



SPIELERPROFIL LUXX

Jahrgang 2014

INHALT

| | |
|---|----|
| Die Einstellung muss stimmen | 4 |
| Aktuelle Bewertung deiner Einstellung | 9 |
| Dein Spielerprofil Stand Februar 2025 | 11 |
| Deine Entwicklung in den letzten Monaten | 13 |
| Entwicklung deiner empfohlenen Trainingsschwerpunkte Februar 2025 | 14 |
| Deine aktuell empfohlenen Trainingsschwerpunkte | 17 |
| Trainingsplan Sommer 2025 | 18 |
| Der Ball. Dein bester Freund | 19 |
| Das Laufen. Deine neue Lust | 22 |
| Die Saison 2024/2025 in Zahlen | 25 |



Lieber Weltmeister 2038,

im **Februar** hast du dein **erstes Spielerprofil** erhalten. Jetzt ist es Zeit für ein **Update**. Das Update soll dir helfen besser einzuordnen, **wo du aktuell steht**, wie du dich entwickelt hast – und was du tun kannst, um **weiter besser zu werden**.

Diesmal machen wir's kurz und knackig. Die nächste große Auswertung folgt zum Jahresende 2025.

Kurz heißt aber nicht weniger wertvoll oder hilfreich für dich. Es bedeutet lediglich: Wir konzentrieren uns diesmal bewusst auf einige ausgewählte Aspekte. Konkret geben wir dir kompaktes Feedback entlang dreier Dimensionen:

- **Einstellung und Teamgeist.**
- **Fortschritte in den letzten Monaten.**
- **Ausgewählte Fähigkeiten, an denen du in den kommenden Monaten weiterarbeiten solltest.**

Doch bevor wir damit starten, möchten wir – wie im Februar – mit ein paar Gedanken beginnen, die uns besonders am Herzen liegen.

DIE EINSTELLUNG MUSS STIMMEN (1/2) – LAUFBEREITSCHAFT, KONZENTRATION & SIEGESWILLE



Warum Fußball mehr ist als ein Spiel

Erinnerst du dich an den Start deines ersten Spielerprofils? Wir hatten erklärt, warum **Fußball so faszinierend** ist – und warum Fußball dich **im Leben weiterbringt**. Weil Fußball eben mehr als nur ein Spiel ist. Es ist eine Schule fürs Leben. Es ist permanentes **Problemlösen**. Und Problemlösungsfähigkeiten braucht man nicht nur auf dem Platz – sondern **jeden Tag im Leben**. Also: Hole dir die Broschüre nochmal raus, blättere zur **ersten Seite**, und lies dir diese nochmal durch!

Was man braucht, um Probleme zu lösen

Man braucht **Fähigkeiten** – und davon hast du viele. Genau **32 fußballerische Fähigkeiten** haben wir beim letzten Mal erklärt und deine Leistung danach bewertet. Diese lassen sich u.a. in zwei Kategorien einteilen: Individuelle Fähigkeiten (z.B. wie genau du einen Pass spielst) und mannschaftliche Fähigkeiten (z.B. wie gut ihr als Team verteidigt).

Bevor man diese Fähigkeiten jedoch überhaupt nutzen kann, braucht man **etwas noch Wichtigeres**: Die richtige **Einstellung**! Denn wer an keiner Lösung **interessiert ist**, der wird auch **keine finden** – egal wie viel Talent er hat. Deshalb sprechen wir in letzter Zeit viel über drei Eigenschaften, die **deine Einstellung** definieren: **Laufbereitschaft, Konzentration und Siegeswille** müssen stimmen, um deine individuellen und mannschaftlichen Fähigkeiten vollständig abrufen zu können. Oder in anderen Worten: Ob du erfolgreich bist, entscheidest du **nicht nur mit deinen Füßen**, sondern zu allererst **„zwischen deinen Ohren“**.

