

# Deutsche Faustball-Liga (DFBL)

Beauftragter für Aus- und Fortbildung  
Rainer Frommknecht, Karlstr. 3, 74915 Waibstadt  
mobil 0151-1285-2309  
[Rainer.Frommknecht@faustball-liga.de](mailto:Rainer.Frommknecht@faustball-liga.de)



## B-Trainer-Lehrgang 22/23 - "Wettkampf- und Leistungsfaustball"

- **28.-30.Dezember 2022** in Leverkusen (RTB)
- **17.-19.Februar 2023** in Gärtringen (STB)

Liebe Faustballfreunde,

im Winter 2022/23 wird nach mehreren Jahren wieder ein bundesweit offener **B-Trainer-Lehrgang "Leistungsfaustball"** (Umfang 60 LE) angeboten. Schwerpunkt des Lehrgang ist das Training sowie die Betreuung im leistungsorientierten Faustball sowie im Spitzenbereich.

Als Referenten werden nationale und ggf. internationale Spitzen- und Bundestrainer fungieren.

### Zielgruppen:

- für **Inhaber der C-Lizenz > Erwerb der B-Lizenz** (60 LE)
- für **Inhaber der C-, B- und DFBL-Lizenz > Lizenzverlängerung** (15 LE)
- für alle Interessierten: **Erwerb der DFBL-Lizenz** (40 LE)
- bei freien Plätzen: Tages- oder Lehrgangsteilnahme ohne Lizenzbezug (n.V.)

Termin & Ort	Lehrgangsleitung	Eigenbeteiligung
<b>Teil A: 28.-30.12.22 Leverkusen (36 LE)</b> Mi., 28.12.: 10.30-21.15 h (12 LE) Do., 29.12.: 8.30-21.15 h (15 LE) Fr., 30.12.: 8.30-16.15 h (9 LE)	<u>örtlich:</u> Niklas Hodel <u>fachlich:</u> Rainer Frommknecht	<b>35 LE: 70 €</b> <b>Mi. &amp; Do.: je 30 €</b> <b>Fr.: 20 €</b>
<b>Teil B: 17.-19.2.23 Gärtringen (24 LE)</b> Fr., 17.2.: 17.00-22.00 h (6 LE) Sa., 18.2.: 9.00-21.00 h (12 LE) So., 19.2.: 9.00-14.00 h (6 LE)	<u>örtlich:</u> Olaf Niemann <u>fachlich:</u> Rainer Frommknecht	<b>25 LE: 50 €</b> <b>Sa.: 30 €</b> <b>Fr. &amp; So: je 15 €</b>

Die Ausrichter TSV Bayer 04 Leverkusen sowie TSV Gärtringen bieten preisgünstig Verpflegung sowie (vrstl.) auch Übernachtungsmöglichkeiten an. Infos dazu folgen frühzeitig.

Übernachtungsmöglichkeiten in direkter Nähe (gültig 28.-30.12.):	
<b>Lindner Hotel an der BayArena</b>	Sonderpreise EZ 99 €, DZ 119 € (inkl. Frühstück) nur bei Buchung über Niklas Hodel!
<b>Hotel am Stadion</b>	regulärer Preis EZ 35 €, bitte eigenständig buchen!

Das Detailprogramm für Teil A ist beigelegt.

Es werden **maximal ca. 20 Teilnehmer** zugelassen.

Anmeldungen bitte **schnellstmöglich, bis spätestens 14 Tage vor dem jeweiligen Lehrgang per E-mail oder postalisch an Rainer Frommknecht (DFBL).**

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen  
*Rainer Frommknecht*

## Programm Teil A:

**28.-30.Dezember 2022 (36 LE) in Leverkusen**

Adresse: **Kurt-Rieß-Halle 2, Tannenbergr. 57, 51373 Leverkusen**

Parkmöglichkeiten: [Vereinsparkplatz](#) oder [unter der Stelzenbrücke](#)

### Mittwoch, 28.12. (12 LE)

Zeit (LE)	Thema	Inhalt	Referent
bis 10.30 h	Anreise nach Leverkusen ("Come-together" ab 10.00 h)		
10.30-11.15 h (1)	<b>Begrüßung und Einweisung</b>	Theorie	Rainer Frommkn.
11.15-12.45 h (2)	<b>Trainingslehre Faustball Überlegungen zu einem "erfolgreichen" Training</b>	Theorie	Rainer Frommkn.
anschl.	Mittagspause		
13.30-15.45 h (3)	<b>Varianteiches Aufwärmen (Training/Wettkampf) Koordinationstraining (allgemein &amp; sportartspezif.)</b>	Praxis	Hartmut Maus
16.00-17.30 h (2)	<b>Leistungsentwicklung im Faustball Konzept Nachwuchsförderung (Nationalteams)</b>	Theorie	Hartmut Maus
anschl.	Abendsnack		
18.00-19.30 h (2)	<b>Faustball im Rheinland, in der DFBL und weltweit Entwicklungen, Probleme und Chancen DFBL-Strukturreform: "Faustball kann mehr"</b>	Theorie, Diskussion	Wolfgang v.Neuß Rainer Frommkn.
19.45-21.15 h (2)	<b>Öffentlichkeitsarbeit &amp; Social Media im Faustball Beispiele, Ideen, Chancen, Fragerunde</b>	Theorie Diskussion	Niklas Hodel

