

## A. Basispaket – Konditionen

- a. 3 Monate Laufzeit; 1 Einheiten/Woche: 130€/Monat bei 32,50€/Einheit
- b. 3 Monate Laufzeit; 2 Einheiten/Woche: 260€/Monat bei 32,50€/Einheit
- c. 1 Monat Laufzeit; 1 Einheiten/Woche: 180€/Monat bei 45€/Einheit
- d. 1 Monat Laufzeit; 2 Einheiten/Woche: 360€/Monat bei 45€/Einheit

### ⌚ **Zielvereinbarungsgespräch (Aktualisierung alle 3 Monate)**

*Einmalig. 2 Wochen Vorlauf zum Start der Betreuung am 1. des Folgemonats.*

### ⌚ **Fußballerische Intensivförderung in Kleinstgruppen**

*Wöchentlich. 1-2 Einheiten pro Woche á 45min in Absprache auf dem Platz des Heimatvereins oder im ADM-Sportpark.*

## Basispaket – Inhalt

### ⌚ **Zielvereinbarung**

*Festlegung konkreter Entwicklungsziele mit dem Spieler (und den Eltern) auf Grundlage des Scoutingprofils.*

### ⌚ **Fußballerische Intensivförderung in Kleinstgruppen**

*Individualisiertes und ganzheitliches Training fußballerischer Fähigkeiten auf Basis der Entwicklungsziele mit dem Fokus sportlicher Alleinstellungsmerkmale (sog. Waffen) auszubilden.*

## **B. Athletikpaket (nur in Kombination mit Basispaket buchbar) – Konditionen**

- a. 3 Monate Laufzeit; 1 Einheit/Woche zusätzlich: 180€/Monat zusätzlich bei 45€/Einheit
- b. 1 Monat Laufzeit; 1 Einheit/Woche zusätzlich: 220€/Monat zusätzlich bei 55€/Einheit
- c. Optional: Ernährungskonzeption: 100€ einmalig zusätzlich

### **⌚ Athletiktestung (Aktualisierung alle 3 Monate)**

*Einmalig. 2 Wochen Vorlauf zum Start der Betreuung am 1. des Folgemonats.*

### **⌚ Athletische Intensivförderung in Kleinstgruppen**

*Wöchentlich. 1 Einheit pro Woche á 45min in Absprache auf dem Platz/der Laufbahn des Heimatvereins oder im Krafraum/der Laufbahn/den Plätzen im ADM-Sportpark.*

## **Athletikpaket – Inhalt**

### **⌚ Kraffttestung**

*Altersgerechte Ganzkörperleistungstestung fußballspezifischer Kriterien im Krafraum im ADM-Sportpark.*

### **⌚ Ausdauerleistungstestung**

*30-15 IFT-Testung der fußballspezifischen Ausdauer in Absprache auf dem Platz des Heimatvereins oder im ADM-Sportpark.*

### **⌚ Sprintleistungstestung**

*Ermittlung der Sprintwerte auf 10m, 20m und 30m bei statischem und fliegendem Start.*

### **⌚ Körperlicher Reife- und Wachstumsstand**

*Ermittlung des physiologischen Entwicklungsstands gemäß DFB-zertifizierter Methodik.*

### **⌚ Zielvereinbarung**

*Auswertung der gesamten Athletiktestung und Abgleich mit Sollwerten des betreffenden Altersbereichs im Nachwuchsleistungszentrum. Festlegung konkreter Entwicklungsziele mit dem Spieler (und den Eltern) auf Grundlage der Auswertung.*

### **⌚ Athletische Intensivförderung in Kleinstgruppen**

*Individualisiertes und ganzheitliches Training athletischer Fähigkeiten auf Basis der Entwicklungsziele mit dem Fokus auf fußballspezifischen Kriterien im Bereich Ausdauer (Lauf-, Kraft- und Schnelligkeitsausdauer), Schnelligkeit (Explosivität und Topspeed), Kraft (Schnell- und Reaktivkraft), Koordination und Beweglichkeit auszubilden.*

