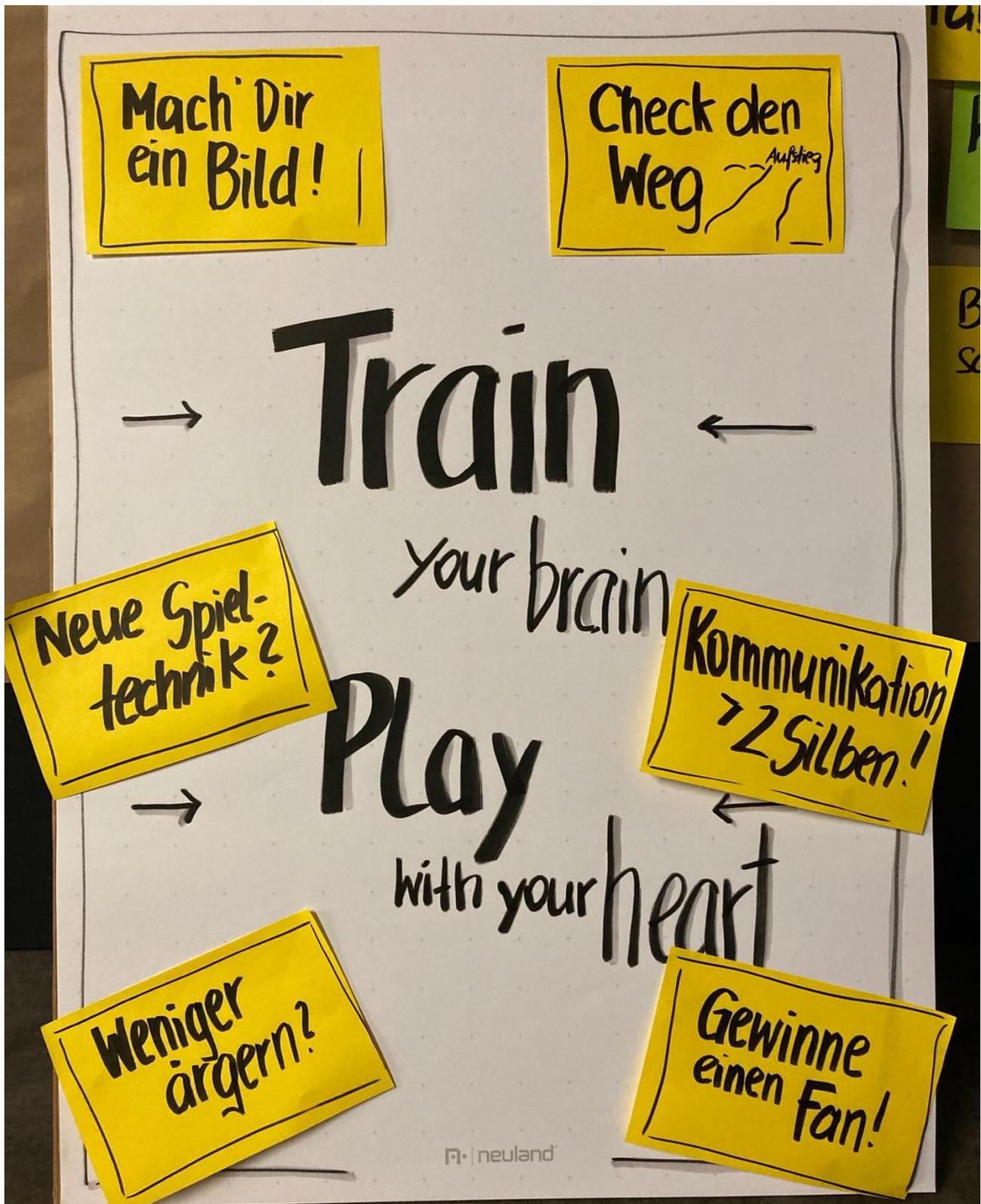
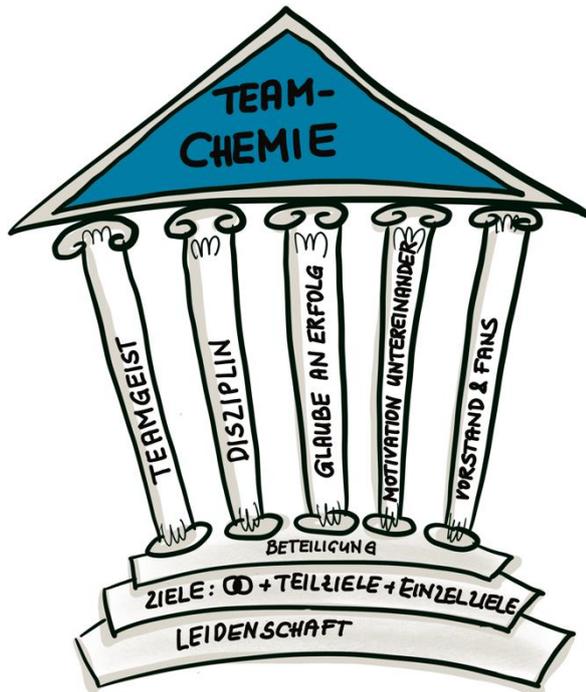


