



# SG EGELSBACH

POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL



**Teamsport**  
Rhein-Main

# INHALTSVERZEICHNIS

---



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

1. Unsere Vision & Mission - SG Egelsbach Jugendfußball
  - 1.1 Vision
  - 1.2 Mission
2. Leitlinien für Trainer, Eltern & Spieler
3. Leitlinien in Training & Spiel
4. Eigenschaften & Bedürfnisse unserer Spieler
  - 4.1 physiologisch - motorisch
  - 4.2 psychologisch - kognitiv
  - 4.3 Was wollen Kinder?
5. Mein Verhalten als Trainer der SG Egelsbach
  - 5.1 Wie ich als Jugendtrainer bin
  - 5.2 Kinder motivieren und begeistern
  - 5.3 Umgang mit Leistungsgefälle
  - 5.4 Trainingseffizienz erhöhen
6. Unsere Ausbildung - So spielen und trainieren wir
  - 6.1 So spielen wir bei der SGE
  - 6.2 Leitlinien für unser Spiel
  - 6.3 Unsere gallischen Codewörter
  - 6.4 Typische Fehler im Jugendfußball
7. Trainingsstrukturen | Dein „erstes“ Training

»Der Köder muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler«

- Sprichwort



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

# UNSERE VISION

---

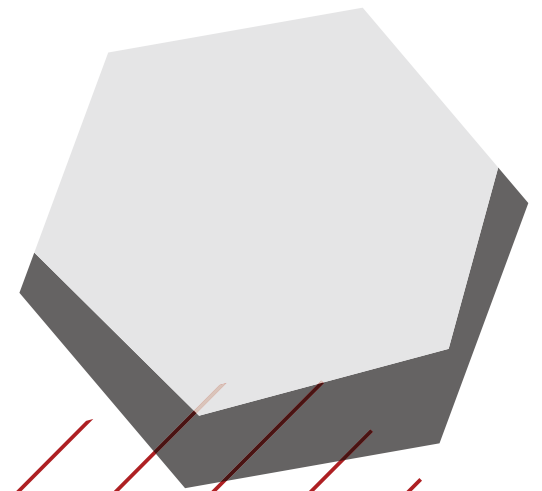
# UNSERE MISSION

# VISION

---

## SG EGELSBACH JUGEND

SG Egelsbach wird ein Verein für die Jugend,  
der Spaß fördert und Ehrgeiz fordert.



# MISSION



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

Unseren Spieler/innen geben wir in Egelsbach eine Heimat  
für sportliche und persönliche Entwicklungen!



»Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.«

- Afrikanisches Sprichwort



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

# LEITLINIEN FÜR

---

# TRAINER, ELTERN & SPIELER



# LEITLINIEN FÜR TRAINER

Wir begrüßen alle gegnerischen Mannschaften.

Wir begrüßen den gegnerischen Trainer.

Wir unterlassen negative Äußerungen gegenüber Schiedsrichter, Trainer und Eltern.

Wir tolerieren die Entscheidung der Schiedsrichter.

Wir sind uns unserer Vorbildfunktion für die Kinder bewusst.

Wir sind zuverlässig und pünktlich.

Wir verzichten entschieden auf Alkohol und Nikotin während den Spiel- und Trainingszeiten.

Wir nehmen unsere Aufsichtspflicht gewissenhaft wahr.

Wir sprechen die Kinder mit Namen an und motivieren durch positive Ansprache.

Wir sorgen nach Spielende dafür, dass sich die Kinder sportlich voneinander verabschieden.

Wir fördern das Miteinander als Team aus Trainer, Kinder und Eltern.

Alle neuen Trainer legen ein Führungszeugnis vor & besuchen den Lehrgang "Kindeswohl" vom Hessischen Fußball Verband.

# LEITLINIEN FÜR ELTERN



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

Wir unterlassen negative Äußerungen gegenüber Schiedsrichtern, Spielern, Trainern und anderen Eltern.

Wir tolerieren die Entscheidungen der Trainer und Schiedsrichter.

Wir spornen unsere Kinder positiv an.

Wir unterstützen unsere Kinder bei Heim- und Auswärtsspielen.

Wir unterstützen Trainer/ Mannschaft/Verein bei Turnieren und Veranstaltungen.

Wir besprechen auftretende Probleme rechtzeitig mit dem Trainer und/oder der Jugendleitung bzw. den Koordinatoren.

