



KICK'N BODY

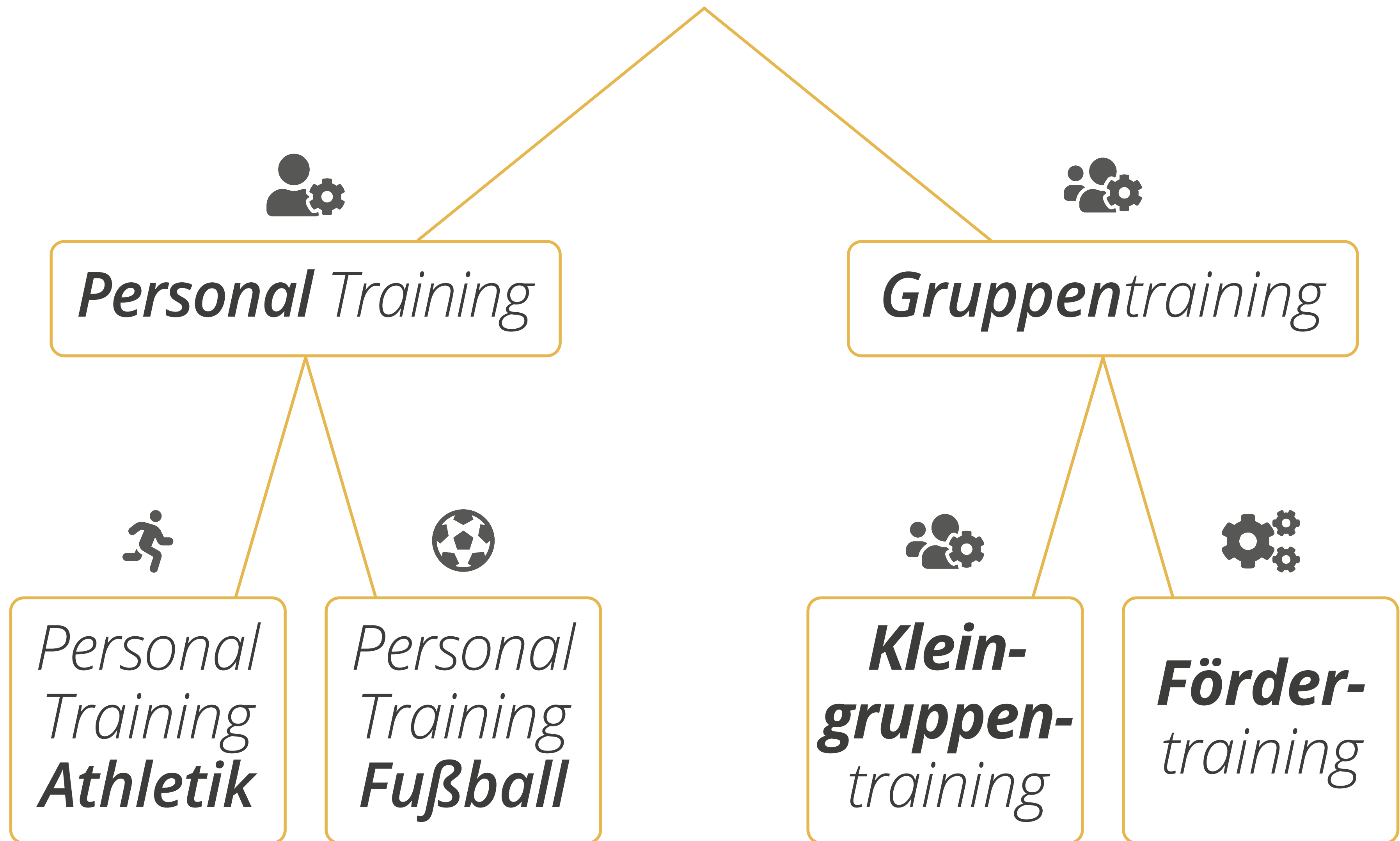
Training & more



KICK'N BODY



***Training** and more*





Kleingruppen- und Fördertraining



Gruppe



Termin



Schwerpunkt



Alter

**Kleingruppen-
training**

3 – 6
Spieler

fester Termin in der Woche

Spielintelligenz,
Technik, Athletik
(je nach Alter u. Gruppe)