Train your brain, play with your heart.

Eine Bedienungsanleitung für Dein erfolgreiches Fußball-Spiel.

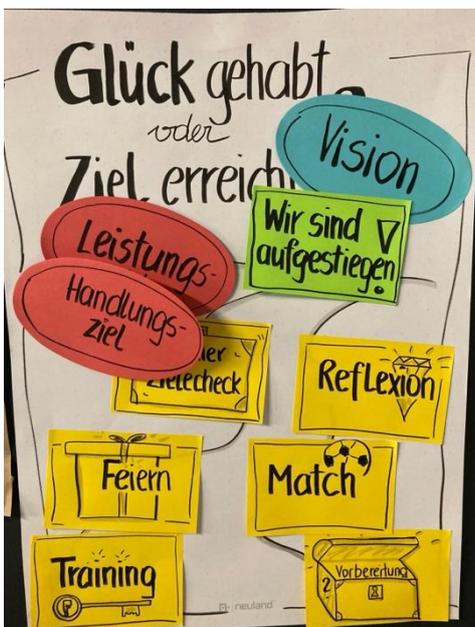


Nummer 1: Mach Dir ein Bild, welche Säulen für den *gemeinsamen Erfolg* wichtig sind!



Erstens macht sich dadurch jede:r Gedanken was er oder sie als wichtig erachtet und ihr schafft damit ein gemeinsames Bild, auf das ihr immer wieder zurückkommen könnt. Ob es gut oder weniger gut läuft. Mit der Unterschrift schaffst Du eine größere Verbindlichkeit.

Nummer 2: Checke den Weg „Glück gehabt oder Ziel erreicht“!



- **Reflektiert gemeinsam das letzte Match, vor der Trainingssequenz:** Wovon wollen wir mehr, wovon wollen wir weniger, was wollen wir beibehalten? Denn “meckern” kann ja bekanntlich ein Jede:r. Das machen wir auch schnell und unverblümt. Doch sich genau Gedanken zu machen, was gut und was weniger gut war, darin liegt die Kunst. So schafft ihr einerseits eine gemeinsame Perspektive auf das letzte Match (denn jede:r hat ja eine andere Brille auf) und ihr könnt gezielter an einer Verbesserung arbeiten.
- **Setze Dir eigene, konkrete Leistungs- und Handlungsziele!**

Beschreibe sie genauso, dass Dein Kopf weiß, was Du von ihm willst. “Wir wollen aufsteigen” kann sich Dein Kopf nicht vorstellen! Was genau soll er Dir denn da als