Laufbereitschaft – Bewegung bringt Lösungen

Fußball ist ein **Laufsport**. Wer mehr läuft, hat mehr Optionen und schafft vor allem mehr Optionen für seine Mitspieler – für Pässe, für einfachere Anspielstationen. Und: Wer viel läuft, kann gar kleinere Schwächen ausgleichen, z.B. ein ungenaues Anspiel. Du brauchst dafür **Ausdauer und Schnelligkeit** – und an beidem musst du arbeiten. An beidem solltest du auch arbeiten wollen, denn schließlich gilt: **Mehr Laufbereitschaft = Mehr Einfluss aufs Spiel.**

Konzentration – Der Kopf entscheidet mit

Wer auf dem Platz nicht bei der Sache ist, wer nicht permanent den Ball im Blick hat, der kommt **immer einen Schritt zu spät** oder verpasst Chancen, Probleme – seine eigenen und die seiner Mitspieler – bestmöglich zu lösen. Ein verpasster Schulterblick, ein ungenauer Pass – und schon ist der Gegner da. **Stell' dir Fußball wie ein Autorennen vor:** Unkonzentriert = Unfall. Im echten Leben = Totalschaden. Im Spiel = Gegentor. Deshalb: **100 % Fokus – von der ersten bis zur letzten Minute.** Das schuldest du **deinem Team** – und dir selbst.

Siegeswille – Entscheide dich für „alles geben“

Laufbereitschaft und Konzentration reichen nicht, wenn du **gewinnen willst**. Es gibt Tage, da läuft es nicht. Oder der Gegner ist stärker. Und dann? Gibst du dich geschlagen? Oder sagst du: **„Ich lasse heute alles auf dem Platz – für mein Team, für mich, für den Sieg.“** Siegeswille ist die Energie, die alles andere verbindet. Manchmal gewinnt nicht der Bessere – sondern der, der es **mehr will**. Und das kann und solltest immer **du** sein!

Nur wenn Laufbereitschaft, Konzentration und Siegeswille immer mit dir auf den Platz gehen, wird aus Fußball mehr als ein Spiel: Es wird **Leidenschaft**, permanentes **Erfolgs Erlebnis** und riesen **Spaß**.

Deine Trainer

Daniel, Lutz & Thomas



DIE EINSTELLUNG MUSS STIMMEN (2/2) – EIGENSCHAFTEN EINES MANNSCHAFTSSPORTLERS



Wer aufmerksam war, stellt sich vielleicht die Frage: **Wie passen eigentlich die 32 Fähigkeiten, die persönliche Einstellung und die Eigenschaften eines echten Mannschaftssportlers zusammen?**

Ganz einfach: **Bevor du eine der 32 Fähigkeiten auf dem Platz einsetzen kannst, brauchst du den Willen, sie auch zu nutzen.** Diesen inneren Antrieb nennt man **Einstellung**. Und diese Einstellung spiegelt sich in den drei Merkmalen (Laufbereitschaft, Konzentration, Siegeswille) wider, die wir auf der vorherigen Seite erklärt haben. Das sind die gleichen Eigenschaften, die wir im Februar als Kerneigenschaften eines Mannschaftssportler vorgestellt haben – damals haben wir zum Teil noch andere Worte benutzt und nicht zuletzt den Teamgeist betont, der uns weiter extrem wichtig ist.

Laufbereitschaft ...

findest du als Punkt 2 in der Übersicht vom Februar.

Konzentration ...

ist in Punkt 3 klar erkennbar.

Siegeswille ...

steht fast wortgleich als Punkt 1 in der Übersicht vom Februar.

Teamgeist ...

ist Punkt 4 in der Übersicht vom Februar. Er kombiniert Laufbereitschaft, Konzentration und Siegeswille, und zwar mit starkem Fokus auf die Mannschaft. Denn idealerweise kümmerst du dich nicht nur um deine eigene Einstellung, sondern erinnerst auch deine Mitspieler – immer dann, wenn nötig – an ihre Laufbereitschaft, Konzentration und ihren Siegeswillen.