Wir verzichten entschieden auf Alkohol und Nikotin während den Spiel- und Trainingszeiten.

# LEITLINIEN FÜR SPIELER

Alle Spieler/innen sind wichtig. Nur gemeinsam sind wir eine starke Mannschaft.

Wir unterlassen negative und beleidigende Äußerungen gegenüber Schiedsrichtern, Spielern, Trainern und Eltern.

Wir üben keine körperliche Gewalt aus.

Wir begrüßen den Schiedsrichter.

Wir diskutieren nicht mit dem Schiedsrichter und tolerieren alle Entscheidungen.

Wir akzeptieren die Aufstellung des Trainers, auch wenn wir nicht von Anfang an mitspielen.

Wir begrüßen beim Betreten der Sportanlage freundlich alle Personen.

Wir nehmen pünktlich und regelmäßig am Training teil und erscheinen pünktlich zu den angesetzten Spielen.

Wir sagen rechtzeitig Bescheid, wenn wir nicht kommen können.

Wir helfen bei Auf- und Abbau im Spiel- und Trainingsbetrieb.

Wir gehen mit Spiel- und Trainingsmaterial sorgfältig um.

Wir entsorgen unseren Müll und halten die Sportanlage inkl. Umkleieräume sauber.



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

# LEITLINIEN IN --- TRAINING & SPIEL

# LEITLINIEN FÜR DAS TRAINING

Diese Punkte bilden das Fundament für meine Trainingseinheiten.  
Sie einzuhalten ist die wichtigste Aufgabe für mich als Trainer.

Ich bereite mein Training gewissenhaft vor.

Mein Training startet und endet pünktlich.

Spaß & Dynamik bilden das Fundament meines Trainings.

Das Training startet und endet per Handschlag mit meinen Spielern.

Ich gebe, lebe und fordere klare und verständliche Regeln.

Ich mache kein Aufwärmen ohne Ball.

Ich nehme jede Saison an mindestens einer Fortbildung unserer Partners FSV Frankfurt teil.

In Hin- und Rückrunde hospitiere ich 2x bei einem Trainerkollegen aus einer älteren und einer jüngeren Altersstufe und fülle den Hospitationsbogen aus.

Ich Sorge für eine hohe Wiederholungszahl, ohne "einzuschleifen".

# LEITLINIEN FÜR DEN SPIELTAG



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL



An Spieltagen und bei Turnieren halte ich mich stets an folgende Leitlinien, um die SG Egelsbach bestens zu repräsentieren.

Ich bin der erste Ansprechpartner im Rahmen des Wettkampfs und handle entsprechend dieser Rolle.

Ich lebe Siegeswillen vor und fordere ihn altersgerecht ein.

Die Spieler erhalten alle ausreichend viele Spielzeiten. Jeder Spieler spielt!

"Druck hat nur der Ball!"

Wir führen unseren eigenen Schlachtruf aus.

Wir setzen die SG Egelsbach Spielidee in allen Spielphasen um.

Ich bin ein guter Verlierer und mache Handshakes mit dem Schiedsrichter und der gegnerischen Mannschaft.

Ich lasse die Spieler selbst entscheiden und gebe nicht jede Aktion vor.

Das Coaching im Spiel soll nah am Coaching im Training sein.

»Make your players love the game«

- Kris van der Haegen



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

# EIGENSCHAFTEN & BEDÜRFNISSE --- UNSERER SPIELER





# WIE SIND KINDER?

## PHYSIOLOGISCH-MOTORISCH



In meiner Leistung unterscheide ich mich oft stark von den Mitspielern. Der Eine ist körperlich stärker, der Andere hat mehr Fußballerfahrung. Sehe mein Potential & nicht nur die aktuelle Leistung.

Ich bin kein kleiner Erwachsener. Meine Hormone, Muskeln und mein Stoffwechsel gleichen sich erst in der Pubertät an.

Ich erhole mich schneller als Erwachsene. Ich brauche keine lange Pause. Lieber sind mir mehrere kleine Pausen.

Je mehr Erfahrungen ich sammeln konnte, desto schneller lerne ich neue Bewegungen. Am besten lerne ich, wenn ich Spaß habe. Fangen, werfen, springen machen mir in kleinen Spielen auch Spaß.

Ich brauche ausreichend Bewegung. 60 min / pro Tag mit moderater bis intensiver Intensität ("ins Schwitzen kommen"). Intensive & effiziente Trainingseinheiten machen mich fit.