Handlungsanleitung mitgeben? Deswegen beschreibe Deine Stärken genau und denk darüber nach, wo Du Dich verbessern willst und wie Du zu diesem Ziel gelangst. Ein Leistungsziel wäre zb.: “Mit einer Ballberührung den Gegner stehen lassen”. Ein Handlungsziel dazu wäre Trick “Behind the back”, “Suarez Flick” oder “Bergkamp Drehung” oder ... was auch immer zu Deiner Spielposition passt zu lernen oder zu perfektionieren. Auf Youtube bei Camill Hauser (Playlist Fußballtricks) findest Du die Szenen zu den Tricks

genau zum Nachschauen ([hier klicken](#)). Nimm Dir Deinen Spielerbogen zur Hand und ergänze Deine Ziele. Dabei hilft auch der nächste Punkt:

- **Benenne Dein Fußball-Vorbild und analysiere:** Worin willst Du genauso gut sein. Was genau macht dieses Vorbild in einer bestimmten Spielsituation? Oder Du schaust mal am [Youtube-Kanal von Camill Hauser](#) (er gehört zu den besten Fußball-Artisten in Deutschland) vorbei. Da findest Du jede Menge Kurzvideos für unterschiedliche Spieltechniken und Fußball-Tricks – vielleicht ist da etwas dabei, das genau zu Dir passt?
- **Trainiere abwechselnd mit dem Trapez und dem Ei.** Philipp hat dazu ein Technikbuch, aus dem er mit euch immer wieder neue Sequenzen trainieren wird.

- **Bereite auch Deinen Körper auf ein Match vor!** Deine Kurzcheckliste für ein gutes, körperliches Gefühl (Auszug von der Webseite des Deutschen Fußballbunds):

Um voll erholt zu sein, benötigt dein Körper **mindestens acht Stunden Schlaf**. Achte darauf, vor, während und nach Spielen **keine kunstzuckerhaltigen Getränke** wie z. B. Cola oder Limonaden zu dir zu nehmen. Der Kunstzucker ist nur schwer verdaulich und bindet wichtige Ressourcen ebenfalls für einen längeren Zeitraum. Am besten eignet sich Wasser, mit einer minimalen Zugabe von Fruchtsäften.

Das vielfältige Müsli ist als Frühstück ebenso geeignet wie das möglichst ohne viel Fett gebratene Rührei.

Frisches Obst oder Fruchtsäfte liefern die Vitamine für den Tag. **Die letzte große Mahlzeit solltest du spätestens drei Stunden vor dem Spiel** beendet haben!

Auch unmittelbar vor dem Spiel kannst du deinem Körper noch weiter Energie zuführen. Optimal geeignet ist hierfür **z. B. eine Banane**. Der **enthaltene Fruchtzucker benötigt rund 45 Minuten**, um deinem Körper weitere Energie liefern zu können

- **Baue eine Cool-down Sequenz vor dem Match ein:** Mit der Atemübung von [Wim Hof](#).

- Setz Dich **vor dem Match unter Strom: Mit “positiven Gedanken über Dich selbst”. Hier die “besten”:**

Ich bin voller Selbstvertrauen! Ich bin voller Energie! Ich bin talentiert!

Ich bin mental stark! Ich bin sehr gut trainiert und vorbereitet! Ich habe Wettkampfstärke! Ich bin sehr laufstark und ausdauernd! Ich habe eine sehr gute Technik! Ich bin sicher am Ball! Ich habe ein sehr gutes Passspiel! Ich habe einen sehr harten und präzisen Schuss! Ich bin sehr torgefährlich und ein guter Schütze! Ich bin ein wertvoller Spieler! Ich bin eine Persönlichkeit! Ich bin ein Führungsspieler! Ich bin im Training herausragend! Ich schieße Tore! Ich treffe! Alles ist möglich! Ich habe im Spiel die richtigen Ideen!

Nummer 3: Du willst eine neue Spieltechnik lernen?