Übersicht Seite 12 vom Februar

Die Gier, gewinnen zu wollen

Du gibst immer alles, weil Dir Deine Mannschaft und der Erfolg wichtig sind, egal wie anstrengend es ist.



**Du brauchst
4 Eigenschaften
als Mannschafts-
sportler**



Die Bereitschaft, zu laufen

Du bist jederzeit bereit, Dich viel zu bewegen, um das Beste aus Dir rauszuholen und Deine Mitspieler zu unterstützen, egal wie anstrengend es ist.



Den Willen, Lösungen anzubieten

Du suchst von der ersten bis zur letzten Minute nach freien Räumen, um Anspielstationen für Mitspieler zu schaffen, egal wie anstrengend es ist.



Die Begeisterung, zu motivieren

Du ermutigst und feuerst Deine Mitspieler mit positiven Hinweisen an, damit jeder sein Bestes gibt, egal wie anstrengend es ist.



100 TOP FUSSBALLER

DIE BESTEN SPIELER DES 21. JAHRHUNDERTS

AKTUELLE BEWERTUNG DEINER EINSTELLUNG



LAUFBEREITSCHAFT



Du bist schnell – und du hältst schon viel durch! Das ist richtig stark. Du kannst meistens ein ganzes Spiel lang Gas geben – und das ist mehr, als viele andere schaffen. Aber: Da geht noch mehr. Insbesondere, wenn du nicht den Ball hast oder wenn es nicht so läuft wie du dir es dir vorstellst, nimmt deine Laufbereitschaft schnell und stark ab. Ändere das. Lege dazu den Schalter in deinem Kopf um und sage dir: ich kann länger und mehr laufen als alle meine Gegenspieler. Insbesondere jetzt, wo das Feld größer wird. Du musst nun noch mehr laufen, um überall dabei zu sein. Und weißt du was? Deine Fähigkeiten sind wichtig für die Mannschaft. Wenn du noch mehr läufst, kannst du sie noch besser zeigen. Mehr Laufen bedeutet auch: (I) mehr Ballkontakte, (II) mehr Einfluss auf das Spiel und ganz ehrlich: (III) mehr Spaß! Denn du liebst den Ball – also hol ihn dir durch Laubarbeit! Bitte ruh dich nicht auf deiner aktuellen Kondition aus. Setz dir ein Ziel: Komm mit 50 % mehr Ausdauer aus den Sommerferien zurück! Schau dir dafür unbedingt den Laufplan auf den nächsten Seiten an. Er hilft dir Schritt für Schritt – und du wirst sehen, wie viel fitter du wirst!

KONZENTRATION



Du bleibst konzentriert – und das merken wir! Du bist meistens voll bei der Sache und lenkst andere kaum ab. Das ist toll! Klar, hier und da bist du mal abgelenkt – das gehört auch zu dir. Wichtig ist nur: In den entscheidenden Momenten bleibst du fokussiert. Und das tust du!

SIEGESWILLE



Du bist ein herausragender Dribbler! Du liebst den Ball, du liebst das Spiel – manchmal genießt du es ganz für dich allein. Und das ist wunderbar, denn man spürt bei jeder Bewegung: Du bist mit ganzem Herzen Fußballer. Aber vergiss nie: Du spielst, um zu gewinnen. Und die Chance auf den Sieg lebt bis zur letzten Sekunde. Das Spiel ist erst vorbei, wenn der Schiedsrichter abpfeift – nicht eine Sekunde früher! Gerade wenn es mal nicht läuft, braucht dein Team dich am meisten. Dann kannst du den Unterschied machen. So wie in den letzten Wochen bei den Turnieren – da hast du gezeigt, wie wichtig du für die Mannschaft bist. Vorher hätten wir dich mit einer 3 bewertet, bei den Turnieren hast du dir die 4 verdient. Mach genauso weiter! Sag dir vor jedem Spiel: „Ich kann das Spiel verändern. Ich kann mein Team zum Sieg führen.“ Und dann geh raus und zeig allen, was in dir steckt!

