



April 2025

JSG



TRAININGSPHILOSOPHIE

Die DFB-Trainingsphilosophie ist Basis unserer Trainingsarbeit

**Das bedeutet für unsere Trainer
(als Leitplanke und zur Unterstützung):**

- Unsere Spieler sollen Freude am Fußball haben
- Der Ball steht im Mittelpunkt
- Mit vielen Ballkontakten fördern wir die Entwicklung der Spieler
- Durch hohe Nettospielzeit sind die Spieler aktiv beim Training
- Die Trainingsinhalte sind einfach und verständlich
- Mit aktivem Coaching begleiten wir das Training positiv
- Wir fördern die Eigenständigkeit der Spieler
- Impulse zur Ernährung und Videoanalysen ergänzen die Trainingsarbeit
- Im technischen Bereich achten wir auf “Beidfüßigkeit” und den ersten Ballkontakt



Youtube-Video vom DFB
<https://t1p.de/jsg-dfb-training>

90 Minuten Trainings-Tipps - in kleinen Abschnitten

