

Liebe Eltern,

bald geht es los! Damit logistisch alles glattläuft, steht der **Ablaufplan für beide Camptage** ab sofort hier für euch zum Download bereit.

Ein starkes Team braucht einen starken Look: Für das perfekte Gemeinschaftsgefühl stellen wir jedes Kind am ersten Tag mit einem **exklusiven schwarzen Nike T-Shirt** aus.

Ein wichtiger Hinweis zur Ausrüstung: Unser Elite-Training findet **INDOOR** in einer hochmodernen Soccerarena auf Kunstrasen statt. Aus Sicherheitsgründen sind feste Stollenschuhe verboten. Bitte setzt stattdessen auf **Fußballschuhe mit Gummistollen** oder klassische Hallenschuhe.

Trinken kann kostenlos aufgefüllt werden.

Lasst uns gemeinsam Vollgas geben!

Ablaufplan

Camptag 1 - Das Druck-Problem lösen: Speed & Handlungsschnelligkeit

Fokus: Dem Gegner entkommen, den Ball unter Druck behaupten und die Ruhe bewahren.

09.00 Uhr – 09.15 Uhr Begrüßung und Warm-Up

09.15 Uhr – 10.00 Uhr Athletik & High-Speed-Messung

- Professionelle Lichtschranken-Messung (20 Meter) Die Kids sehen schwarz auf weiß, wie schnell sie sind. Wir achten auf Körperhaltung und Armhaltung und geben erste Tipps.

10.00 Uhr – 10.45 Uhr Technik-School: Ballbeherrschung unter Gegnerdruck

- Enger Raum, gezielte Finten und Passspiel-Aktivierung. Wir lernen, den Ball abzuschirmen, wenn der Gegner anstürmt.

10.45 Uhr – 11.00 Uhr Snacks & Riegel werden verteilt (Kurze Power-Pause zum Auftanken)

11.00 Uhr – 13.00 Uhr Special Guest Trainer Session

- Schwerpunkt: *Handlungsschnelligkeitstraining & Erster Kontakt*. Wie verarbeite ich den Ball perfekt, damit ich gar nicht erst in Bedrängnis gerate?
- 1 vs. 1 und 2 vs. 2 mit Tipps & Tricks von den Profis.

Camptag 2 | Die Blockade lösen: Neuroathletik & Mut im Zweikampf

Fokus: Die Angst ablegen, Situationen schneller erfassen und sich auf dem Platz Respekt verschaffen.

09.00 Uhr – 09.15 Uhr Begrüßung und Warm-Up Aktivierung für den finalen Camptag.

09:15 Uhr – 10:00 Uhr: Neurozentriertes Training & Soccerkinetics

- Visuelles und kognitives Aufwärmen (Gehirn- und Augentraining). Wir schalten den "Stress" im Kopf aus, damit die Kids im Spiel so befreit aufspielen wie im Training. Unter Druck weniger Fehler machen!

10:00 Uhr – 10:45 Uhr: 1vs1 & 2vs2 Käfig-Duelle (Die Vorbereitung)

- *Das Barcelona-Prinzip:* Spielerische Zweikampfformen mit klaren Erfolgserlebnissen, um das Selbstvertrauen und den Mut Schritt für Schritt aufzubauen. Hier nutzen wir exklusive Trainingsformen aus meiner **Prüfung zum Berufsdiplom-Trainer beim Barça Innovation Hub (FC Barcelona)**. Die Kids lernen die Geheimnisse der weltbesten Akademie, um sich unter Druck durchzusetzen.

10.45 Uhr – 11.00 Uhr Snacks & Riegel werden verteilt (Mentale und körperliche Stärkung für das Finale)

11:00 Uhr – 13:00 Uhr: Special Guest Trainer Session & Großes Finale

- Schwerpunkt *Richtiges Anlaufen & kompromissloses Zweikampfvverhalten*. Wer weiß, wie er den Körper richtig einsetzt, verliert die Angst vor dem Duell.
- Abschluss (12:55 - 13:00 Uhr): Verabschiedung.