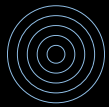




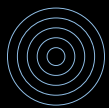
BALLER CLUB
LEVEL UP YOUR GAME



PHILOSOPHIE

Individuell. Fortschrittlich. Professionell.

Unsere Talentförderung richtet sich an ambitionierte Fußballer/-innen (genannt: BALLER), die mehr wollen. Wir verfolgen das Ziel, BALLER ganzheitlich zu entwickeln. Dabei liegt unser Fokus auf der **individuellen Förderung technischer Fähigkeiten, Athletik, Agility, des taktischen Verständnisses und der Verletzungsprophylaxe**. Wir vermitteln Werte wie **Disziplin, Teamgeist und Fairness**, um unsere BALLER auf die Herausforderungen des höheren Amateur-/ Profifußballs vorzubereiten. Durch eine **professionelle Betreuung** mit Expertise, Leidenschaft, gezieltem Training und mentalem Coaching, möchten wir die besten Voraussetzungen schaffen, damit unsere BALLER ihr **volles Potenzial entfalten** und perspektivisch den Schritt in den höheren Amateur-/ Profibereich erfolgreich meistern können.



ZIELGRUPPE

Talentierte und leidenschaftliche BALLER vom U10 bis U23 Bereich (NLZ-Spieler, Amateure, Profis), die sich gezielt in den Bereichen:

- Technik
- Athletik
- Agility
- Taktik
- Koordination

weiterentwickeln möchten – mit dem Ziel, ihr volles Potenzial zu entfalten.



TRAININGSSCHWERPUNKTE

ATHLETIK ist im modernen Fussball kein Bonus, sondern eine **Grundvoraussetzung** für Leistung auf hohem Niveau. Die Kombination aus **Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Koordination** bildet die Basis für technische und taktische Qualität.

- Spieltempo & Intensität: Heutige Spiele beinhalten hohe Laufleistungen (bis zu 12 km), davon viele Sprints und intensive Richtungswechsel
- Bleibe bis zur letzten Minute schnell, handlungsfähig, reaktiv und konzentriert - wir arbeiten an deiner Ermüdungswiderstandsfähigkeit
- Ohne Athletik – kein Spiel auf Top-Niveau
- Reduziere das Verletzungsrisiko durch die intensive Arbeit an muskulären Dysbalancen, deiner Rumpfstabilität und der Beweglichkeit
- “back on the pitch“ - wir bringen BALLER zurück aufs Spielfeld. Pause, Verletzung oder Off-Season - arbeite gezielt an deiner Athletik mit IndividualtraininG.

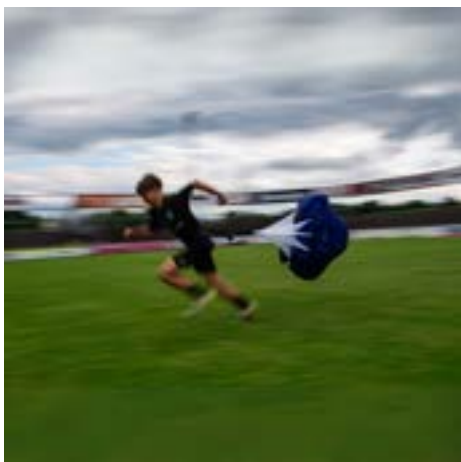
ATHLETIK-PRAXISBEZUG:

Reaktives Sprungkrafttraining zur Schulung der Schnellkraft/Explosivkraft & Schnellkraftausdauer:

BALLER müssen oft in Sekundenbruchteilen beschleunigen, z. B. um einen Ball zu erreichen oder dem Gegenspieler zu enteilen. Die Schnellkraft bestimmt, wie schnell man aus dem Stand auf sein maximales **Speed-Level** kommt.

Beim Kopfball sorgt die Schnellkraft für einen **explosiven Absprung** – und den entscheidenden Vorteil im Luftweikampf.

Trainiere diesen entscheidenden Leistungsfaktor mit uns. Verschaffe dir mehr Effektivität in Spielsituationen bei denen Schnelligkeit und Kraft (Schusshärte & Geschwindigkeit, Dribblings, Richtungswechsel, Antritt & Sprints) gleichzeitig gefordert sind.



TAKTIKverständnis bedeutet die **strategische Planung und Organisation des Spiels**, um die eigenen Stärken strategisch optimal gegen den Gegner einzusetzen und ihn zu (planbaren) Reaktionen im Spiel zu zwingen. Unser Fokus liegt in der **Perfektionierung der individual- und gruppentaktischen Verhaltensweisen** von BALLER.

