

Individualtraining

Beim Individualtraining gehen wir inhaltlich noch mehr in die Tiefe als beim Fördertraining. Im Kleingruppenttraining von max. 5 Spielern gehen wir speziell auf die Fähigkeiten der jeweiligen SpielerInnen ein. Das zentrale Motto lautet hierbei: „Stärken stärken, Schwächen schwächen“.

Das Individualtraining wird bei uns immer in Blöcken durchgeführt, ein charakteristischer Ablauf sieht wie folgt aus:

1. Einheit: Kennenlernen + Ermittlung Stärken/Schwächen Profil
2. Erstellen und Vorstellung des Trainingsplans inkl. Schwerpunktsetzung
3. Abgestimmte Trainingseinheiten mit Live-Coaching + Video Analyse
4. Abschlussbesprechung

Zentraler Bestandteil des Individualtrainings sind zudem fußballerische „Hausaufgaben“, welche jeweils auf den einzelnen Spieler zugeschnitten und nach jeder Einheit kommuniziert werden. Anders als in der Schule werden die Zusatzaufgaben aber nicht extra abgefragt, sondern dienen im Zuge der persönlichen Verbesserung vielmehr der spielereigenen Motivation.