



# Leoben Elite Fußballschule

**Individualtraining**

Ein neues Level erreichen

# Wer sind wir?

- ✓ Wir sind der DSV Leoben und haben Großes vor. Zu unserem 100-jährigen Jubiläum 2028 wollen wir wieder in der **österreichischen Bundesliga** spielen.
- ✓ Wir haben die Leoben Elite Fußballschule im Jahr 2021 gegründet.
- ✓ Wir spezialisieren uns auf Individual- und Fördertraining der Talente.
- ✓ Wir bieten eine ganzheitliche & technikorientierte Ausbildung.
- ✓ Wir verfügen über eine einzigartige Trainingsinfrastruktur.

# Philosophie

Das Anforderungsprofil im Profisport wird immer komplexer und vielschichtiger. Eine optimale individuelle Entwicklung und Anpassung an diese Ansprüche ist nur durch Mannschaftstraining allein kaum mehr möglich. **Individuelles Arbeiten an spezifischen Themen durch hohe Wiederholungszahlen mit individuellen Korrekturen und schnellem, persönlichem Feedback** sind grundlegend wichtig für bestmögliche Leistungen.

Für uns sind **Individualtraining und sportliche Betreuung** die zentralen Bestandteile, um dich auf ein neues Level zu bringen und um dir zu helfen, deine Ziele zu erreichen.



***Mein Geheimnis ist die Übung.  
Ich habe immer daran  
geglaubt, dass man, wenn man  
etwas Besonderes im Leben  
erreichen will, dafür arbeiten  
und arbeiten und nochmals  
arbeiten muss.***

*David Beckham (Champions League  
Sieger, Weltpokalsieger und  
115 Länderspiele für England).*

# Unsere Leistungen

## Techniktraining

### **Besser spielen!**

Individuelles Arbeiten  
an deinen technischen  
Stärken und Schwächen

## Schnelligkeitstraining

### **Schneller spielen!**

Zusätzliches Training  
der Schnellkraft,  
Frequenzschnelligkeit  
und Reaktion

## Athletiktraining

### **Kraftvoller und effizienter spielen!**

Funktionelles Training  
Muskelaufbau und  
Kraftaufbau

## Tormanntraining

### **Clever spielen!**

Der moderne  
Tormann spielt mit

## Kinetiktraining

### **Intelligent spielen!**

Antizipation,  
Aufmerksamkeit,  
Kreativität,  
Handlungsschnelligkeit  
und Spielintelligenz

## Ernährung, DNA Analyse und internistische Untersuchungen

### **Gesünder spielen!**

Ernährungsberatung,  
individueller Nährstoffbedarf  
und Sporttauglich-  
keitsuntersuchung



## Techniktraining

In den meisten Teams ist es aufgrund der hohen Spielerzahl nur schwer möglich individuell an den Schwächen und Stärken der Kinder und Jugendlichen zu arbeiten. Bei fast allen Kindern und Jugendlichen bestehen Defizite in den Bereichen Schusstechnik, Koordination, Finteneinsatz sowie Ballannahme und Ballmitnahme von flachen und hohen Bällen.

Zur Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit bieten wir das Einzeltraining an. Dieses Angebot richtet sich an Talente und solche Spieler, die sich in bestimmten Bereichen bzw. positionsspezifisch weiterentwickeln wollen.

Im Einzeltraining kann eine optimale Korrektur und Automatisierung der Technik erreicht werden.

Auch das Team wird davon profitieren. Fußball ist eine Mannschaftssportart, aber jeder einzelne kann noch mehr für sich und somit für sein Team tun.



## Schnelligkeitstraining

Die Schnelligkeit ist im modernen Fußball mehr denn je ein leistungslimitierender Faktor. Schnelle Beine machen einfach den Unterschied und zeichnen einen guten Fußballer aus. Die Fähigkeit Dribblings, Torschüsse, Täuschungen und Richtungsänderungen unter höchstem Gegnerdruck mit maximaler Geschwindigkeit durchzuführen, ist Grundvoraussetzung für erfolgreiches Fußballspielen auf höchstem Niveau. Die ersten Meter sind fast immer entscheidend. In unserem spezifischen Schnelligkeitstraining werden folgende Merkmale trainiert.

- Koordinative Fähigkeiten
- Azyklische Schnelligkeit
- Reaktions- und Aktionsschnelligkeit
- Frequenzschnelligkeit und Laufsprint
- Spezielles Funktionelles Krafttraining



## Athletiktraining

Der Fußball wird immer schneller, immer athletischer, immer anspruchsvoller. Dies verlangt nach immer umfassenderen und spezialisierten Trainingsinhalten. Der Körper muss auf der einen Seite immer leistungsfähiger werden, soll aber andererseits den steigenden Belastungen standhalten. Unser spezielles Athletiktraining bereitet den Körper gezielt auf die hohen Belastungen vor. Zudem werden Schwächen und Dysbalancen frühzeitig erkannt und behoben.