Dann pass Dein Getriebe an und steig von der Gangschaltung zur Automatik um. Nur wenn die neue Spieltechnik “in Fleisch und Blut übergeht”, dann gelingt es auch “in echt”. Warum ist das wichtig? Wenn Du etwas Neues lernst, denkst Du darüber nach, wie geht das “nochmal”? Das ist im Spiel – im Match unmöglich. Das muss sofort – also automatisch (man nennt es auch unbewusst) - abrufbar sein. Dafür kannst Du natürlich einerseits in “echt” trainieren oder Du kannst Dir diesen Spielzug im Kopf vorstellen! Wenn Du das täglich machst, fällt es Dir im Training leichter, die Situation abzurufen und im Match wird es Dir nach einiger Zeit gelingen, die neue Technik einzusetzen ohne darüber nachdenken zu müssen. Denn dafür hast Du im Match keine Zeit! **Überlege Dir einen Gegenstand, eine Geste**, die Dir die neue Spieltechnik oder ein Erfolgserlebnis sofort in Erinnerung ruft (Du setzt damit einen “Anker” in Deinem Gehirn). Boris Beckers Faust oder Andi Goldbergers Griff zum Nasenspitzerl vor dem Abflug hatten genau diesen Hintergrund: Die perfekte Technik vor dem inneren Auge abspielen zu lassen und sich positiv einzustimmen.

Nummer 4: Du willst Dich im Match weniger ärgern:

Erfolgreiche Spieler haben für eine positive Einstimmung (siehe Punkt die Becker Faust oder Goldis Naserl) eine Geste. Nachdem Du Dir Deine Geste überlegt hast, kannst Du diesen positiv besetzten Anker genauso in negativen Situationen in Erinnerung rufen. So schaffst Du es leichter, Dich wieder in eine gute Stimmung zu bringen!

Nummer 5: Kommunikation untereinander besteht nicht nur aus 2 Silben oder ein paar Sätzen!

In [dem Hörbeispiel von Josi Prokopetz](#) erkennst Du wie 1-2 Silben in Wien eine ganze Unterhaltung ausmachen können ;-). Ton, Haltung und Mimik beeinflussen stark die Wirkung auf Dein Gegenüber. Stell mehr Fragen und rede weniger, du erfährst dadurch mehr von Deinem

Gegenüber, wie er/sie tickt. Frag auch mal statt "Wie geht es Dir", "was beschäftigt dich gerade besonders?" ... die Antworten darauf werden Dich überraschen. Gehe großzügig mit Anerkennung um: Sag Deinem Mitspieler, was genau er das letzte Mal in Deinen Augen gut gemacht hat.

Nummer 6: Gewinne einen weiteren Fan!

Sprich darüber, dass der Fußball, den ihr spielt, ein spannendes Erlebnis ist und ihr für Momente sorgt, die ein Fan nicht so leicht vergessen wird. Sichere Dir die Unterstützung im Match und liefere ein spannendes Spiel für Deine Fans ab! Egal ob es gut geht oder daneben.

Achtung: Bei regelmäßiger Anwendung beeinflussen diese "Schrauben" Dein Fussballspiel UND Deine Lebenseinstellung!

Jetzt Du: Was davon nimmst Du Dir mit und wirst in Deinen Alltag integrieren?

Scanne den QR-Code:

Zur Atemübung Wim Hof:



Zum Youtube Kanal Camill Hauser:



Hier findest Du die Links zum Klicken:

- Youtube [Atemübung Wim Hof](#)
- [Youtube Kanal Camill Hauser](#) (Fussballtricks, Workouts, Training, ...)
- [Youtube Camill Hauser Fussballtricks](#)
- [Meine Webseite nur für das Team](#) – hier findest Du auch nochmals diese Unterlagen.
- Tipps und Tricks auf der Webseite des Deutschen Fussballbunds findest Du [hier](#).