TEAMGEIST



Fußball ist ein Team sport. Es geht nicht nur darum, was du alleine mit dem Ball kannst – sondern darum, als Mannschaft gemeinsam zu gewinnen. Und das Besondere ist: Du hast die Fähigkeiten, dein Team mitzureißen. Genau deshalb braucht dich das Team – besonders in den entscheidenden Momenten. Dann zählt deine Kreativität. Deine Energie. Dein Wille. Aber um dein Team wirklich zu führen, musst du noch lauter werden. Sprich mit deinen Mitspielern! Zeig ihnen, wo sie hinlaufen sollen. Ruf sie! Feuere sie an! Gib klare Signale! Du bist stark – und sie werden dir folgen. Weil sie sehen, wie gut du bist. Und weil du sie besser machen kannst.



DEIN SPIELERPROFIL



KOMMUNIKATION

| | |
|---|---|
| Kommandos | Positive Teamansprache |
| 2  | 2  |




FEHLER VERMEIDEN

| | |
|---|---|
| Konzentration | Augen auf den Ball |
| 3  | 3  |

ZWEIKAMPF

| | | |
|---|--|---|
| Stellungsspiel | Körpereinsatz | Timing |
| 3  | 3  | 3  |



KÜNSTLERISCHES

| | | |
|---|---|---|
| Dribbling | Kopfball | Volley-schuss |
| 5  | 2  | 3  |

LAUFEN

| | |
|---|---|
| Ausdauer | Geschwindigkeit |
| 4  | 5  |

GRUNDTECHNIK PASSES

| | |
|---|---|
| Genauigkeit | Härte |
| 4  | 3  |

AUFBAUSPIEL

| | |
|---|---|
| Versteht Position | Laufwege |
| 3  | 3  |
| Folgt Systemvorgabe | Auge für den Raum/Mitspieler |
| 3  | 3  |

RÜCKWÄRTS-BEWEGUNG

| | |
|---|---|
| Versteht Position | Laufwege |
| 3  | 3  |
| Folgt Systemvorgabe | Auge für den Raum/Mitspieler |
| 4  | 3  |




GRUNDTECHNIK STOPPEN

| | |
|---|---|
| Flach | Hoch |
| 4  | 3  |

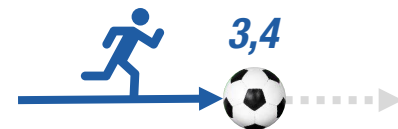
GRUNDTECHNIK SCHIEßEN

| | | |
|---|---|---|
| Genauigkeit | Härte | Beidfüßig |
| 5  | 5  | 2  |

STANDARDS

| | | |
|---|--|---|
| Einwurf | Eckball | Freistoß |
| 2  | 3  | 4  |

DURCHSCHNITT





DEINE ENTWICKLUNG IN DEN LETZTEN MONATEN



DEINE ENTWICKLUNG IN DEN LETZTEN 6 MONATEN WAR INSGESAMT IM RAHMEN UNSERER ERWARTUNGEN – ABER DA GEHT NOCH VIEL MEHR



Deine Entwicklung in den letzten sechs Monaten war stabil und insgesamt im Rahmen unserer Erwartungen. Du hast gut gearbeitet und einiges von unserem Feedback aufgenommen – aber, Luzz, da geht noch viel mehr, denn **du kannst ein super Fußballer werden**. Du hast das Potenzial, dich noch deutlich weiterzuentwickeln. Vergiss nie: Unser Ziel ist es, dich zu unterstützen – als Spieler und als Teil des Teams. Deshalb gilt es jetzt, dranzubleiben, dir neue, konkrete Ziele zu setzen und unsere Rückmeldungen wirklich ernst zu nehmen. Lies unsere Empfehlungen immer wieder (vielleicht jede Woche einmal) und versuche, sie noch viel konsequenter umzusetzen. Wenn du in den kommenden sechs Monaten mit Entschlossenheit und Ehrgeiz an dir arbeitest – nicht nur technisch, sondern auch an deiner Einstellung (insbesondere auch der Laufbereitschaft & Kondition), dann wirst du überrascht sein, wie sehr du dich weiterentwickelst. Wir glauben fest daran, dass du das schaffst!