- Schaffen einer guten körperlichen Basis
- Stabilisation und Kräftigung der zentralen Muskelgruppen
- Funktionelles Umsetzen in schnelle, dynamische Bewegungen
- Merkbare Leistungssteigerung im Fußball
- Einfacheres Tolerieren der zunehmend hohen Belastungen im Fußballsport
- Positive Effekte auf Schnelligkeit, Koordination, Technik, Zweikampf, Taktik, Selbstbewusstsein
- Optimale Energieübertragung durch stabilen Körper
- Verlängerung des max. Leistungsalters
- Besserer Energiefluss
- Langfristige Verletzungsprophylaxe
- Vermittlung von gesunder Lebensweise





## Torwarttraining

In unserem Torwartprogramm kombinieren wir fußballerische Fähigkeiten mit den Grundlagen des Torwartspiels. Nicht nur Fangen, Hechten, Fliegen, sondern auch Passspiel, Schusstechniken und Finten gehören unbedingt zur Ausbildung eines modernen Torwarts.

Zudem bieten wir ein spezielles Koordinations- und Athletiktraining, welches die allgemeine Kräftigung und Beweglichkeit des jungen Torwarts nachhaltig verbessert.

Dabei ist das Angebot nicht nur für den fortgeschrittenen Torwart, sondern auch gerade für Kinder, die für diese Position eine besondere Leidenschaft entwickeln.

### Die Trainingsschwerpunkte im Überblick:

- Grundlagentechnik Torwart
- Fang- und Falltechnik
- 1:1 Situationen
- Reaktionstraining
- Tricks und Finten im Spielaufbau
- Spielnahes Passspiel
- Schusstechniken
- Situatives Training (Kognition, Antizipation, Stellungsspiel)
- Koordinations- und Athletiktraining

# Kinetiktraining

Kinetiktraining ist ein innovatives, kreatives und neurozentriertes Fußballtraining, bei dem grundlegende Techniken, wie Passspiel, Torschuss oder Dribbling, um eine kognitive, koordinative und / oder visuelle Dimension erweitert werden. Dadurch wird das Training so gestaltet, dass es dem Anforderungsprofil eines modernen Fußballers mehr als gerecht wird.

Generell sind Fähigkeiten wie Antizipation, Aufmerksamkeit, Kreativität, Handlungsschnelligkeit und Spielintelligenz mehr denn je wichtig für herausragende Fußballer. Nur wenige Spieler sind in der Lage, komplexe Spielsituationen gut und schnell zu lösen. Deshalb werden die Forderungen nach Spielern, die eine hohe Handlungsschnelligkeit und Spielfähigkeit an den Tag legen, immer lauter.

## **Fußballkinetik = Technik + Kognition + Koordination + Visual**

### **Techniktraining**

Passen, dribbeln, Tore schießen- Verbessere die motorischen Fähigkeiten für noch mehr Präzision am Ball.

### **Kognitives Training**

Das Gehirn steuert den Körper. Geistige Fitness und Handlungsschnelligkeit perfektionieren dein Spiel.

### **Koordinatives Training**

Entwickle koordinative Fähigkeiten auf höchsten Level. Orientierung, Rhythmus und Gleichgewicht stehen im Fokus.

### **Visuelles Training**

Der 360° Spieler! Verbessere die Wahrnehmung, erweitere das Blickfeld und behalte die Übersicht auf dem Feld.

# **Ernährung, DNA Analyse und internistische Untersuchungen**

## **Ernährung**

Um die Leistungsfähigkeit im Sport optimal zu unterstützen, ist die richtige Ernährung essentiell. Das volle Potenzial eines Sportlers kann erst in Kombination mit einer, an die Sportart und den Bedarf angepassten Ernährung ausgeschöpft werden. Die Ziele der Sporternährung umfassen, neben der Leistungsoptimierung, auch eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, Unterstützung des Immunsystems und Aufrechterhaltung der Gesundheit, sowie ein entsprechendes Gewichtsmanagement.

## **DNA Analyse**

Mittels DNA Analyse können Knochen und Muskulatur gezielt gestärkt und Verletzungsrisiken gesenkt werden. Mit der DNA-Analyse erhält man Hinweise darauf, welche genetischen Voraussetzungen mitgebracht werden. So können Ernährung und Training individuell an die Bedürfnisse der Sportler angepasst werden.

## **Internistische Untersuchung**

Mit der internistischen Durchuntersuchung (Gesundheits-Check) werden sämtliche inneren Organe untersucht.

# Kosten

pro Trainingseinheit

## Gruppentraining

**60** min **15** Euro

---

## Tormanntraining

**60** min **15** Euro

---

## Einzeltraining

**60** min **60** Euro

*Empfohlen werden mindestens 2 Trainingseinheiten pro Woche.  
Die maximal Teilnehmeranzahl pro Training ist mit 8 Spielern  
bzw. 4 Tormänner begrenzt.*

# Team & Partner

## Team

Unser Team besteht aus erfahrenen und professionellen Ex-Fußballern mit einer sozialpädagogischen Ausbildung. Wir verfolgen das Ziel dich sportlich als auch sozial auf ein neues Level zu bringen, um deine persönlichen Ziele bestmöglich zu erreichen.

## Partner

- UKH - Kalwang
- DOKH - Friesach
- Rock your body - Leoben
- Dr. Andreas Tomaschitz - Trofaiach
- Top2be Health - St.Andrä
- Heroes of Tomorrow - Leoben
- Greenfield - Leoben
- Uhlsport
- Intersport
- Mentaltrainer Dr. h.c. Dirk Griesdorn

# Kontakt



**Martin Petkov**

Projektleiter Elite Fußballschule



**DSV Leoben**

[martin.petkov@dsvleoben.at](mailto:martin.petkov@dsvleoben.at)

[www.dsvleoben.at](http://www.dsvleoben.at)

*Annaberggasse 10, 8700 Leoben, T. 0676 332 5291*