Wir bieten **positionsspezifisches Training des Angriffs- und Abwehrverhaltens**:

- Spiel mit dem Ball/ gegen den Ball
- Laufwege und Bewegungen
- Positionierung und Timing
- Entscheidungsverhalten/ Erkennen der Spielsituation
- Antizipation & Kommunikation
- Taktikanalyse von Matchsituationen
- Verknüpfung mit Mannschaftstaktik



TECHNIKtraining ist ein zentraler Bereich, dass BALLER ihre **Grundfertigkeiten im Umgang mit dem Ball perfektionieren**. Der Fokus wird darauf gelegt, Bewegungsabläufe so oft und gezielt zu üben, bis sie automatisiert ablaufen – egal ob im 1:1 Individualtraining oder unter hohem Gegnerdruck im Spiel.

Deine Skills machen den Unterschied – Portfolio im Training:

- Ballan- & mitnahme
- “first touch“
- Tempodribbling, ballhaltendes Dribbling, Dribbling & Fintieren
- Dreh- & Wendetechniken im Zentrum/Flügel (defensiv/offensiv)
- Tricks
- Kurzpass, Steilpass, Flachpass, hoher Pass
- Torschuss

Perfektion im Training, Performance im Wettbewerb!



AGILITY ist die Fähigkeit von BALLER, Bewegungen unter wechselnden äußeren Bedingungen schnell, effizient und situationsgerecht auszuführen – insbesondere beim Richtungswechsel, Tempowechsel und bei der Reaktion auf Gegner, Ball oder Spielsituationen!



KOORDINATION ist für BALLER eine der **zentralen Fähigkeiten, um technische, taktische und physische Anforderungen optimal** umzusetzen. Koordination umfasst dabei die Fähigkeit, Bewegungen zielgerichtet, sicher, schnell und ökonomisch zu steuern und anzupassen – sowohl mit als auch ohne Ball.

Wichtige koordinative Fähigkeiten:

- Gleichgewicht - Stabilität bei Dribblings & Zweikämpfen
- Rhythmus - angepasste Schrittfolgen (z. B. beim Schuss)
- Reaktion - schnelles Handeln auf Reize
- Orientierung - Überblick über Mitspieler, Gegner & Raum
- Differenzierung - dosierter Einsatz von Kraft & Technik
- Umstellung - Anpassung an neue Spielsituationen
- Kopplung - Kombination mehrerer Bewegungen (z. B. Pass + Laufweg)

KOORDINATION-PRAXISBEZUG:

- Lauf-ABC mit Ballführung
- Koordinationsleiter-Drills (z. B. mit Richtungswechseln)
- Reaktionsspiele mit Farb- oder Zahlensignalen
- Stabilisierungsübungen (z. B. Einbeinstand mit Ballkontrolle)
- Passübungen mit Rhythmuswechsel
- Spielformen auf engem Raum zur Schulung der Orientierungsfähigkeit
- Sensomotorisches & Propriozeptives Training



Videoanalyse & Video Live Coaching d.h. Echtzeit-Analyse von Spielszenen oder Übungsformen durch sofortige Videoaufzeichnung und direkte Rückmeldung an unsere BALLER, um individuelle technische, taktische, physische oder mentale Aspekte zu bewerten und zu entwickeln.

- Sofortiges visuelles Feedback
- Höhere Eigenwahrnehmung – „Was denke ich vs. was sehe ich?“
- Besseres Techniklernen – v. a. bei Haltung, Laufwegen, Raumverhalten
- Direkte „Live“ Analyse auf dem Trainingsplatz.





UNSER ZIEL - DEINE PROFESSIONALISIERUNG

Gemeinsam an deinen Zielen arbeiten:

- Förderung von Technik, Spielintelligenz, Athletik und mentaler Stärke
- Detaillierte Leistungsanalyse deiner aktuellen Fähigkeiten
- Gemeinsame Zieldefinition für deine Weiterentwicklung
- Maßgeschneidertes Trainingsprogramm – individuell auf deine Stärken & Potenziale abgestimmt
- Regelmäßiges Feedback und Entwicklungsgespräche
- Vertrauensvolles Verhältnis
- Erfahrung & Leidenschaft

Bereit, ein echter **BALLER** zu werden? **BE A BALLER – BE A PRO!**

Dann lass uns gemeinsam loslegen und dein volles Potenzial entfalten.

Eure **BALLER CLUB** Coaches

Sascha & Jan



BALLER CLUB
LEVEL UP YOUR GAME