

FUSSBALL IST LEBEN LERNEN

1 EINSNULL

DAS MÜNCHNER FUSSBALL SCHULE MAGAZIN

AUSGABE 15 | 2024

TOP THEMA

GEHT'S RAUS UND BEWEGT'S EUCH

MEHR BEWEGUNG - WENIGER BILDSCHIRMZEIT

IM INTERVIEW

WELTMEISTER FINN JELTSCH

VON MITTELFRANKEN NACH INDONESIEN



Beyond Education

An extraordinary chapter in a lifetime of learning.



Since 1985, St. George's has been empowering children to lead a life that makes a difference.

- 50+ nationalities embracing diversity and cultivating global perspectives.
- Small class sizes and adaptive teaching that nurtures brilliance.
- British curriculum, IGCSE and IB: a holistic, rigorous academic approach.
- Extra-curricular activities that foster rounded personalities.
- Graduates have access to top university destinations in Germany and beyond.



ST. GEORGE'S
The British International School
— Munich —

Kindergarten and All-day school for pupils aged 2 - 18 | IB World School



6



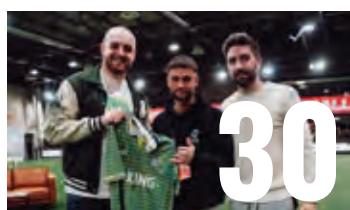
26



10



18



30



34

- 04 EINWURF - GEHT'S RAUS UND BEWEGT'S EUCH
- 06 MFS INTERVIEW – U17 WELTMEISTER FINN JELTSCH
- 10 POWERCHAIRFOOTBALL – HIER ROLLT NICHT NUR DER BALL
- 12 MFS PLAYER & MFS COACH
- 13 MFS INTERN - TRAINER
- 14 MFS INTERN - GESCHÄFTSFÜHRENDE PARTNER
- 15 MFS INTERN - BÜROMITARBEITER
- 16 WERDE TEIL DES TEAMS
- 17 MFS FUSSBALLREISEN – SÜDTIROL 2024
- 18 MFS AROUND THE WORLD – BERLIN STELLT SICH VOR
- 20 LIZENZNEHMER WERDEN
- 21 SOCIAL MEDIA – YOUTUBE, INSTA & CO.

- 22 UNSERE PROGRAMME
- 26 SPORTMANAGEMENTSTUDIUM BEI DER MFS
- 28 UNSERE PARTNERVEREINE
- 30 MFS BEI DER BALLER LEAGUE
- 32 MFS ATHLETIK - PATELLASPIZENSYNDROM
- 34 MFS-REPORTAGE – OHNE UNS GEHT ES NICHT
- 36 MATZES KOLUMNE
- 37 MEHR SCHLAF = BESSERE LEISTUNG
- 39 DFB IM FOKUS
- 41 UNSER PODCAST
- 42 DIESES & JENES
- 43 IMPRESSUM

INHALT

INHALT



GEHT'S RAUS UND BEWEGT'S EUCH!

Autor: Michael Schuppke

Liebe Eltern,

Franz Beckenbauer hat einmal als Teamchef der Nationalmannschaft bei der WM 1990 diesen legendären Satz gesagt: „Geht's raus und spielt's Fußball!“ Was für eine taktische Großansprache so unmittelbar vor einem WM-Finale in Rom gegen die großen Argentinier. Herrlich!

Ich würde gerne diesen Satz aufgreifen und ihn ein wenig umformulieren. Ich denke, dass gerade ein technisch und koordinativ so versierter und eleganter Spieler wie Franz Beckenbauer damit einverstanden gewesen wäre: „Geht's raus und bewegt's euch!“

Unsere Kinder leiden an Bewegungsarmut. Die Zahlen sind alarmierend. Kinder zwischen 4 und 6 Jahren sollen sich täglich 180 Minuten bewegen. 3 Stunden Zeit dafür finden, um möglichst viele Bewegungserfahrungen zu sammeln. Nur noch 40 % schaffen das, ganze 60 % schon nicht mehr.

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren sollen wenigstens noch eine Stunde am Tag laufen, rennen, hüpfen, klettern, springen, toben... das Ergebnis der aktuellen Studienlage ist katastrophal: 80% aller Kinder in diesem Alter erfüllen dieses wie auch immer auszugestaltende Bewegungspensum nicht. Wir haben also von den Kleinsten bis zu den 12-Jährigen eine Verminderung einer angemessenen Bewegungszeit und eine zeitgleiche Steigerung der Bewegungsarmut. Was für eine Katastrophe! Aber warum erzähle ich Ihnen das?

Ausreichend Bewegung hat viele positive Effekte auf die Entwicklung unserer Kinder. Es sei an der Stelle kurz der Zusammenhang zu einer langfristig stabilen Gesundheit erwähnt, um ein allgemeines Ziel von Vielen zu nennen. Wir sind eine Fußballschule und wir sind weit über die Grenzen hinaus bekannt für unsere herausragende Jugendausbildung. Der Schwerpunkt un-

„Kinder zwischen 6 und 12 Jahren sollen wenigstens noch eine Stunde am Tag laufen, rennen, hüpfen, klettern, springen, toben...“



serer Ausbildung ist eine umfangreiche und auch anspruchsvolle Trick- und Technikphilosophie. Wir sind überzeugt, und haben es auch mehrfach bewiesen, dass diese Art der Ausbildung die Spieler und Spielerinnen langfristig zu erfolgreicherem Fußballern und Fußballerinnen macht. Die Entwicklung des modernen Fußballs gibt uns zusätzlich Recht. Und ich lehne mich aus dem Fenster und behaupte, dass auch Sie als fürsorgliche Eltern daran interessiert sind, dass Ihre Kinder gute Fußballer und Fußballerinnen werden und die technische und trickreiche Weiterentwicklung lernen und mitgehen können. Sie wollen, dass Ihre Kinder erfolgreich und schön Fußball spielen. Genau hier liegt

nun aber auch das Problem und der Zusammenhang zum skizzierten Bewegungsmangel kann deutlich gemacht werden.

Ohne ausreichend allgemeine Bewegung keine gute koordinative Basis. Heißt konkret: wer nicht

ausreichend toben, rennen, fangen, klettern, springen konnte, bringt keine gute sportliche Grundausbildung mit. Für mich als Sportwissenschaftler heißt das, dass diese Kinder schlechter z.B. in Reaktion, Gleichgewicht, Rhythmus oder Orientierung ausgebildet sind. Dieser allgemeinsportliche Grundstock ist aber die Basis jeder Art von schnellem, harmonischem und präzisiertem motorischem Lernen. Egal ob Ihre Kinder Fußball oder eine andere Sportart lernen. Insbesondere im Kontext der Trick- und Technikphilosophie der Münchner Fußball Schule gilt: Kinder, die nicht genügend Bewegung erfahren, haben mehr Schwierigkeiten, komplexe Bewegungsmuster - wie unsere vielen Tricks - zu erlernen und zu koordinieren, was wiederum ihre techni-



EINE/R DER NÄCHSTEN BUNDESTRAINER/INNEN WIRD ES UNS DANKEN!

sche Entwicklung im Fußball stark beeinträchtigt. Und wir reden hier nur vom Lernen und von Entwicklung, denn die Tricks und Techniken im modernen High Speed Fußball müssen ja noch in „höchstem Tempo“ angewendet werden (noch so ein Bundes-trainer Satz).

Uns muss klar sein: die Fähigkeit, präzise Pässe zu spielen, technisch auch einfache Dinge gut auszuführen und eine gute Ballkontrolle zu haben, erfordert eine solide motorische Basis, die durch regelmäßige körperliche Aktivität und vielfältige Bewegungserfahrungen in jungen Jahren aufgebaut wird. Und das muss ausdrücklich in jungen Jahren geschehen. Der Grundstein für gutes motorisches Lernen wird zwischen 4 und 12 Jahren gelegt. Sobald die Kinder in die Pubertät kommen, ist es zu spät und die Jugendlichen werden diese Lücke nicht mehr aufholen können.

Mein Professor in Trainingswissenschaft hat schon vor 25 Jahren darauf hingewiesen und einen aus meiner Sicht wichtigen und richtigen Satz gesagt: „Die Kinder werden nicht unsportlicher - sie werden unsportlicher erzogen.“ Nehmen wir uns das zu Herzen und trauen auch unseren Vorschulkindern zu, über

einen Baumstamm zu balancieren. Eine/r der nächsten Bundes-trainer/innen wird es uns danken!

Bewegungsmangel bei Kindern führt zu einer Beeinträchtigung des motorischen, fußballerischen Lernens. Es ist daher entscheidend, dass Kinder ausreichend Möglichkeiten erhalten, sich vielfältig zu bewegen und ihre motorischen Fähigkeiten zu entwickeln, um eine solide Grundlage für ihre technische Ausbildung im Fußball zu schaffen. Wenn wir als Eltern nun von unseren

Kindern bestmögliche Leistungen im Fußball erwarten, dann müssen wir ihnen im Alltag mehr Raum für Bewegung schaffen (beispielsweise in dem wir ihnen weniger Bildschirmzeit erlauben) und ihnen wieder mehr zurufen: „Geht's raus und bewegt's euch“.

**Herzliche Grüße und viel Freude beim Lesen
unserer EINSNULL**

Ihr Michael Schuppke



VON MITTELFRANKEN NACH INDONESIA

U 17-WELTMEISTER FINN JELTSCH

Autor: Michael Maguhn

Wenn man sich in einer ruhigen Minute mal fragt, was man selbst so mit 17-Jahren gemacht hat, kommt man wohl um ein lächelndes Kopfschütteln nicht immer herum. Freunde, Schule, Sport und ein bisschen Party. Teenie Sachen eben. Und dann bekommt man die Möglichkeit, mal in die Welt eines Jungen abzutauchen, der sein Leben schon in jungen Jahren zielgerichtet und vehement einem Traum widmet. Und das seit 8 Jahren! Nochmal: Der Junge, über den wir hier heute schreiben ist 17! Schaut man ein bisschen genauer hin, stößt man auf ein familiäres bodenständiges Umfeld und einen aufgeräumten jungen Mann, der sich mit Akribie, Fleiß und viel Demut den Herausforderungen des modernen Profifußballs stellt. Welche zentrale Rolle die Großmutter bei seinem Werdegang gespielt hat, was man mitbringen muss, um so weit zu kommen und welche Tipps Finn für junge Kicker*innen hat, lest Ihr hier. Erstmal lassen wir Finns Mama zu Wort kommen -

MICHAELA JELTSCH:

MFS: Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf, als klar war, dass sich Ihr Sohn Richtung Leistungsfußball orientieren wird?

MJ: Ehrlich gesagt haben wir uns gar nicht so viel dabei gedacht; solange wir das Gefühl hatten, dass er mit Freude dabei ist, schauen wir einfach wo der Weg hinführt. Und genau das haben wir immer so gemacht. Meist entspannt, seinen Ehrgeiz und Fleiß bewundert und hinter ihm gestanden.

MFS: Welche Herausforderungen stehen einer Familie ins Haus, deren Sohn sein Leben zu einem erheblichen Teil dem Fußball widmet/widmen muss?

MJ: Die ganze Familie muss dahinterstehen! Wir hatten das große Glück, dass alle, inklusive Oma und Opa, Fußballfans sind. Die unzähligen Trainingsfahrten hat oft die Oma übernommen, sonst hätten wir das gar nicht ermöglichen können. Es ist nicht einfach, allen eigenen Kindern gleichzeitig „gerecht werden“ zu können. Man ist natürlich auf die nicht Leistungsfußball spielenden Kin-

der genauso stolz, weil sie einfach andere Dinge ganz großartig können und oder machen, obwohl sie natürlich nicht immer so im Fokus stehen.

MFS: Viele Eltern stehen vor der Frage, wie weit soll die Unterstützung im Bereich Fußball gehen. Die Chance, es ganz nach oben zu schaffen, ist gering...haben Sie einen Rat?

MJ: Wenn das Kind den Sprung in ein NLZ geschafft hat und mit Spaß und Freude in jedes Training geht, merkt man ja sehr schnell, dass es selbst eine Motivation mitbringt, intensiv an sich zu arbeiten. Uns als Eltern ging es nie darum, dass Finn es weit bringen könnte. Wir haben ihn einfach machen lassen und das - und das ist glaube ich sehr entscheidend - ohne Druck. Da natürlich nur sehr wenige diesen Sprung ganz nach oben schaffen, haben wir uns immer wieder gesagt, dass es einfach im Moment eine großartige Zeit ist/ war. Selbst wenn es ganz am Ende nicht klappen sollte, so waren es doch unglaublich bereichernde Erfahrungen, die er und wir haben machen dürfen.

MFS: Können Sie bei vielen Spielen, besonders in der Nationalmannschaft auswärts, dabei sein? Wie erleben Sie die Spiele Ihres Sohnes?

MJ: Nein. Aufgrund der großen Distanzen konnten wir leider bei nicht allzu vielen Spielen dabei sein, um zuzuschauen. Einmal war mein Mann mit unserem Großen in der Schweiz dabei und zur EM sind wir dann nach Budapest gefahren. Wir erleben die Spiele mit großer Aufregung und sind nervös. Und ich als Mama hoffe einfach immer, dass sich keiner der Jungs verletzt und drücke immer feste die Daumen, dass die Mannschaft gewinnt.

MFS: Wie können Sie Ihren Sohn bei seiner Karriere unterstützen?





„ DAS WICHTIGSTE IST DER SPASS AN DEM WAS IHR LIEBT.

MJ: Ich sage ihm immer, dass er mit Spaß und Freude bei der Sache sein soll, dass er nicht an sich zweifeln darf, dass man nie auslernt und es zudem immer etwas zu verbessern gibt. Und wenn man es dann weit gebracht hat, dass man nicht angeben darf, sondern einfach nur stolz auf sich sein sollte...denn wer angibt, wird seine Freunde verlieren.

FINN JELTSCH:

MFS: Kannst Du uns in kurzen Worten erzählen, wie Dein sportlicher Werdegang bis heute war?

FJ: Als Kind habe ich beim SV Raitersaich angefangen Fußball zu spielen, einem kleineren Verein in der Umgebung von Nürnberg. 2015, im Alter von 9 Jahren, bin ich dann zum 1. FC Nürnberg gewechselt und spiele seitdem dort. Mit 15 kam die Nominierung vom DFB und ich durfte zusätzlich noch in der Nationalmannschaft antreten. Dort spiele ich seitdem und wir konnten mit der U17 Welt- und Europameister werden. Seit dem Winter trainiere ich bei den Profis und spiele seit Februar in der 2. Liga bei Nürnberg.

MFS: Wie sieht Dein Alltag als junger Fußballprofi aus?

FJ: Meistens haben wir vormittags Training. Wir treffen uns oft vorher schon und frühstücken gemeinsam. Dann beginnt die direkte Vorbereitung aufs Training und dann trainieren wir. Danach stehen manchmal Analysen oder Ähnliches an. Danach Mittagessen und Regeneration und Freizeit.

MFS: Du bist Europameister und Weltmeister...Wahnsinn! Was sind Deine Ziele für die kommende Zeit und Deine weitere Zukunft?

FJ: Auf jeden Fall will ich weiter hart an mir arbeiten. Ich bin ja erst seit kurzer Zeit bei den Profis dabei und möchte mich da jetzt richtig festspielen und beweisen. Klar, alles dafür tun, um gesund und fit zu bleiben und mich weiterzuentwickeln.

