

Das Helden-Playbook ⚡

Vom Trainingisweltmeister zum Spieltagshelden!



Dein mentales Taktik-Board
für mehr Mut, Fokus und Spaß
auf dem Platz.

Kennst du das?

Im Training klappt alles. Du spielst mutig, trickst und hast Spaß.



Aber im Spiel?

Die Beine sind schwer, der Kopf ist laut und du hast Angst vor Fehlern.



Keine Sorge! Selbst den größten Profis geht das manchmal so.

Warum ist das so?

Das Training



- ✓ Vertrauter Platz & gleiche Freunde
- ✓ Fehler sind völlig egal

👉 **Ergebnis:** Dein Kopf ist frei.

Der Spieltag



- ⚠ Neues Umfeld & laute Zuschauer
- ⚠ Es geht um Punkte und den Sieg

👉 **Ergebnis:** Dein Kopf macht Druck.

Fazit: Dein Körper ist fit,
aber dein **Gehirn** braucht
einen neuen Taktikplan.

Dein stärkster Muskel...



**...sitzt nicht in deinen Beinen.
Er sitzt genau zwischen
deinen Ohren! 🧠**

Genau wie du Dribbeln oder Schießen übst, kannst du trainieren, mutiger und fokussierter zu sein.

Lade deine 7 mentalen Zaubertricks 🖱️

Trick 1

Dein magisches Ritual

Nervosität hasst Gewohnheiten!
Wenn du vor dem Spiel immer das Gleiche tust, fühlt sich dein Kopf sicher.
Mach das Unbekannte bekannt.



Immer zur gleichen Zeit aufstehen.



Dein Lieblingsessen (z.B. Spaghetti mit Tomatensoße).



Deinen Lieblings-Power-Song auf der Fahrt hören.

Trick 2

Die 3-Atemzüge-Regel

Pumpt dein Herz wie verrückt? Du bist nur **3 Atemzüge** von deinem besten „Ich“ entfernt!



1



Tief in den Bauch einatmen (mach ihn groß wie einen Ballon).

2



Lange und langsam durch den Mund ausatmen.

3



Das Ganze 3 Mal wiederholen. Dein Herzschlag beruhigt sich sofort!

Trick 3

Die Brust-Raus-Haltung

Dein Körper spricht mit deinem Gehirn.
Machst du dich klein, denkt dein Gehirn
sofort: „Wir haben Angst.“



**Schultern zurück,
Brust raus, Kopf hoch!**

Alleine diese Haltung schüttet Mut-Hormone
aus. Zeig dem Platz, dass du da bist!

Trick 4

Dein Notfall-Plan

Angst entsteht, wenn wir nicht wissen, was wir tun sollen. Bau dir einen **Wenn-Dann-Plan** gegen die Panik!

WENN:

Mein erster Pass im Spiel
direkt beim Gegner landet...

