



ZU DEINER BESTEN VERSION KOMMEN



Persönlichkeit:

Die Persönlichkeit entscheidet im Fußball zwischen, wer es nach ganz oben packt und wer auf der Strecke bleibt. Ich habe Jungs gesehen, die waren undiszipliniert, wie nochmal was und haben Sachen gemacht, wo du dir die Augen reibst und wenn ich es nicht hautnah selbst miterlebt hätte, nicht geglaubt hätte. Dennoch haben sie unfassbarer Weise es zum Fußballprofi geschafft. Wiederum habe ich Jungs erlebt, die wirklich alles für ihr Ziel getan haben, alles, es aber dann nicht geschafft haben. Genau hier kommt die Persönlichkeit ins Spiel. Es gibt Fähigkeiten und Charaktereigenschaften, die unabdingbar sind, um deinen Weg zum Profi zu gehen und zu deiner besten Version zu kommen. Diese Fähigkeiten sind Selbstvertrauen, Disziplin, Mentale Stärke und Willenskraft. Diese Fähigkeiten erlernst du jetzt hier. #lets go

Selbstvertrauen: <https://bit.ly/3vueA6a>

Disziplin: <https://bit.ly/3aVMKrQ>

Mentale Stärke auf dem Platz: <https://bit.ly/3xB1hml>

Willenskraft: <https://bit.ly/337bWXH>

Athletik:

Die Athletik ist ein Faktor im Fußball, der nicht mehr wegzudenken ist. Das Spiel wird immer schneller und enger. Daher ist es für dich von großer Wichtigkeit ein Fußball-Athlet zu sein. In Jugendsprache eine Maschine zu sein. Hier bekommst du Trainingspläne und Übungen, die dich zu so einem Fußball-Athleten machen. Die Athletik wird in 3 Bereich unterteilt: In Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. #vamos

Kraft

u12-u14:

- 1) <https://bit.ly/2QyTODF>
- 2) <https://bit.ly/3nUvuYN>

u15-u16:

- 1) <https://bit.ly/3u8NJMK>
- 2) <https://bit.ly/33hZAfF>

u17-u19:

- 1) <https://bit.ly/3u68Fnw>
- 2) <https://bit.ly/3vPUVOF>

(Extras)

Abnehm-Plan: <https://bit.ly/3xOxuGX>

Aufbau-Plan: <https://bit.ly/3gUGMuX>

Schnelligkeit

(Vielzahl an Schnelligkeit-Übungen)

- 1) <https://bit.ly/2PQJSOq>
- 2) <https://bit.ly/3b6Rpa9>

Ausdauer

(Vielzahl an Ausdauer-Übungen)

- 1) <https://bit.ly/2QAyg9I>
- 2) <https://bit.ly/3vpbNec>

Erholung:

Arbeit + Pause = Erfolg (Exos, 2010). Die Formel stammt aus einer der bekanntesten Athletikzentren der Welt. Und ja diese Formel ist absolut richtig. Die Formel führt dich als Fußballer zu Spitzenleistungen. Doch viele Fußballer beachten diese Regel nicht. Die Meisten sehen nur die Formel: Arbeit = Erfolg. Dies ist leider ein absoluter Trugschluss und ist oft verantwortlich für Überbelastung, mentale Überschöpfungen und Verletzungen. Daher ist die Pause genauso wichtig, wie die Arbeit. Erling Haaland beispielsweise legt genauso viel wert auf seine Erholung, wie auf sein Training. Er liest die neuesten Studien zu diesen Themen und führt sie in seinen Alltag ein. Seine Qualitäten sind unbestritten. Mache es Erling Haaland nach und achte auf deine Erholung, genauso wie auf dein Training. Hier sind die besten Methoden, um schneller und besser zu regenerieren. #desistdes

Erholungsmethoden: <https://bit.ly/33r48jz>

Ernährungsplan: <https://bit.ly/2PUYumX>

Alles am Ball können:

Einer der fünf Säulen, um zu deiner besten Version zu kommen, ist es alles am Ball zu können. Heißt das jetzt für dich, du musst den Ball 1000 Mal in der Luft halten können und drei Purzelbäume mit dem Ball in der Luft schlagen? Die Antwort ist nein. Das entscheidende bei dem Slogan „Alles am Ball können“ ist eine gute Technik (Ballgefühl, Ballkontrolle) zu besitzen, ein sauberes Passspiel zu beherrschen und ein kontrolliertes Dribbling zu können. Wenn du diese drei Bereiche beherrscht, kannst du alles am Ball. Von dem her lass uns anfangen, alles am Ball zu können. Hier zahlreiche Übungen zu den Bereichen Technik, Passspiel, Dribbling. #allesamballkönnen

Technik

(Zahlreiche Technik-Übungen)

- 1) <https://bit.ly/2SivWVn>
- 2) <https://bit.ly/3u8DmID>

Passspiel

(Zahlreiche Passspiel-Übungen)

- 1) <https://bit.ly/3eF95KY>
- 2) <https://bit.ly/3xBfBuL>

Dribbling

(Zahlreiche Dribbling-Übungen)

- 1) <https://bit.ly/3aPGQbz>
- 2) <https://bit.ly/3aPG1iC>

Know-How:

Das reine Können einer Sache ist nicht alles. Wie oft hast du selbst schon erlebt, dass jemand etwas bekommen oder erreicht hat, obwohl du vermutlich mehr draufhast als derjenige? Ich bin mir sicher, bestimmt schon einmal erlebt. Um vor auszuschauen, ist beides wichtig. Ein Spieler, der nur das Können besitzt, aber nicht weiß, wie er sein Können verkauft und sich präsentiert, wird nicht sein größtes Potenzial abrufen können. Genauso aber auch ein Spieler, der sich nur verkaufen kann, aber das Können nicht ausgeprägt genug ist, wird auf lange Sicht nicht nach vorne kommen. Die Mischung macht es aus. Daher hier für dich ein Know-How-Guide, in welchen Bereichen du Bescheid wissen musst, wie der Hase läuft. #sowiehtsaus

Probetraining organisieren: <https://bit.ly/3e7Fuee>

Probetraining bestehen: <https://bit.ly/3xBfS0L>

Berater: <https://bit.ly/3b3CI7E>

Zum Top-Club wechseln: <https://bit.ly/3b7BWxv>

Stammsspieler werden: <https://bit.ly/3vrSi4U>

Führungsspieler werden: <https://bit.ly/3xTOefJ>

Profi werden: <https://bit.ly/3t5s3zu>



Wie geht es jetzt weiter?

Erstmal großartig, dass du die fünf Säulen zu deiner besten Version als Fußballer angeschaut hast. Das bedeutet für mich, dass du ein Spieler bist, der sich entwickeln will und zu den ehrgeizigen Fußballern zählt. Top.

Eine Botschaft, die ich dir noch am Ende mit auf deinen Weg geben will, ist, dass du die goldene Mitte aus Ernsthaftigkeit und Spaß finden solltest.

Versuche dir immer wieder bewusst zu machen, warum du damals mit dem Fußball begonnen hast. Dieses Gefühl solltest du immer wieder in deinen Alltag einbauen!

Ich wünsche dir auf deinem Weg zu deiner besten Version als Fußballer viel Spaß, Freude, tolle Geschichten und nur das Beste.

Peace out.

Dein Freund,

HEFTIGSTE COMMUNITY

MARKIERE MICH MIT DEN AUSGEFÜHRTEN ÜBUNGEN, TIPPS UND PLÄNEN
IN DEINEN SOCIAL MEDIA KANÄLEN.

LASS UNS ZUSAMMEN ALS COMMUNITY BESSER WERDEN UND UNS
GEGENSEITIG UNTERSTÜTZEN.

HIER GEHT'S ZU YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/channel/UCIWfdDYyXdxenbellGJm8IA>

HIER GEHT'S ZU INSTAGRAM:

https://www.instagram.com/hardi_hoess/

HIER GEHT'S ZU TIKTOK:

<https://www.tiktok.com/@hardihoess?>