MFS: Wie sieht die Zusammenarbeit bisher und zukünftig mit Dominic Ferrari von MFS PRO aus? Wobei unterstützt Dich die MFS?

FJ: Domi und MFS PRO unterstützen mich in sehr vielen unterschiedlichen Bereichen. Wir besprechen in Videoanalysen meine Spiele und suchen Dinge, die gut gelaufen sind und Themen, die ich noch verbessern kann. Die Spiele nochmal durchzugehen, hilft mir sehr. Wir arbeiten auch auf dem Platz zusammen und feilen an technischen Details. Die machen dann mein Spiel besser, schneller und ich fühle mich sicherer. Aber auch sonst kann ich mich, mit egal welcher Frage, an Domi wenden und bekomme immer Hilfe. All das hilft mir enorm, mein Spiel auf dem Platz zu verbessern.



MFS: Was glaubst Du ist das Wichtigste, um ein so erfolgreicher Fußballer zu werden, wie Du es bist?

FJ: Ich glaube tatsächlich, dass ganz viel intensive Trainingsarbeit ist. Klar, Talent braucht man auch, aber wenn man es schafft, in jedem Training einhundert Prozent zu geben und hart an sich zu arbeiten, erhöht das die Chancen, es zu schaffen sehr. Nur Talent reicht eben nicht. Man sollte auch immer aus seinen Fehlern lernen und sich davon nicht entmutigen lassen. Das gehört dazu. Auch sollte man sich immer wieder neue Ziele setzen und versuchen, diese zu erreichen. Aber mit das Wichtigste ist wahrscheinlich, nie den Spaß am Fußball zu verlieren.

MFS: Mit welchen Herausforderungen/ Problemen hattest Du auf Deinem Weg zu kämpfen?

FJ: Zum Zeitpunkt meiner viermonatigen Oberschenkelverletzung dachte ich, diese hätte mich weit zurückgeworfen. Ich habe aber da auch wieder gelernt, dass man sich immer weiterentwickeln kann und hart an anderen Dingen gearbeitet. Im Nachhinein bin ich viel stärker auf den Platz zurückgekehrt.

MFS: Für welchen Verein wäre es Dein Traum zu spielen und warum?

FJ: Ich schaue viel Premier League und die Liga fasziniert mich schon sehr. Wie physisch da gespielt wird und die spielerischen Elemente sind schon irre gut. Einen bestimmten Club habe ich da aber nicht im Auge.



MFS: Hast Du eventuell ein paar Tipps, die Du unseren Mädels und Jungs geben kannst?

FJ: Das Wichtigste ist der Spaß an dem was ihr liebt. Auch wenn es mal Rückschläge gibt, solltet ihr den nie verlieren. Dass es nicht immer genau so läuft wie geplant gehört einfach dazu. Bleibt einfach immer dran und wenn ihr dann noch fleißig trainiert und immer wieder an Euch arbeitet, dann zahlt sich das immer aus. Die Zeit mit den Freunden auf dem Platz werdet ihr sicher nie vergessen.



DOMINIC FERRARI VON MFS PRO:

MFS: Wie sieht die Zusammenarbeit mit Finn aus?

DF: Also grundsätzlich sind wir zuständig für sämtliche sportliche Angelegenheiten die Finn betreffen. Das sind zum Beispiel Inhalte die wir aktiv auf dem Platz trainieren können - wie Technik, Taktik und Athletik, Rehabilitation und Prävention. Zudem unterstützen wir ihn bei den Themen Ernährung und Regeneration. Das bedeutet, dass wir einfach immer da sind, wenn Fragen aufkommen. Was sehr regelmäßig stattfindet sind Videoanalysen zu seinen Spielen bei Nürnberg und in der Nationalmannschaft. Da schauen wir uns dann wöchentlich genau an, in welchen Situationen er sich wie verhalten hat, wo wir technisch und taktisch ansetzen und sein Spiel verbessern können.

MFS: Was muss Deiner Meinung nach in jungen Jahren passieren, damit die Chance, erfolgreich Fußball zu spielen, am größten ist?

DF: Wenn wir da von Profifußball sprechen, sind zunächst mal genetische Voraussetzung ein sehr entscheidender Faktor. Da kommt man um eine gewisse „Physis“ und Schnelligkeit einfach nicht drum herum. Auch das Thema Verletzungsanfälligkeit spielt eine Rolle. Ansonsten ist das, was am meisten ausmacht, sicherlich ein intrinsisch motivierter Fleiß beziehungsweise eine große Lernbereitschaft und steter Wille immer besser zu werden und alles aufzusaugen.

MFS: Was sind, Deiner Meinung nach, die größten Herausforderungen für junge Spieler wie Finn im Höchstleistungsbereich?

DF: Durch Maßnahmen der Nationalmannschaft und Vereinstraining werden die Fenster, in denen die Spieler trainieren und sich wirklich neue Dinge aneignen können, immer kleiner. Das bedeutet in der Praxis, dass für Neulernen und sich inhaltlich Weiterentwickeln immer weniger Zeit bleibt; die finale Ausbildung aber natürlich noch nicht ganz abgeschlossen ist. Dazu muss man persönlich natürlich eine immense Bereitschaft an den Tag legen, da nicht stehenzubleiben, sondern immer weiter vorwärts kommen zu wollen. Das zweite Thema ist ganz sicher auch der Kopf. Die Jungs und Mädels bewegen sich dann nur noch in einer Blase, in der Menschen aus dem Fußballbereich um sie herum sind. Das verzerrt manchmal den Blick auf das, was wirklich wichtig ist und was nicht; was normal ist und was nicht. Das sind sicher die größten Gefahren in dem Alter. Da gilt es einfach eine klare und reflektierte Sicht zu behalten, sich selbst realistisch einzuordnen und weiter hart an sich zu arbeiten.

MFS: Was waren die größten Herausforderungen für Euch auf dem Weg bis hierher?

DF: Grundsätzlich ist es immer ein großes Thema einfach gesund und fit zu bleiben. Wenn also Anzeichen für Verletzungen erkennbar sind, muss ein guter Umgang damit gefunden werden. Wie kommt man da schnell, aber nicht zu schnell wieder zurück und kann die Zeit im besten Fall so nutzen, dass man sogar stärker wieder einsteigen kann. Wie stark bin ich mental, um mit kleineren Rückschlägen umzugehen und die Auf's und Abs wegzustecken. Das ist schon ein riesiger Druck, der da auf den Spie-

ler*innen lastet. Immer und immer wieder auf höchstem Niveau abzuliefern und ohne Pause den Herausforderungen entgegenzutreten. Da ist Finn wirklich unglaublich resilient und das ist eine seiner großen Stärken. Da muss ich ihm wirklich ein unglaublich großes Lob aussprechen: Wie er in seinem jungen Alter da immer wieder einen Weg für sich herausfindet und wie er ganz allgemein mit dem Druck und auch vermeintlichen Rückschlägen umgeht ist schon bemerkenswert. In dem Bereich hält sich auch unser Auftrag in Grenzen, weil er das eh schon super macht.

MFS: Helfen Inhalte der „klassischen MFS Ausbildungsphilosophie“ auch Spieler*innen auf diesem Niveau weiter?

DF: Ein ganz klares „JA“! Auf jeden Fall. Ich würde fast sogar so weit gehen, dass genau diese Inhalte den Unterschied ausmachen können. Je schneller und je physischer das Spiel wird, desto eklatanter heben sich die Spieler*innen ab, die Situationen früh erkennen und dann auch eine technisch passende Lösung zur Hand haben. Und gerade in Finns Fall, der ja Innenverteidiger spielt, ist es von hoher Bedeutung zu wissen, welche Möglichkeiten ich im Spielaufbau habe. Da ist es in der heutigen Zeit einfach enorm wichtig, dass ich da gerade technisch was zu bieten und Lösungen parat habe. Genau da arbeiten wir wirklich permanent dran. Das sind genau dieselben Themen, die ganz rudimentär in unseren Fußballkindergärten spielerisch gelernt und dann in den Fördertrainings verfeinert werden. Da ist wirklich ein direkter Transfer erkennbar. Auf Finns Niveau ist das dann einfach nochmal deutlich schneller und unter höherem Druck abrufbar. Und ich sehe ganz klar, dass Spieler*innen auf höchstem Niveau davon ganz eindeutig profitieren.



POWERCHAIR FOOTBALL – HIER ROLLT NICHT NUR DER BALL!

Autor: Marc Stiegler

Mit einem „Spin-Kick“ fällt auch gleich das erste Tor. Wer nun an einen Seitfallzieher denkt, der irrt. Passender wäre wohl der Vergleich mit einer Achterbahnfahrt; denn so fühlt sich der Magen an, wenn man das erste Mal in einem hochtechnisierten Sport-Elektrollstuhl sitzt, der mit seinem „Guard“ (Schutzgitter vorne, fest montiert am Rollstuhl zum Bewegen des Balls) eher wie ein Gladiator in der Arena wirkt, und zum sogenannten Drehschuss ansetzt.

2024 finden wieder die paralympischen Spiele in Paris statt. Dort entdeckt man eine Vielfalt verschiedener Sportarten, die es Athleten und Athletinnen mit Behinderung ermöglicht, gängige Sportarten kreativ verpackt nach ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten durchzuführen. Powerchair Football oder Power Soccer (im deutschen Sprachraum oft auch „E-Rolli-Fußball“ genannt), ist derzeit noch nicht paralympisch, aber womöglich ab 2028.

Gespielt wird in einer Turnhalle auf einem regulären Basketballfeld. Zwei Teams mit je vier Spieler*innen (drei Feldspieler*innen und ein Torwart) im Elektrollstuhl mit Schutzgittern vor den Füßen ausgestattet, greifen an, verteidigen und versuchen mit den oben genannten Drehschüssen („Spin-Kicks“ – Schuss durch 360° Drehrotation des Elektrollstuhls) Tore zu erzielen.



TECHNIK MIT TECHNIK TRAINIEREN!

Bei der Münchner Fussball Schule lieben wir Technik und die hier vorgestellte Kombination lässt unser Herz gleich doppelt so hochschlagen. Auf der einen Seite haben wir einen hochtechnisierten Sport-Elektrollstuhl, auf der anderen Seite zeigen die Sportler*innen mit dem Gerät eine ungeahnte technische Versiertheit am Ball.

Das Steuerungselement der Sport-Elektrollstühle reagiert wie eine auf der sensibelsten Stufe eingestellte Computermaus. Dies ermöglicht dem/der Powerchair Footballer*in ungeahnte Möglichkeiten in Balldribbling, Passspiel und bei den Schusstechniken. Selbst das Verteidigen (hierbei kein Körperkontakt erlaubt) bekommt durch die hohe Agilität eine gewisse Eleganz. Diese sollte man am besten Mal bei einem der nächsten Heimspieltage in München oder in einer der anderen Spielstätten in Deutschland live gesehen haben.

”

TECHNIK MIT TECHNIK TRAINIEREN!



BUNDESLIGA-SPIELTAGE IN DEUTSCHLAND!

Unser Münchner Team nennt sich „Munich Sharks“ und spielt in der Bundesliga deutschlandweit mit. Die Münchner Fussball Schule supportet dieses Team im Rahmen der Kooperation mit dem Verein INSEL.Zeit e.V. im organisatorischen und sportlichen Bereich. Spieltege finden neben München unter anderem in Dresden, Heidelberg und Hamburg statt.

Bei all der Schwärmerei darf man aber auch den hohen Aufwand in mehrfacher Hinsicht nicht unerwähnt lassen.

Allein die An- und Abreise für die Spieler*innen beansprucht jeweils einen vollen Tag. Dies bedeutet, dass sich anfallende Kosten beispielsweise für Übernachtungen und Pflegepersonal für einen Bundesliga-Spieltag verdoppeln oder verdreifachen.

Um die Spieler*innen hier finanziell zu entlasten, finden an einem Spieltag immer bis zu 3 Bundesliga Spiele à 2x 20 Minuten pro Team statt.

Zudem ist der Sport-Elektrollstuhl ausschließlich für die Sporthalle und nicht für den Alltag geeignet. Neben den hohen Anschaffungskosten von bis zu 12.000 EUR je Sport-Elektrollstuhl kommen noch die Transportkosten (Sprinter oder kleiner LKW) je Spieltag hinzu.

Wahrscheinlich sprechen wir hier von einer der teuersten Sportarten der Welt. Aber am Ende ist es unterm Strich ein Aufwand, der sich für die Beteiligten mehr als lohnt. Unter dem Projektnamen „Fußball für ALLE“ wollen wir jedem Zugang zu unserer geliebten Sportart Fußball geben. Powerchair Football kann hier einen wichtigen Beitrag leisten.

Die MFS ist überglücklich, Teil dieses Projekts zu sein und hofft sehr, dass Ihr bald zum Anfeuern und Staunen vorbeischaut!



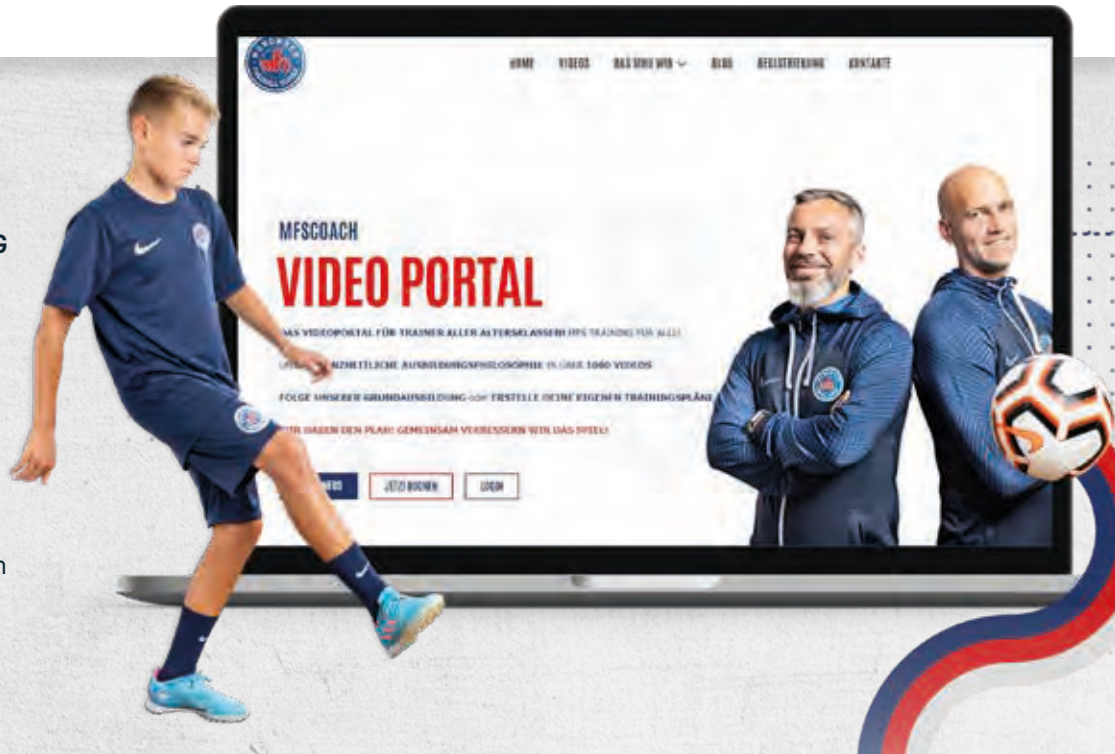
MFS COACH



SCAN MICH!

