

USI - Information Übungsbetrieb

Universitätslehrgang Fußball

Fußballtraining: Ablauf einer Fußball Trainingseinheit

Aufwärmen: Dauer 10-15 Minuten. Inhalt: Individuelle Ballarbeit / Technik – Aufgaben. Beweglichkeit- und Kräftigungsübungen.

Hauptteil: Dauer: 20-30 Minuten. Inhalt: Spielformen zum technisch – taktischen Schwerpunkt.

Schlussteil: Dauer 30-35 Minuten. Inhalte: Fußballspielen auf zwei Tore.

Lehrgangleiter: Franz-Josef Bodingbauer, BSc.

Ausbildung:

UEFA B – Lizenz

ÖFB Jugendtrainer – Diplom

Diplom Mentaltrainer

Master Studium: Schwerpunkt: Personal & Gesundheitsmanagement (inA.)

Trainerstationen:

Union Mondsee, Austria Salzburg,

ÖÖ Fußballverband (ÖÖ Auswahltrainer)

Hospitationen:

FC Basel, FC Bayern München;

Erfolg:

Österreichischer Bundesmeister U14 (2018/19)

