie? Oder verlässt du dich in Sachen Konditionstraining doch eher auf isolierte Übungen um Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu entwickeln?

Fußball hat als Mannschaftssport ein sehr breite Palette an Leistungskomponenten, welche allesamt unter einem Hut gebracht werden müssen. Werden von den Profis im internationalen Fußballzirkus höchste technisch-taktische und konditionelle Leistungen gefordert, kann man die dort verwendeten Trainingsmethoden, besonders in Bezug auf die Trainingsplanung, nur bedingt im Amateurbereich anwenden. Zwar müssen mittlerweile auch im Amateurbereich relativ hohe Leistungen in allen fußballspezifischen und konditionellen Bereichen erbracht werden, das Ganze aber zumeist in nur drei Trainingseinheiten je 90 min. Da macht es doch Sinn Inhalte zu kombinieren oder?

2017 hielt Dr. Gerhard Zallinger bereits einen sehr interessanten Vortrag zum Thema „Modernes Konditionstraining im Fußball“. Dabei wurden Punkte wie der Erhalt konditioneller Fähigkeiten über die Saison, Tapering, Periodisierung und geplante Erholung besprochen.

Bei dieser Fortbildung wird das Hauptaugenmerk auf die praktische Umsetzung gelegt!

PROGRAMM:

- biologische Prinzipien der Trainingsplanung
- effektive Trainingsgestaltung im Amateur- und Profibereich
- physiologische Wirkungsrichtung von Trainingsteilen
- die Vorbereitungsperiode: Ermüdung en bloc?

WARUM solltest du diese Fortbildung besuchen?

- Um die physiologischen Anpassungsprozesse durch Training zu verstehen
- Um Trainingsinhalte besser an deine Ziele anpassen zu können
- Um effektivere Trainingsinhalte gestalten zu können
- Um aus 3 Trainingseinheiten/Woche den maximalen Output zu bekommen
- Um effektive und praktische Unterschiede in der Trainingsplanung für Saison und Vorbereitung kennen zu lernen

WER sollte diese Fortbildung besuchen?

- Trainer im Amateurbereich bis Regionalliga
- Interessierte Trainer im NW Bereich
- Sportwissenschaftler und Athletiktrainer



BSPA WIEN

FORTBILDUNGS-AKADEMIE

REFERENT:

Dr. Gerhard Zallinger



Der ehemalige Leistungssportler (Leichtathletik) ist nunmehr seit Jahren nicht mehr aus dem ÖFB-Team wegzudenken. Der Sportwissenschaftler und staatlich geprüfte Trainer (LA) hat neben seinen vielen Trainertätigkeiten im Konditionsbereich, Lehraufträge an der Universität Salzburg, der Fachhochschule Wiener Neustadt (Masterlehrgang Training und Sport), der BSPA Wien und der ÖFB Trainerausbildung vorzuweisen.

Seine Stationen im Fußball sind beachtlich:

- ÖFB U21 (1999)
- SV Pasching (2000)
- Austria Salzburg (2002)
- Austria Wien (2004, 2008)
- Panathinaikos Athen (2007)
- seit 2011 Sportwissenschaftler im A-Nationalteam

Im Betreuerstab des ÖFB ist er seit Jahren mitverantwortlich für die positive Entwicklung der Fußballnationalmannschaft. Die Spieler von den Vereinen mit unterschiedlichen Liga-Belastungen und Trainingsintensitäten zusammenzufassen und konditionell auf Top Niveau zu halten ist eine der großen Aufgaben in seinem Berufsfeld. Die richtige Be- und Entlastung zu finden ist sein Job.

Diese Erfahrung, seine Ausbildung und die Tätigkeit in der Trainerausbildung schnüren einen Fachmann für das Thema dieser Fortbildung.



BSPA WIEN

FORTBILDUNGS-AKADEMIE

AUSBILDUNG/KARRIERE

	ehem. Leistungssportler / HSNS-Athlet (Leichtathletik)
1994	Abschluß des Diplomstudiums an der Univ. Salzburg (Sportwissenschaften/Publizistik und Kommunikationsw.)
1998	Abschluß des Doktorates an der Univ. Salzburg
1994-2000	Projektassistent am IFFB Sport- und Bewegungswissenschaften Salzburg
2000-2004	Universitätsassistent am IFFB Sport- und Bewegungswissenschaften Salzburg
2004-2008	Spartentrainer FK Austria Magna (Profiabteilung)
2006	Conditioning Coach Panathinaikos Athen
ab 2008	selbständiger Unternehmer im Bereich Coaching und Corporate Fitness and Health (aktuell: Fa. Harreither)

ZUSATZQUALIFIKATIONEN

- staatl. geprüfter Trainer (Leichtathletik Sprint / Hürden, Mittel-/Langstrecke)
- ausgebildeter Akupunkt-Masseur
- NLP-Practitioner

BETREUUNG UND COACHING IM SPORT

Fußball (Mannschaften):	LASK FK Austria Wien Panathinaikos Athen FC Superfund Pasching Austria Salzburg U21- und U20-Nationalteam
Tennis	Melanie Klaffner
Leichtathletik	Klaus Ambrosch (Zehnkampf)
Bobfahren	Michael Müller (AUT I)
Duathlon	Oliver Dreier (1. Weltmeisterschaft 2008 AWAD)

Weitere Informationen unter:



<https://www.oefb.at/Teams/Das-Nationalteam/Die-Betreuer>



BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

ZIELGRUPPE UND LEVEL:

Trainer im Amateurbereich bis Regionalliga, Interessierte Trainer im NW Bereich, Sportwissenschaftler und Athletiktrainer

VORTRAGSSPRACHE/ PRESENTATION LANGUAGE:

Deutsch/German

TERMIN UND DAUER:

Freitag, 23.11.18 | 16:00 – 20:00 UHR

ORT:

Fortbildungsakademie BSPA Wien
Auf der Schmelz 6,
1150 Wien

PREIS:

Nur € 69

>> ZU DEN TICKETS! <<

<https://bit.ly/2CA0fhY>

PLÄTZE:

Mindestens 20, Maximal 150

Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.





BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

Parkplatzinformation und Anreise:



Anreise mit dem Auto:

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.

Kontakt

Website
Markus Wechsler
Christoph Hofer

WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT
Markus.wechsler@bspa.at
Christoph.hofer@bspa.at