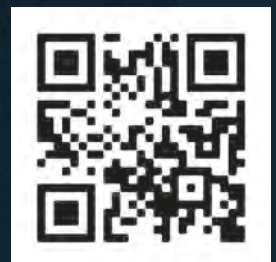
DAS VIDEOPORTAL FÜR TRAINER*INNEN ALLER ALTERSKLASSEN! FUSSBALLTRAINING FÜR ALLE!

Unsere ganzheitliche Ausbildungsphilosophie in über 1000 Videos. Folge unserer Grundausbildung oder erstelle Deine eigenen Trainingspläne. Wir haben den Plan. Gemeinsam verbessern wir DEIN Spiel!



MFS PLAYER

DAS TRAININGSPORTAL FÜR SPIELER – FÜR 7-JÄHRIGE BIS ZUM FUSSBALLPROFI



SCAN MICH!

DANKE #MFSFAMILY

Neben den geschäftsführenden Partnern stehen täglich unsere besten Frauen und Männer für Euch auf dem Platz – über 130 Trainer*innen leiten Fußball-Kindergärten, Fördereinheiten und natürlich unsere Ferienprogramme. Sie sind maßgeblich für den Erfolg der MFS verantwortlich.

**WILLST DU AUCH TEIL DES
MFS-TEAMS WERDEN? – BEWIRB DICH!**



job@muenchner-fussball-schule.de



WIR RETTEN ZÄHNE

Wenn Ihnen der Erhalt und nicht der Ersatz Ihrer Zähne am Herzen liegt, dann sind Sie bei uns in der Fachpraxis genau richtig. Als Fachzahnärzte und Spezialisten können wir durch unser Know-How und unsere Qualität Zähne oft langfristig erhalten. Kommen Sie bei Parodontitis, Wurzelentzündungen oder Karies lieber gleich zu den Experten. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Fachpraxis am Frauenplatz



JETZT TERMIN BUCHEN VIA QR CODE
ODER UNTER: 089 21 02 33 90 | WWW.FACHPRAXIS.DE

FACHPRAXIS
ZAHNHEILKUNDE

FACHPRAXIS
C-I



DAVID NIEDERMEIER
Dipl. Volkswirt | UEFA-A-Level



MICHAEL SCHUPPKE
Dipl. Sportwissenschaftler | UEFA-A-Level



MATIAS ENGEL-BLASENBREU
Dipl. Sportmanager | UEFA-B-Level



DAVID DECHAMPS
Dipl. Sportmanager | UEFA-B-Level



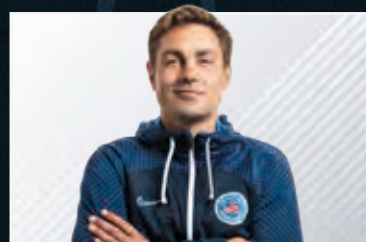
DOMINIC FERRARI
Dipl. Sportwissenschaftler | UEFA-A-Level



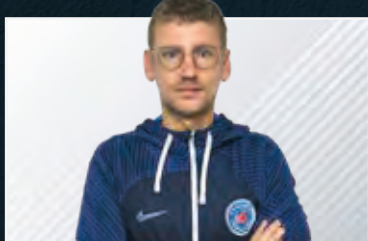
FELIX HIRSCHNAGL
B.A. Sportmanager | UEFA-A+-Level



MICHAEL MAGUHN
B.A. Sportwissenschaftler | UEFA-B-Level



MARCO MESIRCA
M.A. Sportmanagement | UEFA-B-Level



ANDREAS PRECHTL
Dipl. Sportwissenschaftler | UEFA-A-Level



FERDINAND REINHARD
Dipl. Sportwissenschaftler | UEFA-B-Level



CHRIS REITTER
Dipl. Sportwissenschaftler | UEFA-B-Level



MARC STIEGLER
Biochemiker | UEFA-B-Level



GEDIMINAS SUGZDA
Ehem. Fußballprofi | UEFA-A-Level



MARKUS WIEDEMANN
B.A. Sportwissenschaftler | UEFA-B-Level

TEAM



MICHAEL JELL
Customer Service, Personal



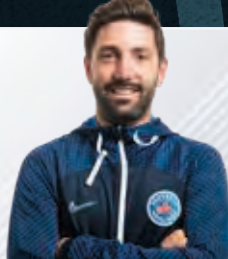
LUKA COPORDA
Customer Service



ISABELLA SCHUPPKE
Marketing



JOHANNES ZWIKIRSCH
Assistenz der Geschäftsführung



PATRICK LANGE
Marketing – Social Media,
Video Content Production



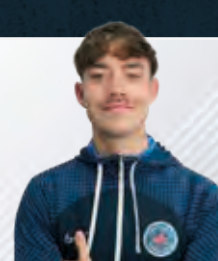
FABIAN PACHINGER
Logistik, Einkauf



SIMON RAUSCHEDER
Assistenz der Geschäftsführung



TOBIAS KILLER
Assistenz der Geschäftsführung



LOUIS KÖNIG
Assistenz der Geschäftsführung



YANNICK V. XYLANDER
IBA-Studierender

WERDE TEIL DES TEAMS

WERDE FUSSBALLTRAINER*IN:

- + PROFESSIONELLE BEDINGUNGEN
- + EINMALIGE AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE
- + AUSTRÜSTUNG UND MATERIAL
- + MÖGLICHKEIT ZUR INTERNEN WEITERBILDUNG
- + FLEXIBLE ARBEITSZEITEN
- + VERSCHIEDENE FUSSBALLANGEBOTE

INTERESSE? BEWIRB DICH JETZT:

job@muenchner-fussball-schule.de

www.muenchner-fussball-schule.de/jobs



MFS

FUSSBALLREISEN 2024

KINDER KICKEN & ELTERN ENTSPANNEN

Autor: Marc Stiegler

Entdecke das Beste aus Fußball und Südtirol – unter diesem Motto veranstalten wir nun schon das dritte Mal Fußballreisen nach Olang in Südtirol. Familien und fußballenthusiastische Kids sind begeistert von unserem Konzept – die Eltern genießen und entspannen in Südtirol, während die Kinder kicken.

NEU IN 2024: BRIXEN

Wir haben unser Fußballreisen-Programm um ein aufregendes Ziel erweitert: Brixen!

In den Sommerferien gibt es ein Feriencamp der Münchner Fußball Schule in dieser bezaubernden Stadt, im Herzen Südtirols. Brixen bietet genau die richtige Mischung aus Kultur und Natur und die Nähe zu München macht die Anreise besonders bequem, so dass sich ein Kurztrip in Kombination mit einem Fußballcamp perfekt für eine Auszeit für die ganze Familie eignet.

WAS ERWARTET DICH IM CAMP:

Über drei Tage hinweg nehmen Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren an dem Fußballcamp in Südtirol teil, das von der MFS organisiert wird. Das Camp bietet unser bekanntes intensives MFS-Fußballtraining inklusive Mittagessen, isotonischen Sportgetränken, Trikot, Cappy, Hipsterbag und ganz viel Spaß. An den drei Tagen wird täglich von 9 Uhr bis 15 Uhr trainiert.

URLAUB FÜR ALLE:

Während die Kinder kicken und an Technik und Torschuss arbeiten, können die Eltern die Schönheit Südtirols erkunden. Egal ob aktiv sein beim Wandern, Mountainbiken, Schwimmen oder Tennisspielen oder genussvoll Südtirols exzellente Weine und das köstliche Essen probieren – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

UNSERE PARTNERHOTELS IN SÜDTIROL:

Hotel Scherer in Olang und Hotel Traube in Brixen.
(Buchung der Hotels sowie die An- und Abreise sind nicht im Camppreis enthalten).

DIE TERMINE FÜR UNSERE SÜDTIROL CAMPS:

30.05. bis 01.06.2024 in Olang (bayer. Pfingstferien)
21.08. bis 23.08.2024 in Brixen (bayer. Sommerferien)

Bonus: Familien haben außerdem die Möglichkeit, den Reisezeitraum in Absprache mit den Hotels zu erweitern – und dies zu MFS-Spezialkonditionen. Beide Partnerhotels bieten eine regionale Tourismuskarte an, mit der Familien beispielsweise kostenlos den regionalen öffentlichen Nahverkehr nutzen können, kostenlos ins Schwimmbad kommen und einige Museen sowie andere Attraktionen vergünstigt oder kostenlos besuchen können.

Weitere Infos findest Du auf unserer Website.

Hast Du dennoch Fragen? Schreib uns!



m.stiegler@muenchner-fussball-schule.de



MFS AROUND THE WORLD

ABENTEUER HAUPTSTADT

Autor: Michael Maguhn

Dallgow - Schildow - Falkensee - Babelsberg.
Klingt nicht nach Bayern.

Und ist auch nicht Bayern. Vielmehr ein 600 km Roadtrip in den Norden Deutschlands, in die Hauptstadt und auf in ein neues Fußball Abenteuer.

Immer wieder hatten wir in den letzten Jahren in unregelmäßigen Abständen kleinere Projekte im Raum Berlin/ Brandenburg oder Gruppen und Spieler*innen von dort zu Gast bei uns in München und so kamen auch unsere ersten Kontakte zu Stande. Danny zum Beispiel, ambitionierter Breitensporttrainer aus Brandenburg und MFS-Fan der ersten Stunde, kam mit seinen beiden Teams für ein Trainingslager nach München. Andere Spieler*innen und Trainer*innen besuchten uns für Trainings oder Hospitationen. Ein in dieser Zeit immer wieder gehörter Satz: „Wäre das cool, wenn wir Euer Angebot auch in Berlin nutzen könnten“.

Wer uns kennt, weiß, dass wir uns nicht (zu) lange bitten lassen. Also Ballsäcke und Material ins Auto gepackt und ab nach Berlin. Das erste Camp mit Dannys Teams und einigen Spieler*innen von außerhalb konnte an Ostern 2023 stattfinden. Die Freude und Energie, mit der die jungen Kicker*innen auf dem Platz unsere Philosophie umgesetzt und angenommen haben, war beeindruckend. Es war ein echter Hunger nach Neuem zu spüren, eine Begeisterung, die die gemeinsame Arbeit in einer der schönsten Sportarten der Welt so besonders macht. Kinder, Eltern und besonders auch wir hatten sofort Feuer gefangen und die Idee war geboren: Wir gründen einen neuen MFS-Standort in Berlin und Brandenburg.

Seit 2024 gibt es nun offiziell den Ableger in der Hauptstadt. Unser Partner Marco Mesirca und Michael Maguhn haben sich der Herausforderung gestellt und begonnen, das Team vor Ort auszubauen und ein Netzwerk aufzubauen. Besuche in den Leistungszentren bei Viktoria Berlin und SV Babelsberg 03 sowie Gespräche mit Vereinsverantwortlichen aus dem Breitensport halfen, den Berliner Fußball und die Herausforderungen dort besser zu verstehen. Wenig überraschend sind die Themenfelder denen hier in Bayern sehr ähnlich: Nachwuchsspieler*innen werden nicht altersgerecht gefördert und ausgebildet, Trainer*innen in dem

„Kinder, Eltern und besonders auch wir hatten sofort Feuer gefangen und die Idee war geboren: Wir gründen einen neuen MFS-Standort in Berlin und Brandenburg.“

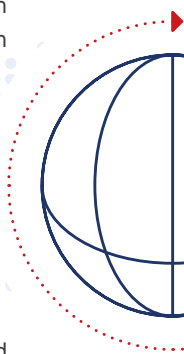
Bereich sind schwer zu finden und wenn doch, fehlt häufig das Detailwissen in der Arbeit mit Kindern. Spieler*innen gehen auf dem Weg in den Seniorenbereich reihenweise verloren und innovative Ansätze, Konzepte und Ideen werden größtenteils abgelehnt und mindestens kritisch beäugt. Hier wollen wir ansetzen. Mit unserer über 25-jährigen Erfahrung als hauptberufliche Fußballtrainer, unserer eigens auf das beschriebene Dilemma ausgerichteten Trainingsphilosophie und mit viel Empathie und Leidenschaft gehen wir die Themen im Kern an und schaffen umgehend Abhilfe. Mit einem breiten Kursangebot für alle Alters- und Leistungsklassen (Fußballkindergarten und Fördertrainings), Feriencamps, Einzeltrainings und Trainer*innenfortbildungen holen wir die Spieler*innen und Trainer*innen individuell ab und entwickeln technische, taktische, athletische und motivationale Kompetenzen weiter. Unsere Kernaufgabe, den Breitensport professionell zu unterstützen, gehen wir tagtäglich nach und setzen diese mit unseren Kooperationspartner*innen in der Praxis ab Tag eins um.

Mit Claudia Angelski konnten wir eine Mitarbeiterin für unser Konzept gewinnen, die - neben ihren innovativen Ansichten den Jugendfußball betreffend - mit ihrem riesigen Netzwerk und besonders aufgrund ihrer sympathischen Art perfekt zu uns passt.

Sie fungiert als Markenbotschafterin, Qualitätsmanagerin und Ansprechpartnerin vor Ort.

Die ersten Kurse finden bereits statt, Camps werden schon fleißig gebucht und wir freuen uns riesig auf die Zukunft in Berlin und die Chance, möglichst vielen Kindern und Jugendlichen unsere Idee des Fußballspielens näherzubringen.

Jetzt gilt es den Schwung der neuen Jugendfußball Reform (lest hierzu auch unseren Artikel auf Seite 39) zu nutzen und zu zeigen, dass ein ewiges „haben wir früher doch auch so gemacht“ nicht helfen wird und innovative Ansätze zwingend notwendig sind, um den Herausforderungen in Zukunft gewachsen zu sein.



CLAUDIA ANGELSKI:

Endlich kommen unsere Münchner wieder nach Berlin/Brandenburg. Lange mussten wir darauf warten und konnten bis dahin „nur“ in Erinnerungen schwelgen. Fußballcamps indoor und outdoor, Trainerfortbildungen, Powertrainings, Fördertrainings und viel Austausch zur Fußballe Ausbildung von Kindern. Und jedes Mal wieder warten, bis „unsere Münchner“ in die Hauptstadt kommen konnten.

Meine Kids haben viele Camps oder Fußballschulen ausprobiert, aber bei keiner haben sie so viel gelernt wie bei der Münchner Fussball Schule. Wichtig für mich als Fußballmama und Trainerin ist, die Spieler*innen werden den ganzen Tag betreut und trainiert wird in kleinen homogenen Teams mit passenden Spielformen, in denen der Spaß und die Ausbildung an erster Stelle vor dem Gewinnen stehen.

Das Ausbildungskonzept der Münchner Fussball Schule zusammen mit dem neuen Kinderfußball, ist eine großartige Kombination, die ultragute und motivierte Fußballer*innen entwickeln wird. Auf der einen Seite das freie Spielen in kleinen Spielformen (prima auch für Eltern oder neue Trainer*innen) für die Entwicklung der Spielintelligenz, Lernen aus eigenen Fehlern und Wachsen an Herausforderungen und zusätzlich eine qualifizierte Ausbildung in Technik, Finten und altersgerechter Taktik mit viel Motivation und Zuspruch.