ENTWICKLUNG DEINER EMPFOHLENER TRAININGSSCHWERPUNKTE FEBRUAR 2025 (1/2)



Empfohlene Trainingsschwerpunkte im Februar 2025

Entwicklung seit
Februar 2025

Dribbeln (richtigen Zeitpunkt zum Abspielen finden)



Spiel ohne Ball



Arbeite an Deinem linken Fuß (Beidfüßigkeit)



Zu beobachtender
Spieler

Lionel Messi



ENTWICKLUNG DEINER EMPFOHLENE TRAININGSSCHWERPUNKTE FEBRUAR 2025 (2/2)



DRIBBELN – richtiger Zeitpunkt des Abspiels



Dein Dribbling – besser, noch nicht gut!

Schau dir bitte den Schwerpunkt „Dribbling“ ab Juli nochmal genau an. Du hast dich darin bereits etwas verbessert – aber noch nicht genug. Du willst immer noch zu oft durch Dribbling glänzen. Aber glaub uns: Jeder sieht auf den ersten Blick, dass du super dribbeln kannst. Richtig glänzen tust du aber, wenn du rechtzeitig abspielst, dich clever freiläufst und deine Mitspieler stark in Szene setzt. Das ist der Unterschied zwischen einem guten Einzelspieler und einem echten Spielmacher. Dein Dribbling ist eine Waffe – aber nur, wenn du sie gezielt einsetzt. Sonst wird sie schnell zur Schwäche. Arbeite weiter daran, dein Spiel noch klüger zu machen – dann wird dein Talent richtig sichtbar!

SPIEL OHNE BALL



Dein Spiel ohne Ball – der unterschätzte Schlüssel!

Auch hierzu findest du bei Schwerpunkte ab Juli weitere Tipps. Leider hast du an diesem Thema in den letzten Monaten kaum gearbeitet. Du hast dich z.B. beim Torschuss verbessert, deine Passhärte ist besser geworden – das ist super. Aber: Laufen ohne Ball, sich freilaufen, Dreiecke bilden – das ist absolut grundlegend. Ohne das fehlt deinem Spiel das, was ein echter Fußballer braucht. Vielleicht liegt's daran, dass du lieber mit Ball läufst. Aber: Der Ball ist immer schneller als du. Also: Pass den Ball – und laufe sofort klug und schnell los, um dich wieder anzubieten. Nur wer sich richtig bewegt, bekommt

BEIDFÜßIGKEIT



Dein linker Fuß wurde weiter vernachlässigt!

Auch hier gibt's die Notwendigkeit eines noch klareren Trainingsfokus. Wir glauben dir, dass du an deinem linken Fuß gearbeitet hast. Aber wenn jemand mit deinem Talent 6 bis 10 Wochen wirklich intensiv daran arbeitet, dann ist der linke Fuß kein Problem mehr – sondern eine echte Stärke. Das hast du bisher noch nicht ganz geschafft. Aber genau darauf werden Trainer und Zuschauer achten. Denn in deiner Spielposition gilt: Wenn du nicht beidfüßig bist, ist irgendwann Schluss. Also: Steh dir nicht selbst im Weg. Schau auf den nächsten Seiten bei Trainingsschwerpunkte ab Juli und gib Gas!



