matics

SoccerWEek *pro*

matics SoccerWEek pro

*Zielgruppe: Leistungsorientierte Jugendliche

Alter 12-14 Jahre

max. 16 Spieler:innen

*Zielstellung: Individuelle Stärken erkennen und fördern

Im Laufe der Woche sollen Muster erarbeitet werden, die den Jugendlichen helfen, positionsspezifische Herausforderungen besser zu lösen.

JUNGBULLEN FC MECKLENBURG SCHWERIN AKADEMIE

HIGHLIGHTS

*Analyse der Stärken und Entwicklungsfelder
*Individualisiertes Training
*Lizensierte Trainer, DFB B+, A-Lizenz,
*Athletikcoaches
*Ernährungsberatung
*Positionsbezogene Videoanalyse
*Digitale Leistungsdiagnostik by matics
*Handout für „Personal Training“ und Ernährung

matics

Ablauf

Vor dem Camp:

Erfassung der Daten
Alter, Größe, Gewicht, Lieblingsposition, Lieblingsspieler, Starker Fuß,
Persönliche Einschätzung der Stärken und Entwicklungsfelder

Tag 1:
Vormittags

Spielformen und Technikparcour zur Analyse des Leistungsstandes
Mittagessen

Nachmittags

Kurzer Abgleich der Leistungsstände
Individualisiertes Training in kleine Gruppen Schwerpunkt 1

Ablauf

Tag 2:

Vormittags

Festigung Schwerpunkt 1 im Detail
Spielform zum Schwerpunkt

Mittagessen

Nachmittags

Wie erwärme ich mich richtig. (Athletikcoach)
Neuroathletik (Athletikcoach)

Ablauf

Tag 3:

Vormittags

Videoanalyse „ Stärken der Stars“
Individualisiertes Training in kleine Gruppen Schwerpunkt 2

Mittagessen

Nachmittags

Festigung Schwerpunkt 2 im Detail
Spielform zum Schwerpunkt

Ablauf

Tag 4:

Vormittags

Positionsspezifisches individualtaktisches Verhalten
Theorie und Praxis

Mittagessen

Nachmittags

Selbstständige Erwärmung nach Vorgabe von Tag 2
Digitale Leistungsdiagnostik

Ablauf

Tag 5:

Vormittags

Torabschluss und Spielformen

Mittagessen

Auswertung der Woche und der Diagnostik

Entwicklungsgespräch, Übergabe Handout

Verabschiedung

Campdetails

- Preis 149,- Euro (EINSTIEGSPREIS für das Pilotprojekt)
- 9.-13.10.23
- Mo.-Do. 8.30 Uhr bis 15.30 Uhr
- Freitag 8.30 Uhr bis 14.00 Uhr