Dies alles bietet die Münchner Fussball Schule als Kooperation an, um die Vereine zu unterstützen. Für mich ist das eine Win-win-Situation und eine mögliche Lösung für die aktuellen Probleme in den Vereinen. Der Wunsch nach einer engeren Zusammenarbeit mit der MFS in Berlin/Brandenburg war schon immer da; aber nun wird er endlich wahr. Seid dabei und gehört zu den ersten Vereinen, die gemeinsam mit der Münchner Fussball Schule die Kids fordern und fördern. Oder wollt Ihr vielleicht sogar unser Trainer*innen-Team unterstützen?



mail@meinemfs.de

UND DIE PROBLEME IN DEN VEREINEN SIND LANDAUF, LANDAB ÄHNLICH:

- + Zu wenig Trainer*innen. Vor allem für frühe Uhrzeiten, in denen die Plätze zwar Kapazitäten haben, die ehrenamtlichen Trainer*innen aber oft noch arbeiten.
- + Wie gerne würde der ein oder andere Verein eine Kooperation mit Kitas und Schulen eingehen, um neue Spieler*innen zu akquirieren?
- + Wie gern würden einige Vereine gezielte Fördertrainings anbieten, um noch mehr Qualität in die Ausbildung der Spieler*innen zu bekommen, sie herauszufordern und zu halten und neue Mitglieder zu akquirieren?
- + Wie gerne würden einige Vereine kindgerecht und qualitativ hochwertig Technik, Finten und Fußballverständnis vermitteln?



LIZENZNEHMER WERDEN

Vom Fußballkindergarten bis zum individuellen Einzeltraining auf professioneller Ebene und vom Feriencamp bis zum Athletiktraining haben wir für jede Altersgruppe und jedes Leistungsniveau genau das Richtige für jede Fußballer*in. Mit unserer eigenen und stets weiterentwickelten Ausbildungsphilosophie unterstützen wir auch Vereine bei der Ausbildung ihrer Trainer*innen.

Unsere Basis, das Herzstück der Münchner Fussball Schule wurde 1998 in München gegründet und ist heute eine Partnerschaftsgesellschaft mit 14 Partnern und ca. 100 festangestellten Mitarbeiter*innen im Büro und auf dem Platz. Mittlerweile kooperieren wir mit 90 Vereinen in und um München, in Oberbayern und Schwaben.

Zusätzlich haben wir unter dem Dach der Münchner Fussball Schule Franchise Lizenznehmer in Niederbayern, Franken, Stuttgart, Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und Berlin. Und auch im Ausland sind wir präsent – in Kärnten, Wien, Südtirol, Lissabon, Japan, Singapur und Florida wird nach MFS-Philosophie trainiert.

Weltweit sind jährlich 10 000 Kinder und Jugendliche mit uns am Ball.

WILLST DU AUCH LIZENZNEHMER*IN DER MÜNCHNER FUSSBALL SCHULE WERDEN?

Baue Deinen eigenen MFS-Standort in Deiner Stadt auf.
Wir unterstützen Dich!



ANFORDERUNGEN:

- + Unternehmerische Selbständigkeit: Du bist in der Lage eigenverantwortlich zu arbeiten, Entscheidungen zu treffen und den Trainingsbetrieb eigenständig zu organisieren.
- + Spaß und Freude im Umgang mit Kindern, Jugendlichen und Eltern: Du verfügst über ein hohes Maß an Empathie und kommunikativen Fähigkeiten, um eine positive Atmosphäre zu schaffen.
- + Identifikation mit der MFS-Philosophie: Du bist bereit, die Werte, Ziele und Trainingsphilosophie der MFS zu unterstützen und zu leben.
- + Ausgeprägte fußballtechnische Fähigkeiten: Du verfügst über fundierte Kenntnisse im Fußball und kannst diese praxisnah vermitteln.
- + Erfahrung als Trainer: Du hast bereits Übung als Fußballtrainer und blickst auf erfolgreiche Trainings- und Spielerfahrungen zurück.
- + Teamfähigkeit, Genauigkeit und Lernbereitschaft: Du bist ein Teamplayer und bereit, dich kontinuierlich weiterzuentwickeln.

DEINE AUFGABEN SIND:

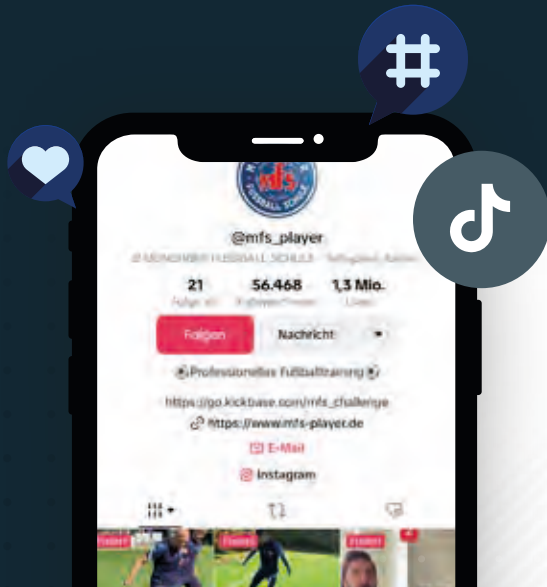
- + Aufbau und Verwaltung der MFS-Programme in Deiner Stadt
- + Akquise von Vereinen und Kunden und von Trainern vor Ort
- + Vorbereiten und Durchführen von Trainingseinheiten
- + Leiten Deines Standortes

DAS BIETEN WIR:

- + Intensive wöchentliche Schulungen und regelmäßige Fortbildungen für Dich und Deine Trainer*innen in MFS-Trainingsphilosophie
- + Datenbank und Homepage für Deine Stadt
- + Werbe-, Präsentations- und Social Media-Vorlagen im Corporate Design
- + Unterstützung in allen wirtschaftlichen, steuerrechtlichen und strukturellen Fragen

Fühlst Du Dich angesprochen? Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

 lizenz@muenchner-fussball-schule.de



TIKTOK:

Follower gesamt:	57.000
Likes:	1,3 Mio
Bestes Video:	2,3 Mio. Aufrufe
Aufrufe pro Monat:	ungefähr 700.000 bis 800.000 Klicks
Follower Anstieg pro Monat:	ca. 100-200
#mfstraining:	16 Mio. Aufrufe

INSTAGRAM:

Follower gesamt:	27.500
Beiträge:	1.341
Erreichte Konten:	ca. 110.000 im Monat
Bestes Reel:	1.509.092 Aufrufe



YOUTUBE:

Follower gesamt:	17.428
Follower Anstieg pro Monat:	ungefähr +130
Aufrufe pro Monat:	zwischen 40.000 und 80.000 Klicks
Aufrufe seit Erstellung:	3,7 Mio. Klicks
Bestes Video:	278.864 Klicks
Impressionen (im Feed):	16 Mio.

NEWSLETTER:

1 – 2 Newsletter pro Woche
Abonnenten: 12.000



SCAN MICH!

UNSERE PROGRAMME

FERIENCAMPS

3 – 5 TAGE FUSSBALL PUR

Fußball PUR für alle Kinder ab 6 Jahren, max. 12 Kids pro Gruppe

PREISE:

3 Tage ab 179 Euro, 4 Tage ab 209 Euro,
5 Tage ab 239 Euro, Torwertschule gegen Aufpreis

IM PREIS:

Mittagessen, Getränke, MFS Player Zugang,
NIKE-Trikot, Cappy, Hipster Bag und Urkunde

ABLAUF:

09:30	Ankunft der Kinder
09:45 – 12:00	1. Trainingseinheit
12:00 – 13:00	Mittagspause/Essen
13:00 – 14:00	2. Trainingseinheit/Torwertschule
14:00 – 15:30	Spielformen/Turnier
15:30	Ende des Camptages

WAS EUCH ERWARTET:

Neben coolen, abwechslungsreichen Trainingsprogrammen mit viel Torschuss, Koordination und vielfältigen Spielformen erwarten euch spielerische Nachmittagsprogramme mit Fußballtennis, Elfmeterkönig, Champions League und vieles mehr! Am Ende der Woche bekommen alle Spieler*innen eine Urkunde.

CAMPJAHR 2023:

Fast 4.000 TEILNEHMER*INNEN, 162 CAMPS,
75 CAMPSTANDORTE. VIELEN DANK!

2023

Weitere Informationen und die neuen Standorte findet Ihr auf unserer Homepage.
www.muenchner-fussball-schule.de

FUKIGA

Der Fußballkindergarten ist ein fester Bestandteil unseres vielfältigen Angebots. Die große Begeisterung der Kids, die Zufriedenheit der Eltern und die rasante koordinativ-technische Entwicklung der Kleinsten haben uns in unseren Bemühungen bestätigt, das Fußballkonzept für unsere Jüngsten auszubauen. Wir versprechen kleine Trainingsgruppen von maximal 12 Kindern, regelmäßig stattfindende Termine & jede Menge Spaß beim Lernen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem möglichst vielfältigen Erwerb an fußballspezifischen Bewegungserfahrungen, um die Kinder an die Herausforderungen des modernen Fußballs heranzuführen. Dabei werden stets alle Inhalte mit Ball durchgeführt. Abgerundet werden die Einheiten durch kleine Fang- und Abenteuerspiele.

FÖRDERTRAINING

Das Fördertraining wurde für fußballbegeisterte und ambitionierte Kinder ins Leben gerufen, denen das Trainingspensum im Verein nicht ausreicht. Aufgrund der kleinen Trainingsgruppen und individuellen Trainingsabläufen sind die Kurse jedoch auch für junge Fußballanfänger*innen ab 6 Jahren gut geeignet. Der Fokus des Trainings liegt auf der Verbesserung von Technik & Anwendung positionsspezifischer Fußballtricks. Die Kinder lernen hier, dass nicht nur der mögliche Sieg motivierend ist, sondern auch die Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten – insbesondere der technischen. Damit verbunden ist die Steigerung der Spielfreude und des Selbstvertrauens, was wiederum zur Verbesserung der fußballerischen Fähigkeiten führt und das Selbstbewusstsein stärkt.



POWERTRAINING

Beim Powertraining handelt es sich um ein Angebot für Ferien- und Feiertage, das die Vorteile aus Fördertraining und Camp kombiniert. Hierbei wird der Charakter des Fördertrainings auch in den Ferien ausgelebt. In intensiven 2-stündigen Einheiten arbeiten die Kinder an technischen Fähigkeiten wie Ballan- und Ballmitnahme, Tricks und Finten, sowie sämtlichen Schusstechniken. Auch Athletiktraining und verschiedenste Spielformen werden als Schwerpunkte in das Training integriert. Die Einheiten finden täglich von 10:00 – 12:00 Uhr oder 15:30 – 17:30 Uhr statt. Durch die Möglichkeit, jedes Training einzeln zu buchen, ist das Programm flexibel gestaltbar.

FUSSBALL IN DER SCHULE

Die Aufgabe jedes Sportunterrichts liegt darin, Kinder für Sport zu motivieren. Wir setzen hierzu den Fußball ein und gestalten das richtige Programm – unabhängig von der Erfahrung der Trainingsgruppe. Neben der Freude am Fußball lernen die Kinder nach unserer Philosophie diverse Fußballtechniken unter moderner Trainingsgestaltung kennen. Wir kooperieren mit zahlreichen Schulen in und um München und erweitern das dort angebotene Sportprogramm durch Unterstützung bzw. zusätzliche Angebote im Schulalltag oder in Mittagsbetreuung/Hort. Auch für Leistungssportklassen können wir eine passende Trainingsgestaltung bieten. Mit uns finden Sie sicher eine clevere Fußball-Lösung für Ihre Schule.



Im Jahr 2023 fast 3000 Kinder im Fußballkindergarten und Fördertraining. Über 250 Teilnehmer*innen beim Powertraining und fast 400 Teilnehmer*innen beim Schultraining.

RENT-A-TRAINER

Die Fußballvereine in und um München haben einen enormen Zulauf an fußballbegeisterten Kindern und Jugendlichen.

Immer mehr Vereine haben daher Probleme, ihre wachsende Anzahl an Jugendmannschaften mit Trainer*innen zu besetzen, die die nötige Zeit und auch die entsprechende Qualifikation für die Ausbildung von Kindern und Jugendlichen mitbringen. Die MFS hilft zu verhindern, dass eine Mannschaft vom Spielbetrieb zurückgezogen werden muss oder erst gar nicht teilnehmen kann. Gleichzeitig profitieren die Spieler*innen von jahrelanger Erfahrung in unserer Ausbildungsphilosophie. Selbstverständlich geschieht dies alles in enger Zusammenarbeit mit dem Verein und den Eltern. Die Münchner Fußball Schule will den Verein bei der Förderung seiner Nachwuchsspieler unterstützen, damit langfristig technisch starke Spieler*innen für den Erwachsenenbereich ausgebildet werden. Sie können unsere Trainer*innen aber auch nur für einen begrenzten Zeitraum engagieren, sofern Sie dies wünschen. Wenn Sie z.B. Ihren Kindern kurzfristig eine Abwechslung im Trainingsalltag oder ihnen ein spezielles Koordinationstraining bieten wollen, stehen wir Ihnen selbstverständlich zur Verfügung!

EINZELTRAINING

In den meisten Teams kann aufgrund der großen Spieler*innenzahl kaum individuell in den Bereichen Schusstechnik, Finten und Ballan- und Ballmitnahme von flachen und hohen Bällen gearbeitet werden. Durch Zwei- bzw. Dreischussspiele erlangen die Kinder in unseren Einzeltrainings über 300 Wiederholungen in spielnahen Szenarien pro Einheit. Eines der Ziele ist es, Effetbälle, Flugbälle und den Flatterball mit beiden Füßen technisch sauber spielen zu können. Die Schusstechnik wird dabei an Mit- und Annahmen sowie Tricks gekoppelt. Im Einzeltraining kann eine optimale Korrektur und Automatisierung der Technik erreicht werden.

MFS-GOALKEEPER

Trotz der ganzheitlich-technischen Ausbildung der Kinder darf selbstverständlich auch die Position des/der TorSPIELERS/IN – nicht fehlen. Wie unsere Bezeichnung des/der Torspielers/in zeigt, beschränkt sich unser Training nicht auf das Verhindern von Toren durch Paraden und Reflexe. Vielmehr wird es durch das zusätzliche Trainieren der technischen Fähigkeiten mit Ball am Fuß, den Anforderungen des modernen Torwart-Spiels gerecht. In diesem wird der/die Keeper/in beispielsweise immer mehr in das Aufbauspiel einbezogen und verschafft sich durch das Beherrschen von Passtechniken, sowie der Tricks und Finten aus dem MFS-Katalog, einen erheblichen Vorteil. Gleichzeitig bleiben Bereiche wie Fang- & Falltechniken dem Training als Schwerpunkte erhalten. Unter dem Namen „MFS-Goalkeeper“ bieten wir unterschiedliche wöchentlichen Kurse an.