### Donnerstag, 29.12. (15 LE)

Zeit (LE)	Thema	Inhalt	Referent
8.30-11.30 h (4)	<b>Was können wir von anderen Sportarten lernen? Grundlagen und Trainingsmethodik Schnelligkeit, Schnellkraft und Kraft Training mit dem Körpergewicht &amp; Kleingeräten Sprünge &amp; Würfe (Transfers Leichtathletik)</b>	Praxis	Marcel Kirstges
11.45-13.15 h (2)	<b>Schul- und Anfängerfaustball Grundtechniken, Vermittlungsmodelle Diskussion &amp; Erfahrungsaustausch</b>	Theorie & Praxis	Tobias Kläner
anschl.	Mittagspause		
13.45-15.15 h (2)	<b>Ausbildungssystem im BTB/STB &amp; NTB Probleme, Chancen, Perspektiven</b>	Theorie	Rainer Frommkn. Tobias Kläner
15.30-17.45 h (3)	<b>Angriffstraining - Angabe, Rückschlag, Block Möglichkeiten des Videofeedbacks</b>	Praxis	Tobias Kläner
anschl.	Abendsnack		
18.15-21.15 h (4)	<b>Sportmedizinische Aspekte des Faustballs (Auf- und Abwärmen, Prävention, Kompensation,...) Fragerunde an den Experten</b>	Theorie & Praxis	Dr. Andreas Schmitz

## Freitag, 30.12. (9 LE)

Zeit (LE)	Thema	Inhalt	Referent
8.30-10.00 h (2)	<b>Effektives Coaching Führen, Kommunizieren, Ziele setzen - aber wie?</b>	Theorie	Tobias Kläner
10.15-11.45 h (2)	<b>Ballübungen mal anders - Abwechslung durch Impulse aus der Neuroathletik</b>	Praxis	Tobias Kläner
anschl.	Mittagspause		
12.15-13.45 h (2)	<b>Individual- und Mannschaftstaktik</b>	Theorie & Praxis	Hartmut Maus
14.00-15.30 h (2)	<b>Beispiele für Leistungstraining "Best-of-Übungen" (Schwerpunkt nach Absprache)</b>	Praxis	Hartmut Maus
15.30-16.15 h (1)	<b>Zusammenfassung Ausblick Teil B (17.-19.2. in Gärtringen/STB)</b>	Theorie	Rainer Frommkn.
anschl.	Heimreise		

### Lehrgangsleitung

örtlich: Niklas.Hodel@faustball-liga.de

fachlich: Rainer Frommknecht@faustball-liga.de

### Referenten

<b>Frommknecht, Rainer</b> (Waibstadt)	Sportwissenschaftler, Landeslehrwart BTB, Bundeslehrwart DFBL
<b>Hodel, Niklas</b> (Leverkusen)	Medienmitarbeiter DFBL & RTB-Faustball
<b>Kirstges, Marcel</b> (Leverkusen)	Spitzensportler Sprint, Weitsprung und Bob Sportpädagoge und Personalcoach
<b>Kläner, Tobias</b> (Oldenburg)	Sportlehrer, Landeslehrwart NTB
<b>Maus, Hartmut</b> (Solingen)	Diplom-Sportlehrer Bundestrainer mU 21 & wU 18
<b>von Neuß, Wolfgang</b> (Duisburg)	Vorsitzender TK Faustball Rheinland
<b>Dr. Schmitz, Andreas</b> (Hagen)	Sportmediziner Teamarzt Nationalmannschaft Herren

# Anmeldung B-Trainer-Lehrgang

Teil A: 28.-30.Dezember 2022 in Leverkusen (Rheinland)

Teil B: 17.-19.Februar 2023 in Gärtringen (Schwaben)

Bitte schnellstmöglich, bis spätestens 14 Tage vor dem Lehrgang an:

Rainer Frommknecht, Karlstr. 3, 74915 Waibstadt

Rainer.Frommknecht@faustball-liga.de

## bitte ankreuzen:

gesamter Lehrgang Teil A + Teil B (60 LE) = 120 €

Teil A in Leverkusen:  Mi. - Fr. (36 LE) = 70 €

nur an folgendem/n Tag/en: \_\_\_\_\_

Teil B in Gärtringen:  Fr. - So. (24 LE) = 50 €

nur an folgendem/n Tag/en: \_\_\_\_\_

## Ziel der Teilnahme:

Erwerb B-Trainer-Lizenz (60 LE)

Erwerb DFBL-Lizenz (40 LE)

zur Fortbildung:  B-Lizenz  C-Lizenz  DFBL-Lizenz

Teilnahme ohne Lizenzbezug

Name	Vorname

Geburtsdatum	Verein	Landesverband

Straße	PLZ Wohnort

Telefon	e-mail

Datum	Unterschrift