Fördertraining

8 – 12
Spieler

Zusätzliches
Mannschaftstraining
(wechselnde Schwerpunkte)

8 – 18 Jahren

*Ideale **Gruppeneinteilung:***

Grundlagen

U9 – U11

Aufbau I

U12 – U13

Aufbau II

U14 – U16

Leistung

U17 – U19

Die Jahrgänge U11, U13, und U16 können je nach Leistungsstand
auch in die ältere Klasse einsortiert werden

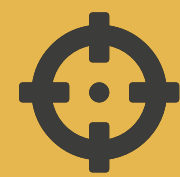


Schwerpunkte für unser *Gruppentraining*

Kernschwerpunkt

Sekundärer Schwerpunkt

U9 – U11



**Basistechniken Dribbling,
Passen, Torschuss**



**Spielintelligenz
nach Horst Wein**

U12 – U13



**Spielintelligenz
und Technik**



**Koordination
und Athletik**

U14 – U16



**Athletik (Körpergewicht
und Gewichte)**



**Gruppentaktisches
Verhalten**

U17 – U19



**Athletik
und Ernährung**



**Gruppentaktisches
Verhalten unter Druck**

Die genannten Schwerpunkte bieten einen möglichen Rahmen für das Training,
sind jedoch gruppenspezifisch anpassbar



Personal Training



Personal Training Fußball



Personal Training Athletik



Trainieren der
Basistechniken
Dribbling, Passen,
Torschuss



Hohe Wieder-
holungszahlen



Trainingskonzeption
orientiert sich
an didaktisch-
methodischen
Prinzipien



Schwerpunkt liegt
in der richtigen
Ausführung
(Feedback und
Kontrolle des Trainers)



Trainingspläne

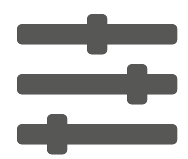


Ernährungsschulung



Ernährungspläne
(werden mit Teilnehmer
gemeinsam besprochen)

Personal Training **Fußball**



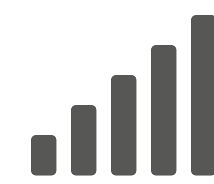
jede Technik
isoliert



Hohe
Wiederholungszahl



Beidfüßig trainieren



Steigerung über
spielnahe Szenarien
Übertragbarkeit auf das
eigene Fußballspiel



Aufbau nach **didaktischen**
Grundprinzipien
Detailreiches Coaching
mehr Zeigen als Erklären

Personal Training **Athletik**

*Unser **Athletiktraining:***

-  **Funktionelles Training** mit Schwerpunkt Rumpf und unterer Extremitäten
-  **Altersbezogen trainieren** (eigenes Körpergewicht, nur leichte Gewichte ab U15)
-  **Dauerhafte Kontrolle** durch den Trainer
-  **Viel Vorzeigen** und **tast-sensorisches Feedback** während der Übung
-  **Termine** immer mit Teilnehmer **flexibel absprechbar**
-  **Thema Ernährung** kann zusätzlich zum Training behandelt werden



Unsere *Training & more* Preise

Training:



Fördertraining

pro Person
je Einheit

15,-

5er
Karte

75,-

10er
Karte

150,-

15er
Karte

225,-

20er
Karte

300,-



Gruppentraining

30,-

150,-

300,-

450,-

600,-



Personal Training

80,-

–

800,-

1.200,-

1.600,-



Ernährungspläne

+ Schulung (1h)

pro Person
einmalig

200,-

Kontaktdaten



Kay Hödtke



Sportlicher Leiter Kick'n Body,
Leiter Fußballakademie



Ehemaliger Torwart VfL Osnabrück,
Torwart-Trainer Wuppertaler SV, VDV



01 72 - 5 13 00 09



kh@kickandbody.de