## **C. Mentalcoachingpaket (nur in Kombination mit Basispaket buchbar) – Konditionen**

- a. 3 Monate Laufzeit; 1 Einheit/Monat zusätzlich: 50€/Monat zusätzlich bei 50€/Einheit
- b. 1 Monat Laufzeit; 1 Einheit/Monat zusätzlich: 60€/Monat zusätzlich bei 60€/Einheit
- c. 3 Monate Laufzeit; 2 Einheiten/Monat zusätzlich: 100€/Monat zusätzlich bei 50€/Einheit
- d. 1 Monat Laufzeit; 2 Einheiten/Monat zusätzlich: 120€/Monat zusätzlich bei 60€/Einheit

### **⊕ Persönlichkeitsdiagnostik**

*Einmalig. 2 Wochen Vorlauf zum Start der Betreuung am 1. des Folgemonats.*

### **⊕ Mentale Intensivförderung in Kleinstgruppen**

*Monatlich. 1-2 Einheiten pro Monat á 45min – Örtlichkeiten in Absprache.*

## **Mentalcoachingpaket – Inhalt**

### **⊕ Persönlichkeitsdiagnostik**

*Datenbasierte Erhebung nach den Richtlinien des DFB.*

### **⊕ Zielvereinbarung**

*Auswertung der Diagnostik und Festlegung konkreter Entwicklungsziele mit dem Spieler (und den Eltern) auf Grundlage der Auswertung.*

### **⊕ Mentale Intensivförderung in Kleinstgruppen**

*Individualisiertes und ganzheitliches Mentalcoaching mentaler Fähigkeiten auf Basis der Entwicklungsziele mit dem Fokus auf fußballspezifischen Kriterien im Bereich Brainkinetic, Neuroathletik sowie Entspannungs- und Fokussierungsmethoden.*

## **D. Analysepaket (nur in Kombination mit Basispaket buchbar) – Konditionen**

a. Einmalig: 100€ zusätzlich

### **⌚ Trainingsanalyse**

*Einmalig. 2 Wochen Vorlauf zum Start der Betreuung.*

### **⌚ Spielanalyse**

*Einmalig. Einmalig. 4 Wochen Vorlauf zum Start der Betreuung.*

## **Analysepaket – Inhalt**

### **⌚ Trainingsanalyse**

*Beobachtung einer Trainingseinheit im Verein des betreuten Spielers: Erstellung eines Scoutingprofils und Vordefinition von Stärken und Potentialen.*

### **⌚ Spielanalyse**

*Beobachtung und Aufnahme eines Spiels im Verein des betreuten Spielers: Erstellung einer individuellen Videoanalyse.*

### **⌚ Zielvereinbarung**

*Nachbesprechung der Videoanalyse und Festlegung weiterführender Entwicklungsziele mit dem Spieler (und den Eltern) auf Grundlage des Scoutingprofils.*

## **E. Entwicklungsplanung (nur in Kombination mit Basispaket buchbar) – Konditionen**

b. Einmalig: 100€ zusätzlich

### **⊕ Entwicklungsempfehlung**

*Einmalig. 2 Wochen Vorlauf zum Ende der Betreuung am 30. des Betreuungsmonats.*

### **⊕ Maßnahmenumsetzung**

*Einmalig. Umfang in Absprache.*

## **Entwicklungsplanung – Inhalt**

### **⊕ Entwicklungsempfehlung**

*Entwicklungsbedingte Einschätzung durch den Trainer und Festlegung möglicher Meilensteine.*

### **⊕ Maßnahmenumsetzung**

*Ableitung möglicher Maßnahmen auf Basis der Entwicklungsempfehlung sowie Planung und Organisation – z.B. Abstimmung mit dem Trainer im Heimatverein oder Organisation von Probetrainings (auch DFB-Stützpunkt (U12-U15) oder WFV-Auswahl (U13-U18))*