DEINE AKTUELL EMPFOHLENEN TRAININGSSCHWERPUNKTE



DRIBBELN – Richtiger Zeitpunkt des Abspiels

Luxx, du bist richtig stark am Ball! Du kannst super dribbeln und Gegenspieler ausspielen – und das ist eine richtig tolle Fähigkeit! Aber wie bei jeder Superkraft gilt: Man muss sie klug einsetzen. Du würdest ja auch nicht rückwärts zum Elfmeter anlaufen, oder? Genauso solltest du nur dribbeln, wenn es wirklich Sinn macht. Manchmal vergisst du, rechtzeitig abzuspielen. Aber: Der Ball ist fast immer schneller als du. Deshalb gilt: Wenn du passen kannst – dann pass! Dribbeln ist super, aber nur in den richtigen Momenten: (I) wenn du keinen freien Mitspieler hast, oder (II) wenn du direkt vorm gegnerischen Tor stehst. Und noch etwas Wichtiges: In der Abwehr ist Dribbeln gefährlich, keine Stärke. Wenn du dort den Ball verlierst, wird's richtig eng für uns. Also: Lieber sicher passen. Wenn du 1 oder 2 Spieler ausgetanzt hast – stark! Aber dann: such schnell den freien Mitspieler. Und bitte, ganz wichtig: Dribbel nach außen, nicht nach innen! Nach innen nur, wenn du vor dem Tor bist und abschließen willst. Luxx, du hast so viel Talent. Wenn du das beherzigst, wirst du noch viel besser – vielleicht sogar der beste auf dem Platz. Bekommst du das hin? Wir glauben ja!

BEIDFÜßIGKEIT – Linker Fuß

Der linke Fuß – dein Geheimprojekt! Momentan ist er vielleicht bei 40 % von deinem rechten Fuß. Aber hey – das lässt sich ändern! Jeden Tag 15 Minuten mit links an die Wand spielen: passen, stoppen, passen. So wird dein linker Fuß stärker – und du wirst noch unberechenbarer auf dem Platz, ein noch besserer Dribbler und Schütze!

DAS SPIEL BREIT MACHEN – Linie entlang laufen

Denk immer daran: außen ist dein Freund! Wie wir schon beim Dribbeln gesagt haben: Solange du nicht direkt vorm gegnerischen Tor stehst, solltest du mit dem Ball immer nach außen ziehen. Im Moment gehst du leider oft nach innen – und das macht es den Gegnern leichter. Aber wenn du außen bleibst, passiert etwas richtig Gutes: Das Spielfeld wird breit. Der Gegner muss mehr laufen. Es entstehen Lücken – also Platz für dich und deine Mitspieler. Und das Beste: Mit deiner Geschwindigkeit kannst du auf außen fast jeden Gegner überholen! Stell dir einfach vor, du bist ein Flügelstürmer. Und wenn du den Ball hast, geht's die Linie entlang – schnell, mutig, mit Blick nach vorn!

ZWEIKAMPF – Timing

Zweikämpfe – dein Ehrgeiz braucht gute Technik. Du gibst nie auf – das ist stark. Aber du verlierst noch zu viele Zweikämpfe. Daran wollen wir arbeiten: an Technik, Timing und deinem Kopf. Sag dir selbst: „Ich kann nicht jeden Ball gewinnen – aber wenn ich gehe, dann richtig.“ Kein Zögern, kein Stehenbleiben – sondern durchziehen!

SPIEL OHNE BALL – Anspielstationen schaffen

Dreiecke und Spielintelligenz – Luft nach oben! Wie viele Deiner Teamkollegen weißt Du, dass der, der nicht den Ball hat, ein Angebot machen muss. Du weißt, dass ihr Dreiecke bilden müsst. Aber ebenso wie viele Deiner Mannschaftskameraden denkst Du Dir oft: „Das macht schon ein anderer.“ Oder: „Der mit dem Ball wird schon eine Lösung finden.“ Du und deine Kollegen müsst das Konzept der Dreiecke viel intensiver auf den Platz bringen. Bislang läufst Du nicht nach jedem Pass sofort los, Dein erster Gedanke ist nicht, wie mache ich mich wieder anspielbar, sondern: ""Puh, da habe ich nun gerade einen guten Ball gespielt"". Aber der Ball ist schon Geschichte, Du musst in die Zukunft investieren und da hinlaufen, wo Du im nächsten Augenblick gebraucht wirst.