Ich will so viel lernen wie es geht. Ich kann Bewegungen sogar schneller lernen als Erwachsene. Am Besten finde ich viele verschiedenste Bewegungserfahrungen mit und ohne Ball.

# WIE SIND KINDER?

## PSYCHOLOGISCH-KOGNITIV



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

Ich habe in der Schule genug Regeln an die ich mich halten muss. Ich will mich auch mal frei bewegen können und will deswegen nicht zu viele Pausen durch Coaching.

So langsam kann ich logisch denken. Ich bin in der Lage, eigene Schlussfolgerungen zu ziehen. Also frage mich & beziehe mich mit ein. Manche Antworten werden dich überraschen.

Ich kann mich nicht so lange konzentrieren wie Erwachsene & ich lasse mich leichter ablenken. Ich brauche klare Aufgaben und kurze Standzeiten.

Wir sind in unserer Herangehensweise an neue Bewegungen sehr unterschiedlich. Einige von uns brauchen viel Freiraum, andere hingegen wollen genaue Übungsvorgaben.

Gefällt mir eine Übung nicht so gut oder sie langweilt mich, weil ich unter-/überfordert bin, verhalte ich mich oft daneben.

Ich bin Gerechtigkeitsfanatiker. Ich habe sehr feine Fühler dafür, wenn Erwachsene oder Mitspieler mich nicht fair behandeln.



# WAS WOLLEN KINDER?



Ich will möglichst sichtbares Feedback für meine Aktionen. Mir gefällt es besser, einen Kegel umzuschießen oder ein Tor zu erzielen, als einen Trick schön auszuführen

Ich will tolle Erlebnisse mit meinen Freunden in der Mannschaft haben. Das motiviert mich dabeizubleiben.

Mir ist es sehr wichtig, dass meine Leistung anerkannt und gelobt wird. Schaff ich es mal nicht, habe mich aber angestrengt, will ich dafür auch Anerkennung.

Ich will variierende Aufgaben, aber auch manche Lieblingsübungen wiederholen. Manchmal will ich in der Trainingsgestaltung mitentscheiden.

Mir ist Gerechtigkeit sehr wichtig. Wenn ich mich ungerecht behandelt fühle, werde ich schnell bockig.

Ich will meine eigenen Ideen äußern und auch versuchen sie umsetzen.



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

# MEIN VERHALTEN ALS --- TRAINER DER SG EGELSBACH

# WIE ICH ALS JUGENDTRAINER BIN

Ich bin geduldig. Kinder entwickeln sich unterschiedlich und nicht immer gleichmäßig. Rückschläge gehören dazu.

Ich bin fair und möglichst transparent im Umgang mit Spielern und Eltern.

Ich bin verständnisvoll gegenüber den Gedanken, Sorgen und Anregungen der Eltern.

Ich bin respektvoll im Umgang mit allen Spielern.

Ich bin klar in der Kommunikation und Einforderung von Zielen und Verhaltensweisen.

Ich bin positiv im Umgang mit den Kids. Ich versuche, mit meiner positiven Art die Kinder mitzunehmen und zu begeistern.



# KINDER MOTIVIEREN UND BEGEISTERN



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

Von außen einen Spieler zu motivieren kostet Trainer und Spieler viel Kraft. Darum versuche ich einen motivierenden Rahmen zu schaffen, in dem sie sich entwickeln. Zudem versuche ich als Trainer, die Spieler nicht zu demotivieren. Folgende drei Perspektiven & Methoden helfen mir:

## ZUGEHÖRIGKEIT

Ausgrenzung oder das Gefühl, nicht Teil der Gruppe zu sein, demotiviert: Ich versuche als Trainer, jeden Spieler miteinzubinden!

## KOMPETENZ ERLEBEN

Jeder Spieler möchte sich selbst als kompetent erleben. Wenn es bei einem Spieler nicht die fußballerischen Fähigkeiten sind, hat er andere Stärken, die ich gewinnbringend einbauen kann.

## AUTONOMIE ERLEBEN

Wir alle wollen als Individuum wahrgenommen werden. Deshalb begrüße ich jeden Spieler einzeln und suche immer wieder zwanglose Einzelgespräche.