GOALKEEPER-POWERTRAINING

Für fortgeschrittene Torspieler*innen bieten wir mit dem Goalkeeper-Powertraining auch ein Programm für Ferien und Feiertage. Hierbei handelt es sich um das Torspieler*innen-Pendant zum regulären Powertraining. In 2-stündigen Trainingseinheiten wird leistungsorientiert trainiert, was sich in der Einteilung von Kleingruppen nach Alter und Leistungsstand widerspiegelt. Neben den MFS-Goalkeeper-Grundlagen wird besonderer Fokus auf 1vs1-Schulung, situatives Training und die Spieleröffnung gelegt.

GOALKEEPER-EINZELTRAINING

Neben den wöchentlichen Kursen und Ferienprogrammen hast Du die Möglichkeit, Einzeltrainings zu vereinbaren, bei denen noch besser auf individuelle Leistungsstände, Schwächen oder Bedürfnisse eingegangen werden kann. Durch die enorm hohe Wiederholungszahl innerhalb der Übungen ist maximale Effektivität garantiert.



GOALKEEPER-RENT-A-TRAINER

Braucht Deine Mannschaft Unterstützung beim Goalkeeper-Training? Dann buche einen unserer qualifizierten Torwart-Trainer. Dieser kann Dein Trainer*innenteam ganzjährig, ebenso wie für eine begrenzte Anzahl an Trainingseinheiten, ergänzen oder unterstützen. Darüber hinaus kannst Du das MFS-Goalkeeper-Training auch als Zusatz für Deine Keeper buchen.



ATHLETIK-FÖRDERTRAINING

Im Athletik-Fördertraining werden die Fußballer*innen ganzheitlich im Bereich der konditionellen Fähigkeiten trainiert. Sie werden ausdauernder, schneller, kräftiger und beweglicher. Das wöchentliche Athletiktraining ist vereinsunabhängig und ist die ideale Ergänzung zum klassischen Fußballtraining.

RENT-A-ATHLETIKTRAINER

Hier kannst Du einen ausgebildeten Athletiktrainer individuell für Dein Team buchen - entweder stundenweise oder im Paket. Zeitpunkt und Frequenz sind flexibel wählbar.

Zu Beginn des Trainings kann ein Check-up des Teams durchgeführt werden, wobei der Fokus auf den konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer) liegt. Auf dieser Grundlage und in enger Absprache mit euch wird ein Trainingsplan erstellt.

Unser Ziel ist: Neben der Verbesserung eurer Athletik wollen wir euch für das Thema Athletik begeistern.

ATHLETIK-EINZELTRAINING

Das Athletik-Einzeltraining ist die effektivste Art, um an den athletischen Defiziten und Zielen zu arbeiten, vor allem auch positionsspezifisch.

In einer ersten Analyse-Stunde werden durch standardisierte Tests die athletischen Defizite der Spieler*in festgestellt. Aus den Ergebnissen und den Wünschen des/der Kunden/in wird ein Trainingsplan für die weiteren Einheiten erstellt. Unser Ziel ist: Der/die Spieler/in wird nicht nur ausdauernder, schneller, stärker und beweglicher, das Training steigert auch das Selbstwertgefühl. Plötzlich funktionieren alle Techniken, Tricks und taktischen Verhaltensweisen, weil sich der/die Spieler/in „stark“ fühlt.

SPEEDTEST

Die Geschwindigkeitsmessung auf Lichtschrankenbasis findet über 5 m, 10 m, und 30 m statt. Es werden je drei fliegende und drei stehende Starts durchgeführt, um alle Facetten der Geschwindigkeit optimal analysieren zu können. Die Auswertung aller Daten erfolgt tabellarisch. Jede/r Teilnehmer/in erhält eine Trainingsempfehlung, um gezielt an Schwächen arbeiten zu können.

Der Speedtest kann grundsätzlich individuell oder für eine komplette Mannschaft gebucht werden. Innerhalb der Mannschaft können Vergleichswerte für Spieler*innen und Trainer*innen wertvoll sein, da Defizite klar identifiziert und individuell behoben werden können.

FIT AUS DEN FERIEEN

Das Fit aus den Ferien Training richtet sich primär an fortgeschrittene & leistungsorientierte Spieler*innen zwischen 7 und 17 Jahren. Das vier-stündige Intensivtraining findet immer am letzten Tag der Schulferien und an den Feiertagen statt, an denen die Schulkinder freihaben und die Eltern arbeiten müssen.

Im Fit aus den Ferien Training wird jede der konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit aus- und weitergebildet, wobei durch die Integration von Pass- und Torschussübungen sowie in Form eines Abschluss-Turniers der Spaß mit dem Ball auch nicht zu spät kommen soll.

ATHLETIK-FERIENCAMP

Im Athletik-Feriencamp wird fußballspezifisches Athletiktraining angeboten, das die Kinder in den konditionellen Fähigkeiten Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert. Der Ball darf beim Athletik-Feriencamp natürlich auch nicht fehlen. Durch die Integration von Koordinationsübungen in das Pass- und Torschusstraining werden Fähigkeiten wie die räumliche Orientierungsfähigkeit, die Reaktionsgeschwindigkeit und die Rhythmusfähigkeit geschult.

Camptag: Zwei Stunden Athletiktraining am Vormittag und gemeinsames Mittagessen. Nachmittags Pass- und Torschussübungen mit koordinativen Aufgaben. Zum Abschluss gib es ein Nachmittagsturnier. Am letzten Camptag machen wir eine Olympiade, bei der die athletischen Fähigkeiten getestet werden.



DUALES STUDIUM IM SPORTMANAGEMENT:

EIN ERFAHRUNGSBERICHT AUS SICHT DES ARBEITGEBERS

Autor: Marco Mesirca

Wir sind die Münchner Fussball Schule, die größte Fußballschule Deutschlands. Unser Ziel ist es, unsere jungen Fußballer*innen mit Hilfe unserer ganzheitlichen Ausbildungsphilosophie sportlich und persönlich weiterzuentwickeln. Sie von Grund auf für den Fußballsport zu begeistern und damit langfristig für ihre Gesundheit zu sorgen. Zusätzlich wollen wir wichtige menschliche und soziale Werte vermitteln, um die Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Dabei stellen wir uns ständig der Herausforderung neuer fußballtechnischer und -taktischer Fragen. Wir suchen nach Trends und Lösungen, und gleichen diese immer wieder mit unserer täglichen Arbeit ab. Wir sind neugierig und wissbegierig. Und wir bleiben es. Wir lieben Fußball und die Arbeit mit den Kindern. Das passiert auf dem Platz.

Aufgrund der sich stetig verändernden Rahmenbedingungen stehen wir aber auch aus Sicht der Unternehmensführung immer wieder vor neuen Herausforderungen. Unsere

Trainings- und Ausbildungsphilosophie erfreut sich wachsender Beliebtheit. Unser Team wächst, die Aufgaben im Unternehmen werden komplexer.

Unsere Mitarbeiter sind nicht mehr nur auf dem Platz tätig, sie übernehmen Verantwortung bei der Pflege, Gestaltung und Weiterentwicklung

unserer Marke. Sie arbeiten zusätzlich in den Bereichen Personal, Marketing, Forschung und Entwicklung, Finanzen oder Organisation und lernen das Unternehmen von innen kennen. Wir setzen auf den Nachwuchs. Nicht nur auf dem Platz, sondern auch in der Unternehmensorganisation.

Unsere Erfahrung zeigt, wie wichtig es ist, Mitarbeiter*innen schon in jungen Jahren für uns zu begeistern. Für unsere Art Fußball zu sehen, zu verstehen, zu lernen und zu lehren. Sie ist komplex, modern und facettenreich. Grandios, wenn Jugendliche und junge Erwachsene durch dieses moderne Verständnis des Fußballs, Begeisterung für den Trainer*innen-Job und im besten Fall für eine MFS-Karriere finden. Neben Praktika bei uns hilft uns auch das duale Studium bei der iba | University of Cooperative Education, um junge Talente im Unternehmen zu finden, zu binden und zu entwickeln.



„

ALS PRAXISPARTNER DER IBA BILDEN WIR NUN YANNICK ALS FUSSBALLTRAINER UND SPORTMANAGER AUS.

So wie Yannick. Yannick hatte angefangen Jura zu studieren und bald festgestellt, dass er lieber im Sport arbeiten möchte. Der Beruf des Fußballtrainers klang für ihn spannend, als er die Münchner Fussball Schule kennenlernte. Als Praxispartner der iba bil-

den wir nun Yannick als Fußballtrainer und Sportmanager aus. Yannick studiert im Modell der geteilten Woche BWL Sportmanagement (B.A.) an der iba | University of Cooperative Education und lernt bei uns das Kernprodukt der Fußballbranche kennen. Das Spiel. Er setzt sich tagein tagaus mit dem Sport auseinander, leitet eigenständige Trainingseinheiten, entwickelt eine C-Jugendmannschaft technisch und taktisch weiter. Seine Wochenenden bestehen aus zahlreichen Nachmittagen, an denen er das Spiel immer ein bisschen besser und detaillierter verstehen lernt, oder auch alles in Frage stellt... Der Alltag eines MFS-Fußballtrainers eben.

Darüber hinaus organisiert und leitet Yannick Feriencamps und Förderkurse. Er unterstützt unseren Ausbildungsleiter Alex Benede in der Dokumentation unseres Wissens und arbeitet an spannenden Projekten in der Abteilung Forschung und Entwicklung. Die Expansion der Münchner Fussball Schule Richtung Berlin/Brandenburg begleitet Yannick ebenfalls. Wie es ist, mit seinen zwei Vorgesetzten Michi und Marco auf Fußballcamp-Tour zu gehen, fragt ihr ihn am besten selbst...

Duales Bachelorstudium

Dein perfekter
Karrierestart



UNIVERSITY
of Cooperative Education

MANAGEMENT

SOZIALES

Jetzt Studienplatz sichern!

ibaDual.com/Muenchen

	seit	Camp	Fördertr.*	FuKiGa	TW Training	RAT*
1. SC GRÖBENZELL		X	X	X	X	
ASV DACHAU	2008	X	X	X		X
BAYERNSCHULE (MUC)	2015		X			
BIRKENHOF-ESCHENRIED (LANGWIED)	2013					X
CHAMPINI SPORTKIGA (GERMERING & PERLACH)				X		
DJK LECHHAUSEN			X	X		
DJK SPORTBUND OST (PERLACH)	2016	X		X	X	
DJK WALDRAM	2023		X	X		X
DJK WÜRMTAL		X	X	X	X	X
ERNST REUTER SCHULE	2013		X			
ERNST-BARLACH-SCHULE	2021	X	X			X
ESV FREIMANN	2013	X	X	X	X	X
ESV NEUAUBING (MUC)			X			
EUROPÄISCHE SCHULE	2023	X				
FC A. UNTERBRUCK (FAHRENZHAUSEN)		X				
FC ALEMANNIA MÜNCHEN (MUC)	2017		X	X		X
FC DREISTERN NEUTRUDERING E.V.		X	X	X		
FC GEROLFING (INGOLSTADT)	2017		X			
FC GREIFENBERG	2022	X		X		
FC HAMMERAU		X				X
FC HELLAS MÜNCHEN				X		
FC NEUFABRN		X	X	X		
FC NEUHADERN	2016	X	X	X	X	X
FC PARSDORF (PARSDORF/VATERSTETTEN)	2008					X
FC PUCHHEIM		X				
FC STERN MÜNCHEN	2011	X				
FC TEUTONIA MÜNCHEN	2012	X	X	X	X	X
FC TEUTONIA MÜNCHEN (GIRLS)	2022	X	X	X	X	
FORTUNA UNTERHACHING		X	X	X	X	
FREIHAM SCHULE (MUC)	2018		X			
FSV INNINGEN (AUGSBURG)		X	X	X	X	
FSV PFAFFENHOFEN	2018	X				X
FSV WEHRINGEN		X				
FV HANSA-NEUHAUSEN (MUC)	2018			X		
GANGHOFFER SCHULE (UNTERSCHLEISSHEIM)						
GRUNDSCHULE A.D. OSTPREUSSENSTR. (MUC)						
GRUNDSCHULE AN DER KLENZESTR. (MUC)			X			
GRUNDSCHULE BAZEILLESTR. (MUC)			X			
GRUNDSCHULE KNAPPERTSBUSCHSTR. (MUC)			X			
GRUNDSCHULE WINTHIERPLATZ (MUC)			X			
HERMINE VON PARISH GRUNDSCHULE			X			
IBSM SCHOOL			X	X		
INSEL - PFENNIGPARADE (MUC)	2021	X	X	X	X	X
JFG DREI WAPPEN OBERPFALZ (RÄNKAM)	2012	X				
MTV INGOLSTADT	2019		X			
MÜNCHNER FUSSBALL SCHULE (PLANEGG)						
PUTZBRUNNER SV	2015	X		X		
SB DJK ROSENHEIM	2024	X				
SC AMICITIA (MUC)	2008		X			X
SC BAIERBRUNN E.V.		X	X	X		X
SC BALDHAM-VATERSTETTEN	2008	X	X	X		X
SC JEGENSTORF		X				
SC LERCHENAUER SEE (MUC)	2018	X	X	X		
SC MAISACH		X				
SC MÜNCHEN-SÜD E.V.		X				

	seit	Camp	Fördertr.*	FuKiGa	TW Training	RAT*
SC PRINZ EUGEN MÜNCHEN	2021	x	x	x		
SCHECKALLWETTER (UNTERFÖHRING)			x	x		
SF BREITBRUNN			x			
SF FRIEDBERG		x	x			
SF GMUND (TEGERNSEE)	2006	x				
SG H.A.I. (TSV IFFELDORF)		x				
SG PARSDORF/ANZING						x
SOCCARENA OLYMPIAPARK	2017		x	x		
SOCCERWORLD MÜNCHEN	2010	x	x	x		
SPORTTRAUM HEIMSTETTEN	2018	x				
SPVGG 1906 HAIDHAUSEN E.V.		x	x	x		
SPVGG HÖHENKIRCHEN E.V.		x	x	x		x
SPVGG KAMMERBERG						x
SPVGG THALKIRCHEN	2016	x	x			
ST. GEORGE SCHOOL	2020	x				x
SV BERGHEIM		x				
SV BRUCKMÜHL		x				x
SV DALLGOW		x	x	x		
SV DJK TAUFKIRCHEN						x
SV HAIMHAUSEN		x	x			
SV HELIOS-DAGLFING		x	x	x		x
SV ESCHENLOHE/FC OBERAU		x				
SV LOHHOF		x	x			x
SV MARZLING		x				
SV MÜNCHEN LAIM E.V./WESTPARK				x		
SV MÜNSING-AMMERLAND		x	x			x
SV OLYMPIADORF MÜNCHEN	2015		x	x		x
SV STEINGRIFF	2022	x				x
SV STRASSLACH		x	x	x		x
SV VÖTTING		x				
SV ZAMDORF	2020	x		x		
TSV ALLACH 09	2019					
TSV BAD WIESSEE	2014	x				x
TSV EGWEIL	2020	x				
TSV HAAR	2010	x	x	x		x
TSV IFFELDORF		x				
TSV LUDWIGSFELD	2014		x	x		x
TSV MOOSACH HARTMANNSHOFEN	2015	x	x	x	x	
TSV NEUSÄSS						x
TSV POING		x				x
TSV SCHÄFTLARN E.V. 1921		x				
TSV SCHWABHAUSEN						x
TSV SCHWABMÜNCHEN		x	x			
TSV SOLLN	2019		x			x
TSV STRASSBERG		x				
TSV TRUDERING	2017	x				
TSV WALDTRUDERING						x
TSV ZORNING 1920	2022	x				x
TUS HOLZKIRCHEN	2011	x				x
VFB HOCHSTADT		x				
VFR GARCHING		x	x			x
FT GERN		x	x	x	x	
FC DEISENHOFEN		x				
FT STARNBERG		x	x	x		
TSV GRÄFELFING		x				
TSV TUTZING		x	x	x		

3PLAY, SHOT CLOCK, FAST FORWARD

MFS BEI DER BALLER LEAGUE

Autor: Patrick Lange

Ich kann es noch gar nicht glauben – ich, Patrick Lange, Trainer der Münchner Fussball Schule, stehe als Coach mit meiner Mannschaft und unserem Teammanager Trymacs, die Kids kennen ihn, als einen der größten deutschen Streamer, auf dem Court und wir jubeln über den allerersten Sieg in der Baller League jemals! Kurz danach sitze ich mit Lukas Podolski, Mats Hummels, Christoph Kramer und anderen bekannten Gesichtern der Fußball- und Entertainment-Welt hinter den Kulissen und rede mit ihnen über die Ausbildung im deutschen Jugendfußball.

