

TEchnik

Perfektionieren der technischen Fertigkeiten

Technik unter Druck

Passspiel perfektionieren

Flachpass und Ballkontrolle

Ballbehandlung verfeinern

Ballgefühl entwickeln

Ball kennenlernen

TAKtik

Flexible Handlungen in verschiedenen Spielsystemen

Positionsspezifisches Training

Komplexes Über- bzw. Unterzahlspiel

Viele 2:1- und 3:1-Situationen

Freie Kleinspielformen, viele 1:1-Situationen

Einstieg ins Fußball-1 x 1

Viele einfache polysportive Spielformen

KONdition

Optimieren der konditionellen Fähigkeiten

Fußballspezifisches Kraft- und Schnellkrafttraining

Fördern von Laufdynamik und Körperstabilität

Koordinationstraining

Vielseitige Aktivität mit dem Ball am Fuss

Vielseitiges Laufen und Bewegen mit und ohne Ball

Fördern der Bewegungsvervielfalt

MEntal

Begleiten zur Höchstleistung

Teambildung

Persönlichkeitsentwicklung

Ehrgeiz und Motivation fördern

Gewinnen und Verlieren lernen

Begeisterung für das Fußballspiel

Spass am Spiel