# KINDER MOTIVIEREN UND BEGEISTERN

## METHODEN:

- Ich zeige Interesse an den einzelnen Personen in der Mannschaft. Ich suche immer wieder Gespräche mit meinen Spielern - während Trinkpausen, vor und nach dem Training oder auf der Fahrt zum Spiel. Dabei muss es nicht immer um Fußball gehen.
- Ich lasse die Spieler auch mitgestalten. Einzelne Trainingsübungen, gemeinsame Ziele oder die Vorbereitung auf einen Wettkampf. Oft helfen schon Wahloptionen. Challenge Game oder Abschlussspiel?
- Ich begründe meine Regeln! Wenn die Spieler die Regeln verstehen, werden sie leichter als eigene Regeln akzeptiert. Dabei muss ich nicht immer unmittelbar begründen, aber spätestens nach dem Training im Einzelgespräch.
- Ich gebe von Zeit zu Zeit immer mal wieder individuelles Feedback und gehe individuell auf meine Spieler ein.
- Ich lobe nicht nur Ergebnisse (Tore, gewonnene Wettkämpfe,...) sondern auch vermehrt den Weg dahin (Einsatz, Anstrengung,...).

# UMGANG MIT LEISTUNGSGEFÄLLE



POWERED BY  
**ADVANCE.FOOTBALL**

In einer Mannschaft sind nicht alle Kids auf dem gleichen Stand. Das ist auch normal. Es gibt immer "Gute" und "Sehr gute". Doch egal wie hoch die Leistungsdichte ist, ein Leistungsgefälle haben wir immer. Das Ziel ist es, immer individuell bzw. individualisiert mit den Spielern umzugehen.

Das heißt konkret:

## KLEINE ZAHLENVERHÄLTNISSE

Wenige Spieler in den Übungen bedeutet, dass jeder mehr Aktionen hat und die Gruppenstärke besser angepasst werden kann.

Die Übungen werden dadurch auch für alle verständlicher und können meist schneller erklärt werden.

## GEGNER AUSSUCHEN LASSEN

Für Übungen wie 1vs1 oder 2vs2 könnt ihr die Spieler selbstständig Paare bilden lassen mit: "Sucht euch einen Mitspieler, der genauso gut ist wie ihr!"

Kinder können Leistungsstände gut einschätzen und dadurch kommt man als Trainer nicht in die Bredouille.

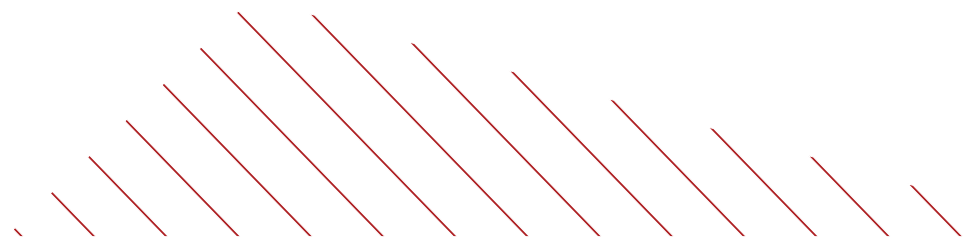
## INDIVIDUELLES COACHING

Weniger Unterbrechung der Übung und dafür mehr Einzuzu-Eins Gespräche!

Die Spieler fühlen sich stärker wertgeschätzt, man erkennt einfacher, ob es verstanden wurde und kann sie anschließend einfacher bestärken und darauf achten, ob es klappt.

## VIELE AKTIONEN LIEFERN

Grundsätzlich: Auf viele Aktionen, viel Bewegung und Spaß in den Übungen/im Training achten. Damit ist dann jedem unabhängig des Leistungsniveaus geholfen. Das sollte immer im Vordergrund unserer Trainerarbeit stehen.





# TRAININGSEFFIZIENZ ERHÖHEN

---

Ein effizientes Training fordert deine Spieler, macht ihnen mehr Spaß & gibt ihnen mehr Entwicklungschancen! Als Trainer versuche ich in meinem Training wenig Leerlauf zu haben und den Spielern möglichst viele Aktionen zu ermöglichen. Um die kostbare Zeit und den knappen Platz optimal zu nutzen, helfen dir folgende Stellschrauben und Tipps:

## VOR DEM TRAINING

- Bereite dein Training gewissenhaft vor! Wie viel Kinder/Trainer/Platz stehen zur Verfügung? Welche Trainingsformen lassen sich damit umsetzen?
- Kombiniere Trainingsübungen, um Platz und Umbauzeit zu sparen!
- Nutze deine Trainerkollegen und binde sie in Planung und Umsetzung des Trainings ein (z.B. betreut ein Trainer die Übung, der andere baut um. Einer coacht individuell, der andere achtet darauf, dass die Trainingsform läuft.).
- Baue vorab so viele Trainingsformen, wie möglich und nötig auf!
- Starte pünktlich mit dem Training (Aufbau der Übungen stehen bei Trainingsstart).

## IM TRAINING

- Achte auf kurze Standzeiten und viel Aktionen bei den Kids (Übungsauswahl + doppelter Aufbau).
- Achte auf kurze Trinkpausen (Flaschen nah bei Übung, Erziehung zur Zielstrebigkeit)
- Achte auf kleine Mannschaftsgrößen bei Abschlussspielen (lieber 2x 3 vs. 3 als 1x 6 vs. 6)
- Nutze die Übungsnamen aus dem Trainingskatalog in der Kommunikation mit den Spielern und anderen Trainern (Verkürzung der Erklärzeit, bessere Absprache im Team)





POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

# UNSERE AUSBILDUNG

---

# SO SPIELEN UND TRAINIEREN WIR

# SO SPIELEN WIR BEI DER SGE

## MEINE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

Ich unterstütze aktiv jeden Angriff. Entweder ich mache aktiv Laufwege in die Tiefe oder biete mich für mehr Kontrolle nach hinten oder in der Breite an.



## DIE GEGNERISCHE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

Ich helfe meinen Mitspielern, damit wir den Ball weit vorne erobern. Dabei achte ich darauf, kompakt und geordnet zu agieren. Ich schließe Lücken, die meine Mitspieler hinterlassen.

## ICH HABE DEN BALL

Ich agiere möglichst offensiv und suche schnelle Wege zum Tor. Ich habe dabei stets den Blick für Mitspieler, die eine bessere Position haben.

## MEIN GEGENSPIELER HAT DEN BALL

Ich zwinge meinen Gegenspieler aktiv zu Fehlern und kontrolliere sein Verhalten. Kann ich den Ball nicht gewinnen, nehme ich ihm so viele Optionen wie möglich.

# LEITLINIEN FÜR UNSER SPIEL

---



POWERED BY  
**ADVANCE.FOOTBALL**

## MEINE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

---

- Um meine Mitspieler zu unterstützen, rücke ich bei jedem Angriff mit nach und halte uns so kompakt.

## DIE GEGNERISCHE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

---

- In Ballnähe unterstütze ich meinen Mitspieler immer aktiv beim Ballgewinn.

## ICH HABE DEN BALL

---

- Ich suche überall auf dem Feld besser postierte Mitspieler und finde diese.

## MEIN GEGENSPIELER HAT DEN BALL

---

- Ich setze meinen Gegenspieler immer sofort unter Druck.

# UNSERE GALLISCHEN CODEWÖRTER

Die SG Egelsbach wird auch das "Gallische Dorf" genannt und wir nutzen diesen Vergleich, um damit eine Identität über die verschiedenen Teams und Altersstufen zu schaffen. Deshalb haben wir auch zwei zentrale Begriffe, die mannschaftstaktische Verhaltensweisen per sogenannter "Codewörter" beschreiben.

## ASTERIX (PRESSEN)

Das Codewort "Asterix" bedeutet, dass wir sofort als Mannschaft ins Pressing gehen. Wir attackieren also sofort den Ballführenden. Die Spieler in Ballnähe machen Druck und nehmen dem Gegner dadurch Zeit und Handlungsoptionen. Der Rest der Mannschaft bewegt sich ebenfalls in Richtung Ball, um so als geschlossene Einheit den Ballgewinn zu vereinfachen und den Gegner richtig zu stressen.

## OBELIX (ZURÜCKZIEHEN)

Bei "Obelix" heißt es, sofort wieder nach hinten zu kommen und die gefährlichen Räume zu schützen. Das bedeutet, dass wir uns in die eigene Hälfte zurückziehen und hier vor allem die Mitte des Spielfeldes kontrollieren möchten. "Obelix" bedeutet so auch für die Offensivspieler, sofort mit nach hinten zu kommen und nicht vorne stehen zu bleiben.

# TYPISCHE FEHLER IM JUGENDFUSSBALL

## IM WETTKAMPF



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

### EINLAUFEN ZUR ERWÄRMUNG

Das Rundenlaufen zum Aufwärmen hat ausgedient. Es ist langweilig, nervt die Spieler und hat keinen fußballerischen Mehrwert. Auch zur Verletzungsprophylaxe ist es nicht notwendig. Stattdessen eignen sich verschiedene kleine Spiele, um einen spaßigen Trainingsstart zu haben. Diese findest du im Anhang!

### DEHNEN

Statisches Dehnen, bei dem die Spieler über mehrere Sekunden in die Dehnung gehen, ist nicht förderlich für den Fußballsport. Sinnvoller sind im Kinderbereich Beweglichkeitsspiele, die natürlich und aus der Bewegung heraus die Dehnfähigkeit trainieren.

### KONDITIONSTRAINING

Waldläufe sind out. Wir brauchen keine Marathonläufer auf dem Platz, sondern Spieler mit einer guten Fußballausdauer. Die Anforderungen eines Spiels bestehen aus Stehen, Gehen, Laufen und Rennen. Diese Komplexität muss in fußballspezifischen Trainingsformen abgebildet werden und nicht auf der Tartanbahn.

# TYPISCHE FEHLER IM JUGENDFUSSBALL

## IM TRAINING

### TAKTIKBESPRECHUNG

Kinder können sich kaum an ihr Frühstück erinnern und doch dauern einige "Besprechungen" vor dem Spiel 20 Minuten. Die Spieler können die meisten Inhalte nicht abstrahieren. Was in fünf Minuten Ansprache nicht reinpasst, ist nicht wichtig!

### DER KOMMENTATOR

Allgemeine Phrasen zu dreschen oder jede Aktion deiner Spieler zu kommentieren ("Der Pass war zu schwach"), hilft ihrer Entwicklung nicht. Sei inhaltlich konkret in deinem Coaching und bleibe zukunftsorientiert. Schließlich geht es bei Coaching darum, dass Spieler die nächste Aktion besser meistern können.

### VIEL HILFT VIEL

Das Coaching soll Spieler dorthin bringen, wo sie selbst nicht hinkommen. Um jedoch zu wissen, ob einem Fehler wirklich ein Muster zugrunde liegt, muss ich die Spieler länger in ähnlichen Situationen beobachten. Erst wenn der Spieler selbst nicht aus seinem Muster kommt, helfe ich. Weniger ist hier oft mehr!