Aber noch mal von vorne...was ist die Baller League eigentlich und was habe ich als Trainer der Münchner Fussball Schule hier verloren?

BALLER LEAGUE – WAS IST DAS?

Die Baller League ist eine neue deutsche Hallenfußball-Liga, die 2024 von den ehemaligen deutschen Nationalspielern Mats Hummels und Lukas Podolski ins Leben gerufen wurde. In der ersten Saison spielen dabei zwölf Teams um die ersten vier Plätze. Jeder gegen Jeden ohne Rückspiel. Die vier punktbesten Teams spielen den Sieger in einem Final-Four-Turnier am Ende der Saison aus. Eine Mannschaft besteht aus ein bis zwei prominenten Teammanagern, einem Trainer - einer davon bin ich - und elf Spielern. Wobei neun Spieler durch den sogenannten „Draft“ fest für ein Team nominiert werden. Zwei Spieler kommen wöchentlich noch durch „Wild-Card“-Plätze dazu. Der Großteil der Spieler der ersten Saison kommen aus dem oberen Amateurbereich, Liga 4 – 6, und einige sind Ex-Profis.

Gespielt wird an elf Spieltagen zwischen Januar und April jeweils am Montagabend. Jedes Team hat ein Spiel, das zweimal 15 Minuten dauert. Das Feld ist ca. 30 x 50 Meter groß und es wird im 6 gegen 6 mit Abseits und Kick-In gespielt.

Inspiziert von der spanischen „Kings League“ verfügt die Baller League über Regeln, die sich von den klassischen Fußballregeln unterscheiden, das gibt dem Event mehr Dynamik und Unterhaltung. In den letzten drei Minuten pro Halbzeit können sogenannte Game Changer und Galaxy Minutes das Spiel mit neuen Regeln komplett auf den Kopf stellen (3 gegen 3, 1 gegen 1, Ball darf nicht mehr in die eigene Hälfte gespielt werden usw.)



Anschauen kann man die Spiele im Live Stream auf Streamingplattformen und im Fernsehen gibt's die Topspiele auf ProSieben Maxx. Und natürlich begleiten auch die prominenten Team-Manager die Geschehnisse auf ihren Social Media-Kanälen – denn Entertainment wird bei der Baller League mindestens genauso groß geschrieben wie Sport.

WIE LÄUFT SO EINE WOCHE AB BEI MIR ALS TRAINER DER BALLER LEAGUE?

Erstmal vorneweg: Das neue Fußball-Produkt „Baller League“ soll zusätzlich zu den regulären Wettbewerben eine neue, erfrischende und für Jugendliche ansprechende Straßenfußball-Liga sein, die den Spaß und die Freude am Sport vermittelt. Ob sie das in meinen Augen geschafft hat, verrate ich später, jetzt nehme ich euch erstmal mit in eine typische Baller League Woche...

Weil Montag Spieltag ist, fängt meine Woche dienstags an. Dienstag ist erstmal Heimreise angesagt. Die 4 Stunden und 30 Minuten, die ich von Köln nach München im ICE brauche, nutze ich und analysiere das komplette Spiel von Montagabend. Die restliche Zeit arbeite ich für die Fußballschule und schneide Videos für unsere MFS-Accounts. In München angekommen geht's gleich zu meinen MFS-Kursen und zum Teamtraining.

Mittwoch, Donnerstag und Freitag bleibe ich mit den Spielern meiner Baller League Mannschaft im Gespräch, schaue mir das Spiel unserer nächsten Gegner an und kümmere mich um die „Wild Card“-Plätze für den nächsten Spieltag. Außerdem stehe ich immer im Austausch mit den Organisatoren der Baller League. Dabei geht es um das Optimieren des Ablaufs während des Spieltags und Feedback zu den Regeln und weiteren Dingen.

Am Wochenende steht das wöchentliche Zoom Meeting mit dem Team an. Dort führen wir eine Videoanalyse für das nächste Spiel durch. Außerdem baue ich eine Guideline für die Spieler und plane den Ablauf am Spieltag.

Montagsmorgen geht's mit dem ICE wieder nach Köln. Erst ins Hotel, dann geh ich zum Teamtraining in die Straßenkickerbase (Soccerhalle von Poldi). Nach einer Stunde Training und Ansprachen, haben dann auch die neuen Wild Card Spieler die Mannschaft und mich ein bisschen kennengelernt. Leider ist ein Training unter der Woche nicht möglich, weil die Spieler alle noch im Verein aktiv sind und aus ganz Deutschland kommen – sie kommen aus München, Nürnberg, Stuttgart, Mannheim, Aachen und Luxemburg. Nach dem Training geht's zum ersten Spiel des Abends in die MotorWorld Köln, wo die Spiele stattfinden.

Eine Stunde vor unserem Spiel sind die Spieler umgezogen und ich habe meine Ansprache gehalten. Die Jungs machen sich im Aufwärmraum selbstständig warm und können noch zum Physio gehen. 20 Minuten vor Anpfiff treffen wir uns für eine letzte Ansprache in der Kabine und die Jungs können sich anschließend nochmal ein paar Minuten an den Platz gewöhnen, bevor es losgeht.



Während des Spiels und in der Halbzeit ist volle Action und höchste Anspannung für mich. Ich coache die Jungs ständig, damit sie auch für nach der Baller League Wissen mitnehmen können. Außerdem darf fliegend gewechselt werden. Ich bin also ständig im Austausch mit den Spielern und komplett im Spiel involviert. Nach dem Spiel gehen wir als Team ein letztes Mal zusammen in die Kabine, damit ich abschließend noch was zum Spiel sagen kann. Bis zum Ende des Spieltages schaue ich mir noch alle anderen Spiele an und bin in Gesprächen mit anderen Trainern, Managern und Spielern.



WARUM DER GANZE AUFWAND?

Welcher Fußballverrückte würde denn nicht gerne bei so einem Event dabei sein? Ganz egal, wie groß der Aufwand wäre, wenn es mit Arbeit und Privatleben vereinbar ist, kann man da nicht nein sagen!

Auf der anderen Seite ist es für mich und die Münchner Fussball Schule die ideale Möglichkeit, unser Netzwerk zu erweitern und mit spannenden Persönlichkeiten in Kontakt zu treten. Wir träumen seit Jahren von einer Revolution im Jugendfußball und haben selbst schon das ein oder andere Turnier für verschiedene Jahrgänge getestet. Unser Traum ist, eine Liga und Turnierform zu erschaffen, in der sich die Stars von morgen optimal entwickeln können und eventuell ist die Baller League mit ihrer Idee gar nicht so weit weg davon.

Denn eins schafft die Baller League auf jeden Fall: ein großartiges, cooles und hippestes Umfeld für ein modernes Fußball-Produkt. Jeder Zuschauer wünscht sich doch viele Tore, gelungene 1 gegen 1 Situationen und technisch hochwertigen Fußball. Diese Liga könnte es in meinen Augen schaffen, Kinder und Jugendliche so zu begeistern, dass sie wieder anfangen, selbst Fußball zu spielen und das Spiel lieben lernen!



MFS ATHLETIK - HÄUFIG BEI FUSSBALLERN:

DAS PATELLASPITZENSYNDROM - URSACHE UND LÖSUNGEN

Autor: Jakob Berz, Denis Falcan

Tim ist 14 Jahre alt und spielt in der U15 eines Bayernliga-Vereins. Das heißt dreimal Training pro Woche und ein Spiel am Wochenende. Für Tim ist das in Kombination mit Schule ein hohes Pensum an Belastung, aber sein Körper passt sich an und sein athletisches und konditionelles Niveau wächst im Laufe der Vorrunde. Doch dann kommt die lange Winterpause und ein Wiederkehren des Problems. Wenn es dann wieder los geht, sind die Belastungen der Spieler*innen in einer Jugend-Bayernliga hoch. Das heißt, nun müsste ein intensives Vorbereitungstraining durchgeführt werden, um das körperliche Niveau der Vorrunde zu erreichen und erfolgreich bestehen zu können. Leider findet das selten statt und selbst wenn ein Verein Übergangspläne für seine Spieler*innen zur Verfügung stellt, werden die nicht immer verwendet. So oder so – kalte Temperaturen und naturgemäß harte Kunstrasenplätze oder Hallen fordern oft ihren Tribut. Da braucht es keine zwei Trainingseinheiten und Spieler*innen klagen über Knieschmerzen, wie Tim.

Dabei zeigen die Spieler*innen oft auf eine Stelle direkt unter der Kniescheibe – den Punkt, an dem die Sehne ansetzt, die den Oberschenkelmuskel über die Kniescheibe (lateinisch Patella) mit dem Schienbein verbindet. Und eben jene Sehne ist aufgrund der Überlastung entzündet und schmerzt unangenehm – **Diagnose Patellaspitzenyndrom**.

Ärzte raten dann oft zu einer Pause. Diese sorgt zwar für eine kurzfristige Linderung, langfristig werden die Probleme aber wahrscheinlich wiederkehren. Besser wäre ein gezieltes Athletiktraining, um die in diesem Fall stark beanspruchte Oberschenkelmuskulatur und kniestabilisierende Muskeln so zu kräftigen, dass die hohen Belastungen aufgefangen werden können.

Tims Knieprobleme sind also kein Einzelfall. Immer häufiger klagen vor allem junge Fußballspieler*innen, die mitten im Wachstum stecken, über Schmerzen im unteren Bereich des Knies.

Ein langsamer Wiedereinstieg mit einer kontinuierlichen Steigerung der Belastung wäre eine Möglichkeit, derartige Probleme von Anfang auszuschließen. Das würde auch bedeuten, rechtzeitig mit der Vorbereitung zu beginnen, um genügend Zeit für einen

konditionellen Aufbau mit gezielter Steigerung bis hin zum Rückrundenstart zu haben. Noch besser wäre, den Spieler*innen professionelle athletische Übergangspläne mit in die Winterpause zu geben, die Pause so kurz wie möglich zu halten und gleich nach den Weihnachtsferien wieder loszulegen. Dann hätten die Trainer*innen genügend Zeit, nicht nur Fußball zu trainieren, sondern parallel ein aufbauendes Athletiktraining in die Trainingswoche einzubauen. Nicht nur im Sinne einer Leistungssteigerung, sondern auch im Sinne einer vor allem **verletzungsfreien Leistungssteigerung**.

WAS IST, WENN DIE PATELLASEHNE SICH DOCH ENTZÜNDET?

Unser Rat als Athletiktrainer der MFS: gezielte isometrische Übungen zur Stärkung der betroffenen Muskulatur. Was ist isometrisches Krafttraining? Vereinfacht gesagt: Isometrische Übungen sind Kraftübungen, bei denen die Muskeln einfach nur angespannt werden und dabei keine Bewegung der Muskeln stattfindet. Ein klassisches Beispiel für eine solche Übung ist der Unterarmstütz (Plank).

Isometrisches Training soll darauf abzielen, die Muskulatur, um die entzündete Sehne zu stärken. Dies zeigt sich als effektive Methode zur Prävention und Rehabilitation von Knieproblemen. Diese spezifische Art des Trainings kann die Muskeln besser auf die Anforderungen des Fußballspiels vorbereiten und gleichzeitig die Belastbarkeit der Sehnen gerade in der Wintervorbereitung bei kälteren Temperaturen und Trainieren auf Kunstrasenplätzen erhöhen.



HIER ZWEI SIMPLE HAUSAUFGABEN:



ÜBUNG 1 - WANDSITZ

- + Hüftbreiter Stand
- + Knie im 90 Grad Winkel
- + unteren Rücken gegen die Wand drücken
- + 3 Sätze je 30-60 Sek (je nach Leistungsstand) isometrisch halten.

1

ÜBUNG 2 - KNIESTRECKUNG MIT RESISTANCE BAND

- + Band leicht unterhalb der Kniekehle platzieren
- + das Band mit gebeugtem Knie auf Spannung bringen
- + Gewicht ist auf dem vorderen Bein und das Knie wird gegen die Spannung durchgestreckt
- + 3 Sätze pro Seite à 10 Wdh.

2



ATHLETIK FÖRDERTRAINING

Oft haben die Vereine aber weder die strukturellen Voraussetzungen noch die Manpower, sich dem Thema Athletiktraining näher und detaillierter zu widmen. Daher bieten wir Spielern wie Tim in unserem wöchentlichen Athletik Fördertraining eine ideale Plattform für ganzheitliches athletisches Training. Spieler*innen können parallel zum Teamtraining oder in der Winterpause als „Lückenfüller“ ihre Fitness auf ein neues Level heben und ihre Leistungsfähigkeit steigern.

ATHLETIK EINZELTRAINING

Für individuelle Bedürfnisse und eine spezifischere Betreuung haben wir bei der MFS das Athletik Einzeltraining im Programm. Spieler*innen wählen einen eigenen Rhythmus, um gezielt an ihren Schwächen zu arbeiten. Dieses maßgeschneiderte Training bietet eine individuelle Herangehensweise und so die optimale Unterstützung für persönlichen Ziele.



OHNE UNS GEHT ES NICHT

Autor: Leon Oberndorfer

„Es ist leicht, vom Spielfeldrand aus zu urteilen, aber schwierig, auf dem Platz zu stehen und Entscheidungen zu treffen“, sagte bereits der sechsmalige Welt-Schiedsrichter Pierluigi Collina. Und trotzdem spielt sich die immer wieder selbe Situation jedes Wochenende aufs Neue ab:

Spieltag in einer Amateurliga in Bayern. Es ist der frühe Nachmittag eines verregneten Sonntags und trotzdem lassen sich knapp 100 Menschen die Partie zweier Mannschaften aus dem Tabellenmittelfeld nicht entgehen. Der Beginn eines hart umkämpften Spiels mit vielen Fouls, zu denen auch die schlechten Platzbedingungen beitragen. Schiedsrichter und Assistenten leiten die Begegnung mit Souveränität und Ruhe und dennoch hört man häufig Bemerkungen und Rufe wie „Schiri, das war nie im Leben Abseits“. Meinungen der Zuschauer eben. Doch es geht auch heftiger. Nach dem Geben eines Elfmeters gegen seine Mannschaft tickt ein Mann im Publikum komplett aus, heißt den Schiedsrichter alles Negative, was man sich nur erdenken kann.