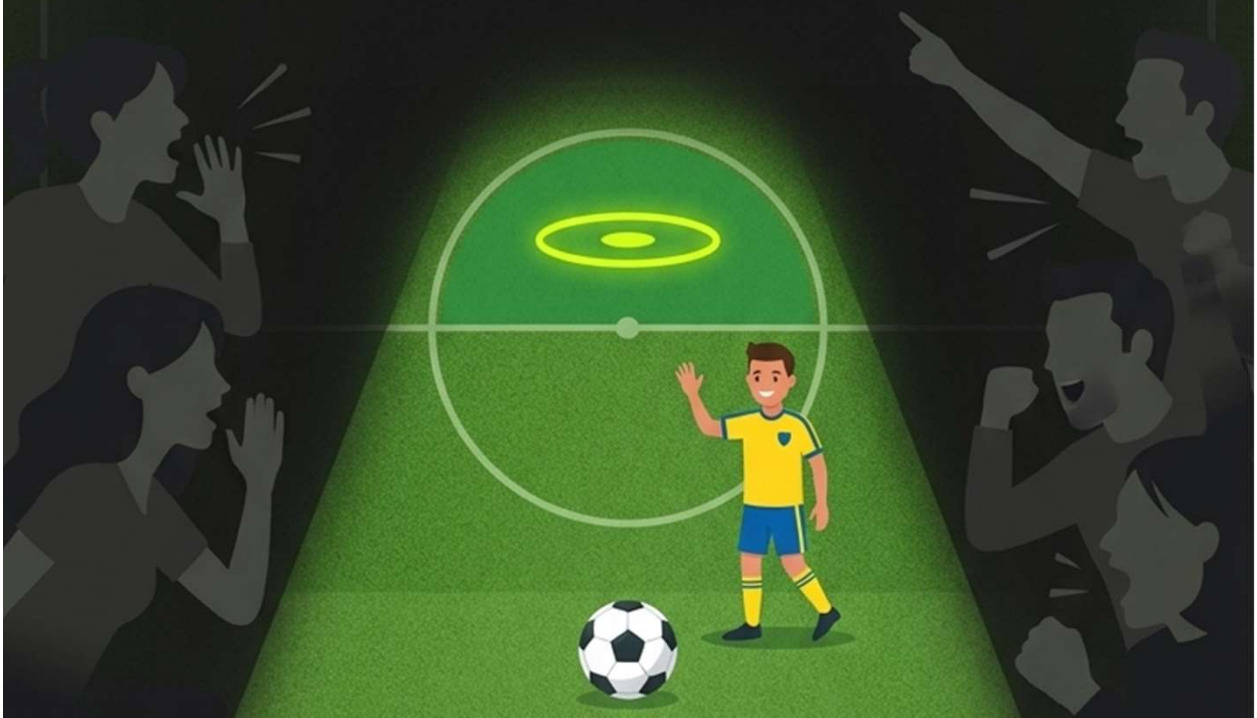


DANN:

...spiele ich den zweiten Pass
ganz sicher und einfach zum
nächsten Mitspieler. Kein Risiko!

Trick 5 **Der Fokus-Tunnel**

Zu viel Lärm von außen? Eltern rufen rein?
Schalte auf Tunnelblick! Alles außerhalb
des Tunnels ist auf stumm geschaltet.



**Finde klare Orientierungspunkte.
Sag dir im Kopf immer wieder:
„Ball – Mitspieler – freie Fläche.“**

Trick 6

Die Fehler-Löschtaste

Fehler passieren JEDEM (sogar den größten Profis!). Wichtig ist nur, was danach passiert. Nutze die **4-Finger-Technik**.



**Drücke
deine Hand
zusammen.**

**Frag dich:
„Was ist
JETZT
wichtig?“**

**Nicht ärgern.
Sondern sofort
umschalten:
„Jetzt den Weg
nach hinten
machen!“ oder
„Jetzt den Ball
zurückerobern!“**

Trick 7

Dein Geheim-Satz

Sprich wie ein Champion mit dir selbst! Tausche Sorgen gegen Power-Gedanken.

Statt...

„Hoffentlich mache ich heute keinen Fehler...“

Sag dir...

„Ich spiele meinen Fußball!“ oder „Was, wenn das heute mein bestes Spiel wird?“

Dein Spieltags-Spickzettel

Checkliste für dein nächstes Spiel:



- 🍝 Dein festes **Ritual** vor dem **Spiel** durchziehen.
- 🫁 **3 tiefe Atemzüge** in den Bauch nehmen.
- 🦸 **Brust raus**, groß machen und Mut zeigen.
- 👁 Im **Fokus-Tunnel** bleiben und Fehler abhaken.

Du hast es drauf!



Mental stark zu sein, lernst du nicht über Nacht. Es ist ein Training – Schritt für Schritt. Trau dich, Fehler zu machen. Das gehört dazu!

**Geh raus, atme tief
durch und vor allem:
Hab Spaß am Kicken!**