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

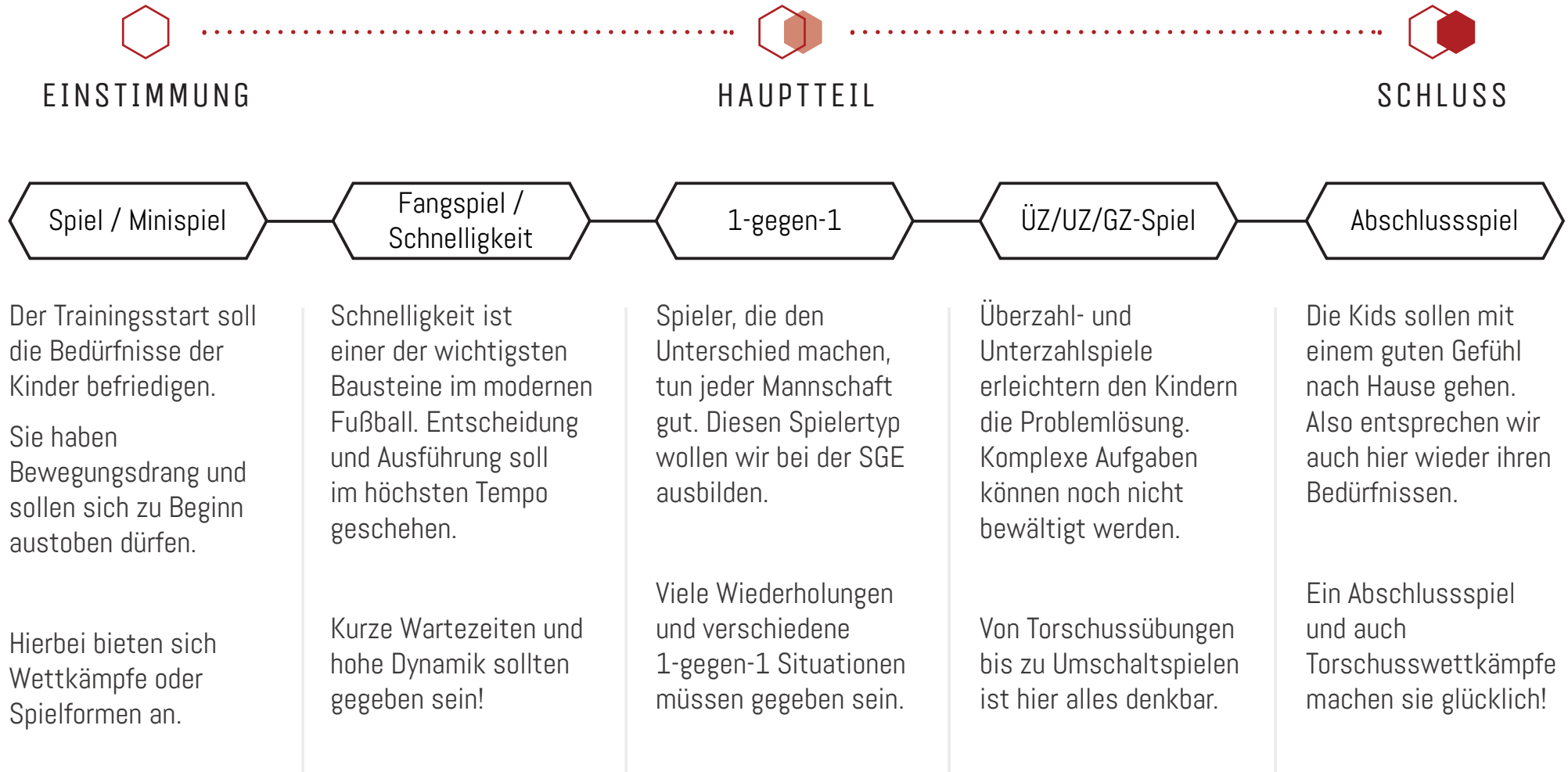
# TRAININGSSTRUKTUREN

---





# TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 1



# TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 2



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL



## EINSTIMMUNG



## HAUPTTEIL



## SCHLUSS



Der Trainingsstart soll die Bedürfnisse der Kinder befriedigen.

Sie haben Bewegungsdrang und sollen sich zu Beginn austoben dürfen.

Hierbei bieten sich Wettkämpfe oder Spielformen an.

Ein breites technisches Repertoire ermöglicht den Spielern eine bessere Problemlösung auf dem Platz.

Hier sollten die Techniken schnell in einen spielnahen Zusammenhang gebracht werden.

Spieler, die den Unterschied machen, tun jeder Mannschaft gut. Diesen Spielertyp wollen wir bei der SGE ausbilden.

Viele Wiederholungen und verschiedene 1-gegen-1 Situationen müssen gegeben sein.

Überzahl- und Unterzahlspiele erleichtern den Kindern die Problemlösung. Komplexe Aufgaben können noch nicht bewältigt werden.

Von Torschussübungen bis zu Umschaltspielen ist hier alles denkbar.

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

Ein Abschlussspiel und auch Torschusswettkämpfe machen sie glücklich!



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

# DEIN „ERSTES“ TRAINING

---

# DEIN „ERSTES“ TRAINING

---

Die Mappe enthält viele Inhalte und Bausteine. Die Frage ist jetzt: Wie fängt man an, mit den Inhalten zu arbeiten?

Das erste Training hat den **Schwerpunkt "Umschalten"** und besteht aus 5 Übungen, die du auf der nächsten Seite findest.

Diese drei Punkte sind im "ersten" Training besonders wichtig:

Pünktlich beginnen und beenden! Achte auf punktgenaue Einhaltung der Zeiten! Es wird auf niemanden gewartet und es wird nicht überzogen.

## Schwerpunktsetzung!

Konzentriere dich im Coaching besonders auf einen Schwerpunkt. Für diese Einheit ist das: Sofort an die nächste Aktion denken. Erinnere die Spieler ruhig lautstark an ihre Folgeaktion und mache durch deine Energie die Trainingseinheit zu einem Feuerwerk.

Alle Übungserklärungen dauern maximal 2 Minuten! Überlege dir vorab, was genau du sagen möchtest und was im ersten Moment weggelassen werden kann.

# DEIN „ERSTES“ TRAINING



POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL



EINSTIMMUNG



HAUPTTEIL



SCHLUSS

