



Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition)

By Anonym

Download now

Read Online 

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym

Studienarbeit aus dem Jahr 2008 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,0, Universität der Bundeswehr München, Neubiberg (Institut für Sportwissenschaft und Sport), Veranstaltung: Grundlagen des Kraft- und Ausdauertrainings - Trainingsplanung, 6 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: "Der Ball ist aus Leder, groß wie ein Kopf und mit Luft gefüllt. Er wird getragen, oder mit dem Fuß durch die Straßen getrieben - von demjenigen, der ihn erreichen kann: Weiterer Kenntnisse bedarf es nicht." (Stemmler 1998)

So beschrieb einmal ein Chronist 1698 den Fußballsport. In diesen Zeiten galt dieser noch als raue Auseinandersetzung von Dorfgemeinschaften, die sich nahezu mit allen Mitteln auf einem Spielfeld bekriegten. Die dabei entstehende sportliche Betätigung schien eher ein Nebeneffekt zu sein. Im Laufe der Zeit wuchs der Fußballsport zu einer der beliebtesten Sportarten weltweit. Heute verbindet dieser Sport sowohl aktive Spieler, als auch die zuschauenden Fangemeinden. Er trägt zu einem funktionierenden Sozialverhalten bei und gewährleistet die sportliche Betätigung in allen Altersgruppen. Im Profibereich ist es, wie auch in vielen anderen Sportarten, mehr eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Materie. Genau diese ist es, welche es im Bereich der Trainingsplanung für einen Freizeitkicker hin zum Profifußballer zu ergründen gilt.

Zu Beginn werden die leistungsbestimmenden Faktoren des Fußballsports angesprochen und näher eingegrenzt. Im Rahmen des Anforderungsprofils eines Fußballers geht es dann speziell um die konditionellen Fähigkeiten, wobei die Beweglichkeit eine untergeordnete Rolle spielt. Nach der Vorstellung der Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft beginnt die Verknüpfung dieser Grundlagen mit dem eigentlichen Trainingsprozess. Dafür sind ein gewisses biologisches Basiswissen, sowie die Kenntnis über die verschiedenen Stufen eines Trainingsaufbaus von Nöten. Letztlich werden die Trainingsziele in einem mehrjährigen Plan vorgestellt, der aufzeigt, wann welche Art des Trainings sinnvoll ist, um aus einem Freizeitkicker einen Profifußballer zu formen.

 [Download Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Pr ...pdf](#)

 [Read Online Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum ...pdf](#)

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition)

By Anonym

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym

Studienarbeit aus dem Jahr 2008 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,0, Universität der Bundeswehr München, Neubiberg (Institut für Sportwissenschaft und Sport), Veranstaltung: Grundlagen des Kraft- und Ausdauertrainings - Trainingsplanung, 6 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: "Der Ball ist aus Leder, groß wie ein Kopf und mit Luft gefüllt. Er wird getragen, oder mit dem Fuß durch die Straßen getrieben - von demjenigen, der ihn erreichen kann: Weiterer Kenntnisse bedarf es nicht." (Stemmler 1998)

So beschrieb einmal ein Chronist 1698 den Fußballsport. In diesen Zeiten galt dieser noch als raue Auseinandersetzung von Dorfgemeinschaften, die sich nahezu mit allen Mitteln auf einem Spielfeld bekriegten. Die dabei entstehende sportliche Betätigung schien eher ein Nebeneffekt zu sein. Im Laufe der Zeit wuchs der Fußballsport zu einer der beliebtesten Sportarten weltweit.

Heute verbindet dieser Sport sowohl aktive Spieler, als auch die zuschauenden Fangemeinden. Er trägt zu einem funktionierenden Sozialverhalten bei und gewährleistet die sportliche Betätigung in allen Altersgruppen. Im Profibereich ist es, wie auch in vielen anderen Sportarten, mehr eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Materie. Genau diese ist es, welche es im Bereich der Trainingsplanung für einen Freizeitkicker hin zum Profifußballer zu ergründen gilt.

Zu Beginn werden die leistungsbestimmenden Faktoren des Fußballsports angesprochen und näher eingegrenzt. Im Rahmen des Anforderungsprofils eines Fußballers geht es dann speziell um die konditionellen Fähigkeiten, wobei die Beweglichkeit eine untergeordnete Rolle spielt. Nach der Vorstellung der Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft beginnt die Verknüpfung dieser Grundlagen mit dem eigentlichen Trainingsprozess. Dafür sind ein gewisses biologisches Basiswissen, sowie die Kenntnis über die verschiedenen Stufen eines Trainingsaufbaus von Nöten. Letztlich werden die Trainingsziele in einem mehrjährigen Plan vorgestellt, der aufzeigt, wann welche Art des Trainings sinnvoll ist, um aus einem Freizeitkicker einen Profifußballer zu formen.

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym Bibliography

- Published on: 2009-02-24
- Released on: 2009-02-24
- Format: Kindle eBook

 [Download Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Pr ...pdf](#)

 [Read Online Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum ...pdf](#)

Download and Read Free Online Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym

Editorial Review

Users Review

From reader reviews:

Joyce Murphy:

This Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) book is not ordinary book, you have after that it the world is in your hands. The benefit you receive by reading this book will be information inside this publication incredible fresh, you will get data which is getting deeper a person read a lot of information you will get. This kind of Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) without we understand teach the one who reading through it become critical in contemplating and analyzing. Don't always be worry Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) can bring if you are and not make your bag space or bookshelves' become full because you can have it inside your lovely laptop even mobile phone. This Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) having great arrangement in word and layout, so you will not experience uninterested in reading.

Brenda Wright:

Typically the book Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) will bring that you the new experience of reading a new book. The author style to elucidate the idea is very unique. When you try to find new book to read, this book very acceptable to you. The book Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) is much recommended to you to study. You can also get the e-book from your official web site, so you can more readily to read the book.

Brian Mejia:

The e-book untitled Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) is the reserve that recommended to you to see. You can see the quality of the publication content that will be shown to an individual. The language that publisher use to explained their way of doing something is easily to understand. The writer was did a lot of analysis when write the book, so the information that they share to your account is absolutely accurate. You also might get the e-book of Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) from the publisher to make you much more enjoy free time.

John Hicks:

The book untitled Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) contain a lot of information on that. The writer explains her idea with easy means. The language is very clear and

understandable all the people, so do not worry, you can easy to read that. The book was written by famous author. The author will bring you in the new era of literary works. You can easily read this book because you can read more your smart phone, or program, so you can read the book with anywhere and anytime. In a situation you wish to purchase the e-book, you can start their official web-site as well as order it. Have a nice learn.

**Download and Read Online Trainingsplan Fußball - Vom
Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym
#SNEWBZ23LKP**

Read Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym for online ebook

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym books to read online.

Online Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym ebook PDF download

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym Doc

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym Mobipocket

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym EPub

SNEWBZ23LKP: Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym