

Das sagt dir kein Trainer – ist aber entscheidend für dich

Stand: 31.05.2025



Du bist selbst für deinen eigenen Erfolg verantwortlich!

Kein Trainer wird dir alles vorgeben und dir erklären was du für dich brauchst. Es liegt an dir Leistung zu zeigen, Stärken auszubauen und Schwächen auszumerzen. Deine sportliche und mentale Weiterentwicklung liegt voll und ganz in deiner Hand und es zählt nur deine Bereitschaft an dir selbst zu arbeiten.

Die besten Spieler arbeiten nicht nur ihr vorgegebenes „Programm“ oder Training ab, sondern machen zusätzliche Übungen, verbessern ihre Athletik und setzen sich selbst mit Taktik und Theorie auseinander (z.B. mit Bilder- und Videomaterialien).



Fußball ist oft reine Kopfsache!

Talent alleine reicht nicht aus! Mentale Stärke, Disziplin und Resilienz sind oft das Zünglein an der Waage. Auch dein Umfeld kann dich beeinflussen: Die Schule oder Arbeit, deine Familie und Freunde machen dich zu dem, wer du bist und was deine Träume, Ziele und Vorstellungen sind.

Spricht mit deinen Mitspielern, Trainern oder dem Verein immer offen über Dinge, die dich beschäftigen oder ablenken. Wenn du Probleme hast oder dir etwas nicht gefällt, sprich es an.



Nicht nur die beste Technik entscheidet Spiele, auch der Wille!

Es gibt viele hervorragende Kicker wie dich auf der Welt! Aber Nur wer den kontinuierlichen Willen hat seine Ziele auch zu erreichen, setzt sich am Ende durch.



Achte auf dich selbst!

Auch banale Dinge wie Schlaf, deine Ernährung sowie eine gute Regeneration sind essentiell und im Zweifel besser, als jede zusätzliche Einheit. Dein Körper und deine Gesundheit sind dein wertvollstes Kapital – vergiss das niemals!



Deine innere Haltung bestimmt deine Zukunft!

Eine freundliches Wesen, Teamfähigkeit und Respekt gegenüber Mitspielern, Gegnern, Trainern sind Eigenschaften, auf die jeder Trainer und jeder Verein achtet. Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, zeugt immer von einer starken Persönlichkeit.



Du wirst Rückschläge erleiden und auch immer wieder scheitern!

Verletzungen, bittere Niederlagen oder eine Absage am Spieltag gehören leider zum Geschäft dazu. Wichtig ist, wie du auf Rückschläge reagierst.

Jeder Fußballer erlebt Tiefpunkte und hat mal einen schlechten Tag. Das macht dich als Mensch und Fußballer aber nur stärker und bringt dich über kurz oder lang zurück zum Erfolg.