„Ein großes Problem“, findet Quirin Schröfl, Nachwuchs-Schiedsrichter aus dem Landkreis Freising. Seit zwei Jahren pfeift der 19-jährige Spieler aus den unteren Amateurligen im Herrenbereich oder wirkt als Assistent in höheren Spielklassen mit. Er kennt die Probleme für Schiedsrichter*innen durch schwierige oder emotionsgeladene Charaktere auf und neben dem Platz. Für ihn ist dies einer der Hauptgründe, warum dem DFB über die Jahre hinweg die Schiedsrichter*innen ausgingen: „Junge Menschen sehen bei unserer Arbeit häufig nur die negativen Aspekte, ausgelöst durch blöde Bemerkungen oder teilweise Respektlosigkeit gegenüber uns“. Das führt seiner Ansicht nach zu mangelnder Attraktivität der Schiedsrichtertätigkeit. Dabei behält Quirin Schröfl nicht Unrecht. Seit dem Rekordjahr 2006, in welchem 81.372 Unparteiische vom DFB registriert waren, sank die Zahl von Jahr zu Jahr. Walther Michl, Bezirksschiedsrichterbund von Oberbayern, geht sogar noch ein Stück weiter. Social Media sei ein großer Faktor in Sachen Verbreitung negativer Aspekte. „Dadurch, dass heutzutage jeder in diesem Bereich aktiv ist, verbreitet sich so etwas natürlich schnell“, erklärt er. Und damit sinkt auch der Reiz in der jungen Bevölkerung.

„Es ist leicht, vom Spielfeldrand aus zu urteilen, aber schwierig, auf dem Platz zu stehen und Entscheidungen zu treffen“

Zurück zum Spiel. Der Schiedsrichter wirkt leicht überfordert, versucht gestikulierend und durch Einreden auf die Spieler, Ruhe in die Situation zu bekommen. Mehrfach bittet er den Anhänger, die Beleidigungen zu unterlassen und seine Emotionen in den Griff zu bekommen. Für Walther Michl genau das Richtige: „Zuerst immer den Ärger runterfahren“, erklärt er. Dies gilt vor allem für kontroverse Entscheidungen. Hier gibt es für ihn einen wichtigen Anhaltspunkt zur richtigen Bewertung einer solchen Situation: die Frage, wie lange das Spiel noch geht. Damit ist gemeint, dass Michl in den ersten zehn Minuten einer Partie nicht unbedingt „mit Karten um sich werfen“ will, wie er es ausdrückt. Auf die Frage, ob es denn bereits eine Partie gab, bei der sie eine besonders starke negative Erfahrung mit einem Zuschauer oder Spieler hatten, geben beide recht unterschiedliche Antworten. Während Quirin Schröfl als junger Spielleiter noch von keiner nennenswerten Sache berichten kann, erzählt Walther Michl von einem Vorfall nach dem Spiel, als eine Person aus dem Publikum versuchte, ihm in den Bauch zu treten. Leider keine Seltenheit mehr hier in Deutschland. Der DFB gibt die Saison 2021/22 als Rekord-Spielzeit der Übergriffe an. Rund 2.400 Gewalthandlungen oder Diskriminierungen gegen Unparteiische werden aufgeführt. Vorfälle, die nicht unbedingt für das Amt der Schiedsrichter*in werben.

Doch wie geht der DFB gegen die sinkende Zahl an Schiedsrichter*innen vor? Beide nennen zuerst die Erhöhung der Spesen. Der Bayerische Fußballverband zahlt seit 2023 nun pro Spielleitung 52,93 Euro statt 33,62 Euro. Der Spesenansatz für Assistent*innen wurde von 25,83 Euro auf 36,11 Euro angehoben. Besonders für die Jugend ein hoher Anreiz. Dies gehört zu einem Projekt des DFB, dem „Jahr der Schiris“, welches 2023 ausgerufen wurde. Auch zahlreiche Infoveranstaltungen, unterstützt von Top-Schiedsrichtern wie Felix Brych oder Bundesliga-Spielern wie dem Hoffenheimer Anton Stach, sollen den jungen Menschen das Schiedsrichter-Amt wieder näherbringen. Und das trägt Früchte: die Zahl der Unparteiischen ist bis Ende 2023 um knapp 2.800 Personen gestiegen, was einem Anstieg von 6,6 Prozent entspricht. Im Frauenfußball sind es sogar 13 Prozent. Somit war 2023 seit 20 Jahren das erste Jahr, in dem mehr Zu- als Abgänge verzeichnet wurden. Und trotzdem ist es nur ein erster Fortschritt, mit dem der DFB wieder auf Zahlen wie im Jahr 2006 kommen möchte. Für Schröfl und Michl gibt es dennoch zwei Dinge, die sich ihrer Meinung nach grundlegend ändern müssen:



beide nennen den mangelnden Respekt im Publikum und appellieren, dass man sich in die Unparteiischen einmal hineinversetzen sollte, besonders bei kontroversen Situationen. „Die Möglichkeit, dass Schiedsrichter ihre Entscheidungen nach dem Spiel erklären können“ wünscht sich Quirin Schröfl ebenfalls. Dies gab es teilweise schon im Profi-Bereich, doch flächendeckend durchgesetzt ist dies noch nicht.

Natürlich spielt sich die Arbeit der Unparteiischen nicht allein auf dem Platz ab. „Eine ausführliche Spielvorbereitung bringt viele Vorteile für das Spiel mit sich“, erläutert Schröfl. Dazu analysiert er die beiden Mannschaften vor dem Spiel ausführlich, notiert sich wichtige Spieler*innen anhand von Toren oder Vorlagen und checkt gleichzeitig mögliche herausfordernde Charaktere, die in vergangenen Spielen durch eine hohe Anzahl an Karten aufgefallen sind. In höheren Ligen nutzt er dazu auch Videomaterial. Nach einer genauen Platzkontrolle finden noch Gespräche mit den Trainer*innen statt, bevor es dann aufs Spielfeld geht. „Während des Spiels haben wir nicht mehr dieses Polizistenimage wie früher, wir sind mehr Spielmanager“, erklärt Walther Michl. Das Wichtigste ist dabei die Kommunikation mit den Spieler*innen auf dem Platz. Neben einem klaren Kommunikationsstil sind aber auch „eine gute Fitness, ein Pokerface in kniffligen Situationen und die Fähigkeit, sich nicht zu leicht verunsichern zu lassen“ wichtige Qualitäten während eines Spiels. Besonders Letzteres kennt Schröfl, wenn er häufig als Spielleiter der Jüngste auf dem Platz ist: „Manche Spieler denken, sie könnten dich leichter beeinflussen, weil du jünger bist“, berichtet er lächelnd und doch hätten diese seiner Meinung nach auch häufig mehr Verständnis bei einer Fehlentscheidung, wenn jemand Jüngerer pfeift. Nach dem Spiel folgt dann das Schreiben des Spielberichts und der Meldungen, sollte es zu roten Karten gekommen sein.

Nun stellt sich noch die Frage, wie man als Anfänger einsteigen kann. Gestartet wird erstmal in einem Neulings-Kurs. Hier werden Basics und alle nötigen Ausbildungsinhalte in mehreren Unterrichtseinheiten vermittelt. „Im letzten Neulings-Kurs an Faching waren es 25 Teilnehmer“, erinnert sich Quirin Schröfl, obwohl der letzte Kurs erst ein halbes Jahr her war. „Natürlich ist es keine Voraussetzung, vorher Fußball gespielt zu haben, aber ein Verständnis sollte vorhanden sein“, erklärt er weiter. Der nächste Schritt wäre dann, dass die Neueinsteiger*innen jeweils einen Paten zugewiesen bekommen, der sie mindestens die ersten drei Spiele begleitet und unterstützt. Zur Weiterentwicklung bieten die einzelnen Verbände Schulungen oder Coachings an. „In Berlin gibt es schon die ersten Versuche mit einer psychologischen Betreuung“, erklärt Walther Michl. Somit könnten Schiedsrichter*innen mit schwerwiegenden Erlebnissen womöglich schon bald auch auf psychologische Weise Unterstützung bekommen. Um ausgebildete Unparteiische zu überprüfen, gibt es sogenannte Beobachter*innen, die von der Tribüne aus einen Leistungs-Bogen ausfüllen und diesen dann mit ihm besprechen.

Warum also Schiedsrichter*in werden? Beide sind sich einig: man bildet seine eigene Persönlichkeit, arbeitet mit den unterschiedlichsten Menschen und wird eigentlich für das Sport machen bezahlt. Des Weiteren lernt man, Entscheidungen schnell treffen zu können und besucht die verschiedensten Sportanlagen. Zu guter Letzt gibt Walther Michl noch einen Rat an alle, die mit dem Gedanken spielen, sich zum Schiri ausbilden zu lassen: „Probiert es einfach mal aus! Pfeift ein Jugendspiel in eurem Verein und schaut, wie es läuft“.



MATZES KOLUMNE

DIE SCHATTENSEITEN DER SOZIALEN MEDIEN:

EINE GEFAHR FÜR DIE GESUNDE ENTWICKLUNG UNSERER KINDER

360.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland zeigen bei der Nutzung von sozialen Medien ein deutliches Suchtverhalten; eine aktuelle Studie der Krankenkasse DAK-Gesundheit und der Uniklinik Hamburg-Eppendorf belegt diese erschreckende Zahl. Weitere Informationen zur in 02/2024 veröffentlichten Studie sind zu finden unter https://www.dak.de/dak/unternehmen/reportforschung/dak-studie-mediensucht-2023-24_56536.

Seit der Pandemie ist die Mediensucht bei Kindern gestiegen. Dreimal so viele 10-17-Jährige nutzen Instagram, TikTok und andere Apps sozialer Medien in einer riskanten Form. 6,1% der Kinder und Jugendlichen zeigen ein deutliches Suchtverhalten, wobei sich dieser Anteil im Vergleich zu 2019 beinahe verdoppelt hat. Selbst an Schultagen sind Kinder und Jugendliche in der genannten Altersgruppe im Schnitt 2,5 Stunden online. In den Ferien sind es beinahe 4 Stunden.

Auch wir im Sport spüren die Auswirkungen des Online-Nutzungsverhaltens der Kinder und Jugendlichen deutlich. Die Zeit die Kinder auf dem Bolzplatz oder im Freien verbringen, reduziert sich auf ein Minimum. Das Leben besteht aus Schule, Social Media, Zocken und bestenfalls vielleicht einem Training am Abend. Die Spieler*innen, die durch regelmäßigen Sport und Bewegung sowieso schon fit sind, also eine gewisse Grundfitness mitbringen, werden immer weniger, da die einzige sportliche Betätigung meist nur noch im Rahmen des Vereinssports stattfindet. Ich befürchte, so kommt der DFB nicht zu seinen vehement geforderten Straßfußballern.

Woher sollen sie auch kommen, wenn kaum eine oder einer mehr in der Freizeit mit Freund*innen am Bolzplatz zockt und wenn mehr TikTok Videos gedreht werden, als Fußball gespielt wird. Dieses Weniger der körperlichen Aktivität zugunsten von Bildschirmzeit trägt nicht nur zur physischen Unfitness bei, sondern wirkt sich zusätzlich auch negativ auf die mentale Gesundheit aus. In Videos wird oft völlig unrealistischer Content präsentiert, wenn



Influencer beispielsweise dreimal in Folge perfekt das Kreuzleck treffen. Kinder und Jugendliche sehen nicht, dass das scheinbar Mühelose nur in einem Video aus unzähligen Versuchen zusammengeschnitten wurde. Das führt dazu, dass Kinder einen verzerrten Maßstab für ihre eigenen Leistungen entwickeln und unter Druck geraten, diesen unmöglichen Standard zu erreichen. Sie verfügen einfach noch nicht über die Fähigkeit, die Glaubwürdigkeit von Online Content zu beurteilen und sind deswegen besonders gefährdet. Ein gesunder Mediengebrauch und der Erwerb von Medienkompetenz haben seine Wurzeln vermutlich vor allem im jeweiligen Zuhause.

An dieser Stelle sind aber auch wir als Trainer und Trainerinnen gefragt. Es erfordert viel Zeit und Mühe, überzogene Maßstäbe zu korrigieren und den Kindern beizubringen, dass nicht alles, was sie online sehen, der Realität entspricht.

Aber ich glaube, wir müssen da ALLE ran! In einer Welt, die immer stärker von digitalen Technologien geprägt ist, ist es eine Herausforderung, das Gleichgewicht zwischen den Vorteilen des Internets und KI und den potenziellen Risiken zu finden. Es ist jedoch unerlässlich, dass wir als Gesellschaft die Gesundheit und Entwicklung unserer Kinder schützen, indem wir uns der Risiken bewusst sind und proaktiv handeln, um sie zu minimieren!

MEHR SCHLAF = BESSERE LEISTUNG

...NICHT NUR IM FUSSBALL!

Autor: Michael Schuppke

Unsere Kinder sind im Alltag schwer gefordert. Sie sollen in der Schule Leistung bringen, werden nach Noten beurteilt und selektiert. Das heißt, nicht nur in der Schule mit langen Sitzphasen konzentriert "abliefern", sondern auch nachmittags bei Hausaufgaben und Lernphasen funktionieren. Damit ein Ausgleich stattfindet, gehen viele dem wahrscheinlich schönsten Sport der Welt nach: Im Fußball leben sie ihre Leidenschaft aus, können überschüssige Energie loswerden und versuchen, besser zu werden. Besser zu werden in Technik, Taktik und Athletik - um dann im Spiel auch mehr leisten zu können.

Beides – Leistung in Schule und Sport – erfordert im Körper Anpassungen. Das Gelernte in der Schule muss in Prüfungssituationen abgerufen werden, das mühsam Trainierte im Fußball soll in Spielen erfolgreich angewendet werden. Was meine ich mit Anpassungen? Das Gelernte und das Trainierte muss im Gehirn oder in der Muskulatur abgespeichert werden, muss in einer Art im Körper zementiert werden, damit es schnell und sicher auf Knopfdruck abrufbar wird. Ob das nun gelernte Vokabeln sind oder das Anwenden eines bestimmten Fußballtricks in einer bestimmten Spielsituation macht keinen Unterschied. Zuvor muss es nervale oder muskuläre Anpassungen gegeben haben. Und diese Anpassungen müssen in einer hohen Qualität stattfinden. Das Gelernte und Trainierte muss die Chance haben, fest verankert zu werden. Es muss hierfür der entsprechende Nährboden vorhanden sein, sonst können wir so viel lernen und trainieren, wie wir wollen – wir werden nicht wirklich in dem der investierten Zeit und Energie nach entsprechendem Maße besser.

Eltern sagen oft, die Kinder lernten doch so viel oder trainierten hart. Die schulischen oder die fußballerischen Leistungen würden aber einfach nicht besser.

Doch was die Wenigsten wissen: Mehr Input führt nicht unbedingt zu mehr Output! Zwei Dinge spielen hier eine zentrale Rolle: ausreichend Schlaf und sinnvolle Ernährung. Das Nonplusultra, also

die Basis aller positiven Adaptionen – und das möchte ich hier genauer erklären, weil es so einfach umzusetzen ist, ist dabei der Schlaf.