TRAININGSPLAN SOMMER 2025



Luxx,

die Sommerferien stehen vor der Tür – und auch wenn es schade ist, dass wir ein paar Wochen auf unser gemeinsames Mannschaftstraining verzichten müssen: Das heißt **nicht**, dass du aufhören sollst zu trainieren! Im Gegenteil: **Jetzt zählt's!**

Wer jetzt 6-7 Wochen Pause macht, fängt im August wieder bei Null an. Deshalb unser klarer Rat – oder sagen wir besser: unsere Bitte und auch ein wenig unsere Erwartung an dich – **bleibt dran**: An deinem Ballgefühl. An deiner Fitness. An deiner Freude am Spiel.

Damit du in den Ferien so richtig durchstarten kannst, kommen hier zwei einfache, aber extrem effektive Trainingsideen, mit denen du am Ball und beim Laufen **noch stärker wirst**.

Und mal ehrlich: Du hast in den Ferien jede Menge Zeit, viele deiner Freunde sind unterwegs, und das Wetter ist meistens top – also iPhone und iPad mal zur Seite legen und **jeden Tag ein bisschen besser werden**. Warum nicht jetzt genau der Spieler werden, der beim ersten Training voll da ist.

DER BALL. MEIN BESTER FREUND

Dein Ziel in den nächsten Wochen ist ganz klar: Absolutes Ballgefühl mit dem **rechten UND dem linken Fuß**. Klingt einfach? Ist es auch. Aber nur, wenn du es ernst nimmst!



Alles was du brauchst:

- Ein Ball
- Eine Wand
- Möglichst Klebeband, um eine senkrechte Zielmarkierung auf die Wand zu kleben

Übung 1 – 20 min (gerne länger) Ball gegen die Wand

- Stell dich etwa **3 Meter** vor die Wand.
- Wechsle zwischen **festen und sehr festen Pässen**
- Spiele mal **direkt**, mal **mit Ballannahme**
- Beim Stoppen: mal mit dem Passfuß, mal mit dem anderen – so lernst du dir den Ball selbst perfekt vorzulegen.
- Wenn du die Linie auf der Wand triffst – super!

DEIN ZIEL: So viele Ballkontakte wie möglich in 10 Minuten – **pro Fuß!** Wechsel also nach 10 Minuten den Fuß, mit dem Du spielst.

Übung 2 – 10 min Ball jonglieren

- Finde einen freien Platz
- Halte den Ball in der Luft – einmal womit du willst, einmal nur mit deinem schwachen Fuß
- Wenn der Ball den Boden berührt, fange wieder von vorne an – mindestens 10 min täglich

DEIN ZIEL: So viele Ballkontakte wie möglich, ohne dass der Ball den Boden berührt

Und damit es noch mehr Spaß macht, machen wir einen kleinen Wettbewerb daraus:

Einmal pro Woche fragen wir dich und deine Teamkollegen, **wie viele Kontakte ihr in der letzten Woche geschafft habt** – mit dem starken Fuß und (noch wichtiger!) mit dem schwachen Fuß. Mal sehen, wer am fleißigsten ist.

Auf den nächsten beiden Seiten findest du jeweils eine leere Tabelle in der du jeden Tag deine Versuche sowohl für Übung 1 als auch Übung 2 eintragen kannst. Nutzt sie und trage nur ein, was stimmt, anderenfalls „täuschst“ du dich selbst.

BALL GEGEN DIE WAND – DEINE LEISTUNG



STARKER FUSS

| 14.-20.07. | | | 21.-27.07 | | | 28.07.-03.08. | | | 04.-10.08. | | | 11.-17.08. | | | 18.-24.08. | | | 25.-31.08. | | |
|------------|----------|----------|------------|----------|----------|---------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

SCHWACHER FUSS

| 14.-20.07. | | | 21.-27.07 | | | 28.07.-03.08. | | | 04.-10.08. | | | 11.-17.08. | | | 18.-24.08. | | | 25.-31.08. | | |
|------------|----------|----------|------------|----------|----------|---------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

