

häufig gestellte Fragen

Auf dieser Seite möchte ich die ein oder andere – immer wiederkehrende – Frage beantworten, die vielleicht auf den restlichen Seiten dieser Homepage nicht beantwortet wurde. Meines Erachtens sollten sich viele Trainer (vor allen Dingen, wenn sie gerade erst begonnen haben) die ein oder Frage bereits selber gestellt haben. Wenn die betreffenden Trainer keine Lösung gefunden haben, dann kann vielleicht www.supercoach.de helfen!? Ich denke eigentlich, dass sich die Rubrik selber erklärt, wenn man einen Blick auf die Fragen wirft.

Selbstverständlich können im [Forum](#) eigene Fragen gestellt werden. Wir werden versuchen, diese zu beantworten...

Fragen zum Training

1. [Die Trainingsbeteiligung ist sehr gering. Was kann ich dagegen machen?](#)
2. [In meiner C-Jugend habe ich eine Reihe verletzter Spieler. Trainiere ich falsch?](#)
3. [Was soll ich mit meiner Mannschaft machen, wenn der Platz wegen Unbespielbarkeit gesperrt ist?](#)
4. [Wie kann ich meinen Spielern bestimmte fußballerische Dinge begreifbar machen?](#)
5. Wie sieht die [ideale Belastung im Training](#) aus?
6. [Wie teile ich mir die Zeit beim Training ein?](#)
7. [Wie plane ich eine Trainingswoche?](#)
8. [Wie sollte ein Probetraining ablaufen?](#)
9. Wie kann ich [Handlungsschnelligkeit trainieren](#)?
10. [Sind Waldläufe überhaupt noch sinnvoll?](#)

Fragen zur Mannschaft

1. Ist es sinnvoll, [als Co-Trainer einen Spielervater](#) zu

nehmen?

2. Soll ich meinen Mannschaftskapitän ernennen oder wählen lassen?
3. Meine Mannschaft gerät immer in den ersten Spielminuten in Rückstand. Wo liegt der Grund?
4. Wie groß sollte mein Kader sein?
5. Wie kann ich den Zusammenhalt in der Mannschaft stärken?
6. Ich möchte eine CD mit Motivationsmusik zusammenstellen. Welche Musik eignet sich dafür?
7. Wie kann ich dem entgegenwirken, wenn ich schon vorher weiß, dass eine Mannschaft keine Lust auf mich hat?
8. Was soll ich gegen meckernde Eltern machen?
9. Mit welchem System soll ich spielen (lassen)?

Fragen zu Spielern

1. Mein bester Spieler wird von einem größeren Verein umworben. Soll ich ihm zum Wechsel raten oder davon abraten?
2. Einer meiner Spieler meint, er müsste nicht trainieren. Wie verhalte ich mich?
3. Wie sieht der ideale Mannschaftskapitän aus?
4. Ich habe festgestellt, dass die Spieler immer weniger Respekt zeigen. Liegt das an mir?
5. Gegen Ende der Saison fallen meine Spieler in ein „Motivationsloch“. Wie hole ich sie da wieder raus?
6. Wie kann man nicht motivierte Spieler wieder motivieren?
7. Wie schafft man es, einen aggressiven Spieler zu disziplinieren?
8. Welche Fußballschuhe sollte man wo tragen?

Fragen zur Organisation

1. Die Saisonvorbereitung gestaltet sich aufgrund der Schulferien schwierig. Was mache ich dagegen?
2. Wie organisiere ich ein Blitzturnier?

3. Ich beabsichtige ein [Wochenend-Trainingslager](#) durchzuführen. Wie sieht das am besten aus?
4. Wir haben zu viele Spieler in einer Alterklasse. Welches [Konzept bei zu vielen Spielern einer Altersklasse](#) könnte man umsetzen?

Fragen zur Gesundheit

1. Wie wird die [Wirkung bzw. Funktion des Stretchings](#) begründet?
2. Wofür sind eigentlich [Unfall- und Krankenversicherung](#) zuständig?
3. Was versteht man unter [Pulsfrequenz](#)?
4. [Wie unterscheide ich zwischen einem Muskelfaser- und -bündelriss?](#)
5. Sollten die Spieler wirklich [viel trinken](#)?
6. [Der Muskel verhärtet sich während der sportlichen Aktivität. Muss man sofort mit dem Sporttreiben aufhören?](#)
7. [Wie kann ich Blasen an den Füßen vermeiden?](#)

sonstige Fragen

1. [Was ist eigentlich der „Deckungsschatten“?](#)
2. [Woran erkenne ich, ob jemand lügt?](#)
3. Sind [Fußball-Internate eine sinnvolle Ergänzung](#) zum Vereinstraining?