Wer zu wenig schläft, kann nur schwerlich nervale und muskuläre Anpassungen erreichen!

Der Schlaf kann als Anpassungs- und Regenerationsmaßnahme nicht hoch genug bewertet werden. Entscheidend ist hier die Tiefschlafphase. Warum ist das so? Konzentriertes Lernen und intensives Training sind für den Körper zunächst eine Form von Stress. Das bedeutet, dass das Stresshormon Cortisol in hohem Maße ausgeschüttet wird. Solange das Stresshormon dominant ist, können die Hormone, die für Anpassung und Wachstum zuständig sind – das Wachstumshormon Somatotropin (Human Growth Hormon) und Testosteron – nicht loslegen und ihren Job erledigen. Stresshormone überlagern einfach alles.

Eine ausreichende Müte voll Schlaf würde nun dafür sorgen, dass das Stresshormon abgebaut wird und sich sozusagen zurückzieht. Sobald das die guten Hormone Somatotropin und Testosteron merken, werden sie aktiv und sorgen dafür, dass Gutes im Körper geschieht.



In der Erholungsphase des Schlafes wird durch das Training geschädigtes Gewebe repariert und „neue“ Muskulatur entsteht durch Dickenwachstum. Sehnen und Bänder werden angepasst, sie werden stärker. Außerdem nutzt das Gehirn die Tiefschlafphase, um neue Techniken oder taktische Bewegungsabläufe noch einmal durchzugehen und zu festigen. Ebenso verhält es sich mit schulischen Inhalten wie Vokabeln, gelernten Texten und Formeln. Sie werden quasi sicher und zugänglicher abgespeichert. Auch das Immunsystem erholt sich und Verletzungen und Erkrankungen werden seltener.

Studien belegen, dass ausgeschlafene Schüler und Schülerinnen bzw. Sportlerinnen und Sportler konzentrierter, reaktionsschneller und ausdauernder sind. Diese Studien belegen auch, dass der Körper problemlos mehr intensive Lernphasen und Trainingseinheiten pro Woche als gewöhnlich verarbeiten kann, wenn ausreichend geschlafen wurde. Wissenschaftlich belegt ist ein Leistungsunterschied von bis zu 30 % von wenig zu gut ausgeschlafenen Personen. Eine enorme Zahl!

Ohne ausreichend Schlaf, vor allem ohne genügend Tiefschlaf, hat der Körper kaum Möglichkeit, die beschriebenen Anpassungen, so genannte Superkompensation, durchzuführen. Und am nächsten Tag kommen ja neue schulische und eventuell auch schon neue Trainingsbelastungen hinzu.

Zu wenig Schlaf sorgt nun dafür, dass Cortisol nicht nur nicht abgebaut, sondern sogar noch aufgebaut wird. Es ist einfach dabei so dominant, dass Testosteron abgebaut, das Wachstumshormon Somatotropin nicht ausgeschüttet wird und kaum positive Adaptationen stattfinden. Dadurch findet dann aber im Sport nicht nur keine muskuläre und in der Schule keine neuronale Anpassung statt, sondern gleichzeitig wird stattdessen Fett aufgebaut. Nicht nur, aber insbesondere für Sportler*innen schlecht und fatal.

Wie schon gesagt, kommt der Tiefschlafphase eine ganz wichtige Rolle zu. Um diese zu erreichen, werden 8 bis 10 Stunden Schlaf empfohlen. Wie lange die Schlafdauer genau sein sollte, muss jeder für sich selbst herausfinden. Wichtig ist aber nicht nur die Dauer. Ebenso wichtig sind feste Schlafrhythmen, das Schlafklima (dunkel und frische Luft) und eine gute Matratze. Und im Jahr 2024 vielleicht nicht ganz so einfach: elektronische Geräte im Schlafzimmer sind tabu. 2 Stunden vor dem Schlafen gehen empfehle ich, das Handy nicht mehr zu nutzen und stattdessen zu lesen oder Musik zu hören.

„Eine ausreichende Müte voll Schlaf würde nun dafür sorgen, dass das Stresshormon abgebaut wird und sich sozusagen zurückzieht.“

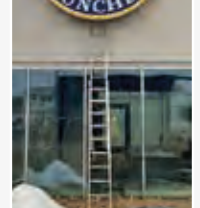
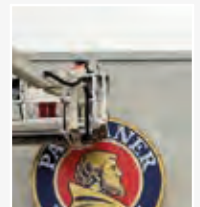
Zwei Stunden vor dem Schlaf sollte das letzte Training oder Workout stattgefunden haben. Und natürlich: Koffein, Alkohol und Nikotin sind Schlafkiller!

Klar ist - Schlaf ist die Basis aller Erholungs- und Anpassungsmaßnahmen. Er ist gratis und das Prozedere eigentlich leicht umzusetzen. Ein paar Vitamine hier, ein paar Smoothies dort – ein bisschen Dehnen und ein wenig Saunieren sind durchaus sinnvolle Ergänzungen für Schüler*innen und Sportler*innen. Aber sie sind eben auch nicht mehr als das – eine Ergänzung und kein Ersatz! Sie sind das Feintuning. Wirklich wichtig ist - wie so oft im Leben - die Basis. Das Fundament muss stimmen und erst dann können auch kleinere Hebel ihre volle Wirkung entfalten.

In diesem Sinne: Leg dich wieder hin, um diesen Text zu verarbeiten!

Meisterbetrieb für Schilder- und Lichtreklame

www.schriftenmalerei-hochstetter.de



Schriftenmalerei Hochstetter GmbH · Balanstraße 12 · 81669 München · Tel: 089/480 21 02 · post@schriftenmalerei-hochstetter.de

DFB IM FOKUS:

ERFOLGE UND BAUSTELLEN AUS UNSERER SICHT

**Autoren: Alex Benede,
David Niedermeier**

Mit der Jugendfußballreform hat der DFB ein längst fälliges Reformpaket auf den Weg gebracht. Darin gibt es aus unserer Sicht schon einige gute Ansätze zur Verbesserung der Rahmenbedingungen, um Fußball zu lernen. Beispielsweise ist FUNino in den jüngeren Altersklassen eine gute Idee, da es keine Auswechsellbank mehr gibt und die Kinder im 3 gegen 3 deutlich mehr Ballkontakte haben als im 7 gegen 7. Dadurch wird sichergestellt, dass die Nettozeiten der Kinder am Ball hoch sind und es pro Kind zu deutlich mehr Dribblings, Torschüssen, 1 gegen 1 Situationen in Offensive und Defensive kommt. Aber nicht nur werden höhere Nettospielzeiten pro Kind und damit einhergehende Ballaktionen zu einer Verbesserung der Fähigkeiten der Kids führen, es werden auch deutlich weniger Kinder mit dem Kicken aufhören, weil der Spaß und die Freude an der Bewegung klarer im Vordergrund stehen.

Beim FUNino 3 gegen 3 stellen wir jedoch die Mini-Tore in Frage. Nützen große Fußballtore nicht mehr? Das verleitet zum Tore schießen und weckt so die Freude am Fußball. Wenn man Kinder danach fragt, was ihnen am Fußball am meisten Spaß macht, dann kommen Antworten wie: dribbeln und Tore schießen, Tricks machen aber auch ins Tor gehen und Paraden machen wie Manuel Neuer.

„Unserer Meinung nach sollten wir alles dafür tun, die Motivation der Kids für (Fußball-) Sport auf dem Maximum zu halten!“



Schade, dass es dann ab der D-Jugend zurück ins 9 gegen 9 geht, was die Aktionen der Kinder wieder deutlich verringert und die Ersatzbank zurückkehren lässt. Wir glauben, es wäre sinnvoller, beispielsweise ein 5 gegen 5 noch bis in die C-Jugend fortzuführen. Unserer Meinung nach sollten wir alles dafür tun, die

Motivation der Kids für (Fußball-) Sport auf dem Maximum zu halten! Uns als Gesellschaft sollte daran gelegen sein, dass sich unsere Kinder möglichst viel bewegen, noch dazu in einer Gruppe – das hält sie körperlich und psychisch gesund. Und auch aus fußballpolitischer Sicht heraus ist es

enorm wichtig, dass wir so geringe drop-out-Quoten haben, wie möglich. Denn: je weniger Kinder mit dem Fußballspielen aufhören, desto mehr qualitativ hochwertige Spieler wird es geben.

Manchmal schwächt der DFB seinen Mittelbau zusätzlich selbst: Durch starkes Scouting und ständiges Aussortieren von Spieler*innen gehen dem Fußball jährlich sehr viele Fußballer*innen und damit auch Talente verloren. Das große Problem daran ist, dass fast 65 % der aussortierten Spieler*innen ganz mit dem Fußballspielen aufhören. Hier müssen Regeln her, die eine solch ausgeprägte Selektion stoppen. Vielleicht sollte es bis zur C-Jugend gar unter Sanktion und Strafe gestellt werden, zu scouten und zu selektieren.



„

WISSEN MUSS ZUGÄNGLICH SEIN.

Was leider noch im Argen liegt ist, dass wir in den Vereinen, aber vor allem auch in den NLZ, viel zu große Kader haben. Manche haben 30 und mehr Kinder. Selbst wenn ein Talent dabei ist, kann es gar nicht optimal gefördert werden. 19 Spieler*innen kommen nicht zum Einsatz und zu regelmäßigen Spielzeiten. Ohne Spielpraxis wird ein/e Spieler*in ausgebremst. Ein Großteil des Teams kann sich also nicht optimal weiter entwickeln. Und leider trifft es dann auch wieder oft die biologisch jüngeren Spieler*innen – Stichwort Relativ Age Effect.

Kleinere Kadergrößen für alle wäre hier eine Lösung.

Grundsätzlich ist der Ligabetrieb zu früh zu leistungsorientiert. Durch das Auf- und Absteigen aus den Ligen liegt der Schwerpunkt der meisten Teams auf dem Verteidigen, Kontern und auf Standardsituationen statt auf dem Spielaufbau und dem mutigen Fußballspielen.

Dies hat negative Auswirkungen auf die technischen Fähigkeiten der Spieler*innen. Die Kinder nehmen außerdem im Verhältnis

„Wissen muss zugänglich sein, vor allem für die Jugendamateurausbildung in den Vereinen“

zur Spielzeit viel zu lange Fahrtzeiten auf sich. In den NLZ stehen Reise- und Spielzeit in einem vollkommenen Missverhältnis. Besser wären regionale Spiele, auch gegen ältere Teams. Die Struktur der Trainerausbildung in Deutschland, insbesondere die

Erlangung der C-Lizenz, hat offensichtliche Schwächen. Oft sind Jugendtrainer*innen Väter und Mütter, die berufstätig sind und für die entsprechenden Weiterbildungen Urlaub nehmen müssen. Die zusätzliche Prüfung belastet sie weiter.

Effektiver wäre es, entsprechende Fortbildungen ausschließlich bei den Vereinen vor Ort anzubieten. Dort könnten den Trainer*innen die wichtigsten Trainingsmethoden und Inhalte in Form von Übungen zur Verfügung gestellt werden, so oft wie möglich und ohne hohe Kosten für den Verein. Dies würde die Qualität der Trainerausbildung verbessern und die Belastung für die Teilnehmer*innen verringern.

Wissen muss zugänglich sein, vor allem für die Jugendamateurausbildung in den Vereinen. Denn eine gut ausgebildete Masse führt wiederum zu einer breiteren Spitze an Spieler*innen.



UNSER MFS-PODCAST: #EINFACHBESSERFUSSBALLSPIELEN



JEDEN FREITAG NEU AUF YOUTUBE UND AUF SPOTIFY

In unserem inhouse produzierten Podcast #einfachbesserfußballspielen reden Michi Schuppke und Jojo Zwickersch über ALLES was sie zum Thema Fußball im Laufe der Woche so bewegt. Von Begegnungen und Erlebnissen auf den Fußballplätzen der Region bis hin zu Themen, die auf der Weltbühne des Fußballs spielen - die beiden kommentieren und bewerten auf humorvolle Art. Immer mit unserem MFS-Blick auf den Fußball. Immer freitags.

JETZT EINSCHALTEN UND REINHÖREN!



AUS BLASENBREU WIRD: ENGEL-BLASENBREU

MATIAS UND ELISA SAGTEN JA!

Am 29. Dezember 2023 gaben sich **Elisa** und **Matias** im Standesamt in der Ruppertstraße das Ja-Wort. Nach dem Sektempfang feierten die beiden im kleinsten Familien- und Freundeskreis in Straßlach.



HURRA – NEUE BABYS SIND DA!

Wir freuen uns riesig über Nachwuchs in unserer MFS-Family. Herzlich willkommen **Luisa**, **Alina** und **Samuel**!

Lieber **Domi**, lieber **Felix**, lieber **Matias**, wir wünschen Euch alles Gute, viel Freude und Gesundheit und nicht allzu viele schlaflose Nächte. Eure MFS-Family



STRATEGIE & PRÄZISION IHR WEGWEISER ZUM RECHTLICHEN ERFOLG



In der Welt des Rechts und der Steuern zählt jeder Zug – ähnlich wie im Sport. Unsere Sozietät aus 14 Expertinnen und Experten ist eine erstklassige Mannschaft: wir entwickeln Strategien für Unternehmen und Privatpersonen, beraten auf Augenhöhe und nutzen fachübergreifende Kompetenzen.

Vertrauen Sie auf unser Team – wir behalten Ihr Ziel im Blick.

Wir beraten Sie in Rechts- und Steuerfragen!

Telefon 089/2236150 und E-Mail: mail@pfgc.de

PFGC

Rechtsanwälte
Steuerberater
Partnerschafts-
gesellschaft MBB
München

www.pfgc.de

IMPRESSUM

CHEFREDAKTION

Isabella Schuppke

REDAKTION

Münchner Fussball Schule

AUTOREN DIESER AUSGABE

Alexander Benede, Jakob Berz, Matias Engel-Blasenbrey, Denis Falcan, Patrick Lange, Michael Maguhn, Marco Mesirca, David Niedermeier, Leon Oberndorfer, Isabella Schuppke, Michael Schuppke, Marc Stiegler

LEKTORAT

Jenny Drenckhahn

KONZEPTION I LAYOUT

Vagabunt Kreativagentur -

www.vagabunt-agentur.de

FOTOS

Münchner Fussball Schule

Main Faizi/ Thanh Nguyen, Jonas Melcher, Saint Elmo's München,
Fotografen für die Baller League

DRUCK

FLYERALARM GmbH,
Alfred-Nobel-Str. 18,
97080 Würzburg

HERAUSGEBER

Münchner Fussball Schule
Schuppke, Niedermeier & Partner
Lena-Christ-Straße 44
82152 Martinsried

Telefon (089) 89 745 45 10

info@muenchner-fussball-schule.de

www.muenchner-fussball-schule.de

© by Münchner Fussball Schule

Alle Rechte vorbehalten. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial wird keine Haftung übernommen. Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers und der Redaktion. Die im Magazin veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt vom Verfasser und Herausgeber erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. Herausgebers und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.



MÜNCHNER FUSSBALL SCHULE

Schuppke, Niedermeier & Partner
Lena-Christ-Straße 44
82152 Martinsried

Tel. (089) 89 745 45 10
info@muenchner-fussball-schule.de
www.muenchner-fussball-schule.de