JONGLIEREN – DEINE LEISTUNG



JEDER FUSS

| 14.-20.07. | | | 21.-27.07 | | | 28.07.-03.08. | | | 04.-10.08. | | | 11.-17.08. | | | 18.-24.08. | | | 25.-31.08. | | |
|------------|----------|----------|------------|----------|----------|---------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

SCHWACHER FUSS

| 14.-20.07. | | | 21.-27.07 | | | 28.07.-03.08. | | | 04.-10.08. | | | 11.-17.08. | | | 18.-24.08. | | | 25.-31.08. | | |
|------------|----------|----------|------------|----------|----------|---------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch | Montag | Dienstag | Mittwoch |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag | Donnerstag | Freitag | Samstag |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | | Sonntag | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

DAS LAUFEN. DEINE NEUE LUST

Wie Ballbeherrschung ist auch Laufen kein Hexenwerk.

KEIN WENN. KEIN ABER. KEIN „SPÄTER“.

Täglich 30 -50 Minuten. Für dein Spiel. Für dein Team. Denn in der neuen Saison wird alles ein bisschen mehr: Der Platz wird größer. Die Spielzeit wird länger. Und die Gegner? Die werden auch fitter.

Wenn du also weiter ganz vorne dabei sein willst, dein Team wirklich unterstützen willst, dann brauchst du nicht nur den Willen zu laufen (Laufbereitschaft) – sondern auch die Fähigkeit zu laufen (Kondition)!

Kondition bekommt man aber nur durch Training. Du brauchst nur ein bisschen Zeit, vielleicht Musik im Ohr – und los geht's. Mach's dir zur Aufgabe: Starte jetzt, lauf regelmäßig, werde fitter – und wenn die neue Saison beginnt, wirst du merken: Du hast Power wie nie zuvor!

Damit es wirklich gut klappt, nutze den Laufplan auf der nächsten Seite. Er sagt dir genau, wann du was und wie viel trainieren sollst.



LAUFEN – DEINE LEISTUNG



Habe ich gemacht Hatte keine Zeit/Lust

| Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|--------|--|----------|---|--|--|---|
| 1 | Pause | Dauerlauf (25-35 Min.) <input type="checkbox"/> | Pause | Pause | Pause | Dauerlauf (25-35 Min.) <input type="checkbox"/> | Pause |
| 2 | Pause | Dauerlauf (30-40 Min.) + Sprints 10x100 m <input type="checkbox"/> | Pause | Pause | Tempolauf (20 Min.) <input type="checkbox"/> | Dauerlauf (30-40 Min.) + Sprints 10x100 m <input type="checkbox"/> | Pause |
| 3 | Pause | Dauerlauf (40 Min.) <input type="checkbox"/> | Pause | Radtour (2 Stunden) <input type="checkbox"/> | Pause | Sprinttraining 6x300 m <input type="checkbox"/> | Pause |
| 4 | Pause | Dauerlauf (40 Min.) + Sprints 10x100 m <input type="checkbox"/> | Pause | Dauerlauf (40 Min.) <input type="checkbox"/> | Tempolauf (25 Min., hoch) <input type="checkbox"/> | Dauerlauf 2 (40 Min.) + Sprints 10x100 m <input type="checkbox"/> | Pause |
| 5 | Pause | Dauerlauf (40 Min.) <input type="checkbox"/> | Pause | Dauerlauf (40 Min.) <input type="checkbox"/> | Pause | Sprinttraining 3x (300/200/100 m) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Dauerlauf (45-50 Min.) <input type="checkbox"/> |
| 6 | Pause | Dauerlauf (40-45 Min.) <input type="checkbox"/> | Pause | Tempolauf (30-40 Min.) <input type="checkbox"/> | Pause | Dauerlauf (45-50 Min.) <input type="checkbox"/> | Pause |

Laufplan auf Basis der Empfehlungen des Leichtathletik-Verbands Baden-Württemberg, „Ausdauertraining für 12-Jährige“

