

B42 GUIDE



COACH ZONE ONBOARDING GUIDE



#BE FEARLESS.BE FOCUSED.B42



INHALT

- 03** Einleitung
- 05** Basis Setup
- 06** Training & Leistungsdiagnostik
- 10** Belastungsmanagement
- 12** Teammanagement

HI!

Wir freuen uns sehr, dass du dich dazu entschieden hast, einen genaueren Blick auf die B42 Trainingsplattform werfen zu wollen und dein Team oder vielleicht sogar deinen gesamten Club mit dem KnowHow der Profis auszustatten.

IN DEN NÄCHSTEN ZWEI WOCHEN STEHT DIR DIE GESAMTE TRAININGSPLATTFORM KOSTENLOS ZUR VERFÜGUNG.

Du kannst dich nicht nur mit unserer B42 Trainingsapp vertraut machen, sondern auch mit Hilfe der B42 Coach Zone dein gesamtes Team einladen.

So haben nicht nur alle deine Spieler und Spielerinnen auch vierzehn Tage kostenlosen Zugriff auf die B42 Trainingsapp, sondern ihr habt als Mannschaft die Möglichkeit herauszufinden, wo eure Stärken und Schwächen liegen.

Zwei Wochen lang könnt ihr euch davon überzeugen, dass euch das Training mit B42 auf ein neues Level heben wird.

Wir haben für dich einfach verständliche Erklärungen für jedes Trainingsfeature entwickelt und führen dich Schritt für Schritt durch die beste Trainingsplattform für den Fußball.

Am Ende wirst du verstanden haben, warum uns Clubs, Teams und Coaches auf der ganzen Welt vertrauen.

Und warum sogar Proficlubs wie der 1. FC Nürnberg, der VFB Stuttgart und der SV Werder Bremen teilweise ihre Nachwuchsteams mit der B42-Trainingsplattform ausgestattet haben.

Hier findest du ein Interview, wie uns ein Coach des 1. FC Nürnberg einsetzt und welchen Mehrwert er für sein Team erzielen kann.

[Interview lesen](#)

EINLEITUNG

Wir haben uns alle existierenden Insellösungen auf dem Markt angesehen und uns die Frage gestellt: Wie bekommen wir das jetzt ALLES an einen Ort, so dass jeder Coach nicht unzählige Apps und Anwendungen nutzen muss?

DIE LÖSUNG: DIE ULTIMATIVE FUSSBALL- PLATTFORM AUS B42 PERFORMANCE AP UND B42 COACH ZONE



Logge dich jetzt mit deinen Zugangsdaten in der Coach Zone ein und folge Schritt für Schritt den Checklisten auf den folgenden Seiten. Am Ende kennst du jedes wichtige Feature der Coach Zone und wie du es sinnvoll für deine Zwecke einsetzen kannst.

READY?

Logge dich jetzt mit deinen Zugangsdaten in der Coach Zone ein.

[**EINLOGGEN >**](#)

**LASST UNS LOSLEGEN. DAMIT IHR DIE
BESTE SAISON EURES LEBENS SPIELEN
KÖNNT. JEDE SAISON.**

BASIS SETUP

1 Basis Setup

2 Training & Leistungsdiagnostik

3 Belastungsmanagement

4 Team Management

BASIS-SETUP

#1

ERSTE SCHRITTE IN DER B42 COACH ZONE

Bereite deine Coach Zone mit ein paar einfachen Basics vor, bevor du die restlichen Features erkundest. Gehe dafür in deine Einstellungen unter dem Zahnrad rechts oben.

- ☐ LADE EUER VEREINSWAPPEN HOCH
- ☐ ERSTELLE EIN NEUES TEAM
- ☐ LADE MINDESTENS 10 SPIELER IN DEIN TEAM EIN
- ☐ VERGIB DIE ROLLE "KASSENWART" AN EIN TEAMMITGLIED



Hilfreiches Video:

[TEAMSETTINGS & ADMINISTRATION](#)

#2 TRAINING & LEISTUNGSDIAGNOSTIK

VOM STATUS QUO ZUR TOP FORM DEINER SPIELER*INNEN

Wir haben B42 aus einem ganz bestimmten Grund gegründet:

**UM DAS KNOW-HOW DER PROFIS DEM
AMATEURSPORT ZUGÄNGLICH ZU MACHEN**

Wir sind oder waren alle selber Spieler, Spielerinnen, Coaches und Vereinsverantwortliche. Deshalb haben wir in den letzten vier Jahren genau das entwickelt, was wir uns selbst immer gewünscht haben.

Eine 360 Grad Trainingsplattform, die es ermöglicht:

SPIELER & SPIELERINNEN ...

- ... ALS COACH OPTIMAL ZU ENTWICKELN
- ... LANGFRISTIG VOR VERLETZUNGEN ZU SCHÜTZEN
- ... NACH EINER VERLETZUNG SO SCHNELL WIE MÖGLICH ZURÜCK AUF DEN PLATZ ZU BEGLEITEN



Wir konnten Oliver Schmidlein von unserer Trainings-Revolution überzeugen und als Partner für unsere Athletik- und Rehaprogramme gewinnen.

MEHR INFOS

Oliver Schmidlein

ehem. Athletik- & Rehatrainer deutsche Fußballnationalmannschaft & US - Nationalteam

ehem. Fitness- & Rehatrainer FC Bayern München

Aktueller Athletiktrainer Nationalmannschaft Südkorea

WIE MACHT B42 DEINE SPIELER*INNEN BESSER?

➤ LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Die Herangehensweise ist professionell und gleichzeitig simple:

Nur wer seinen aktuellen Leistungsstand kennt, kann gezielt trainieren.

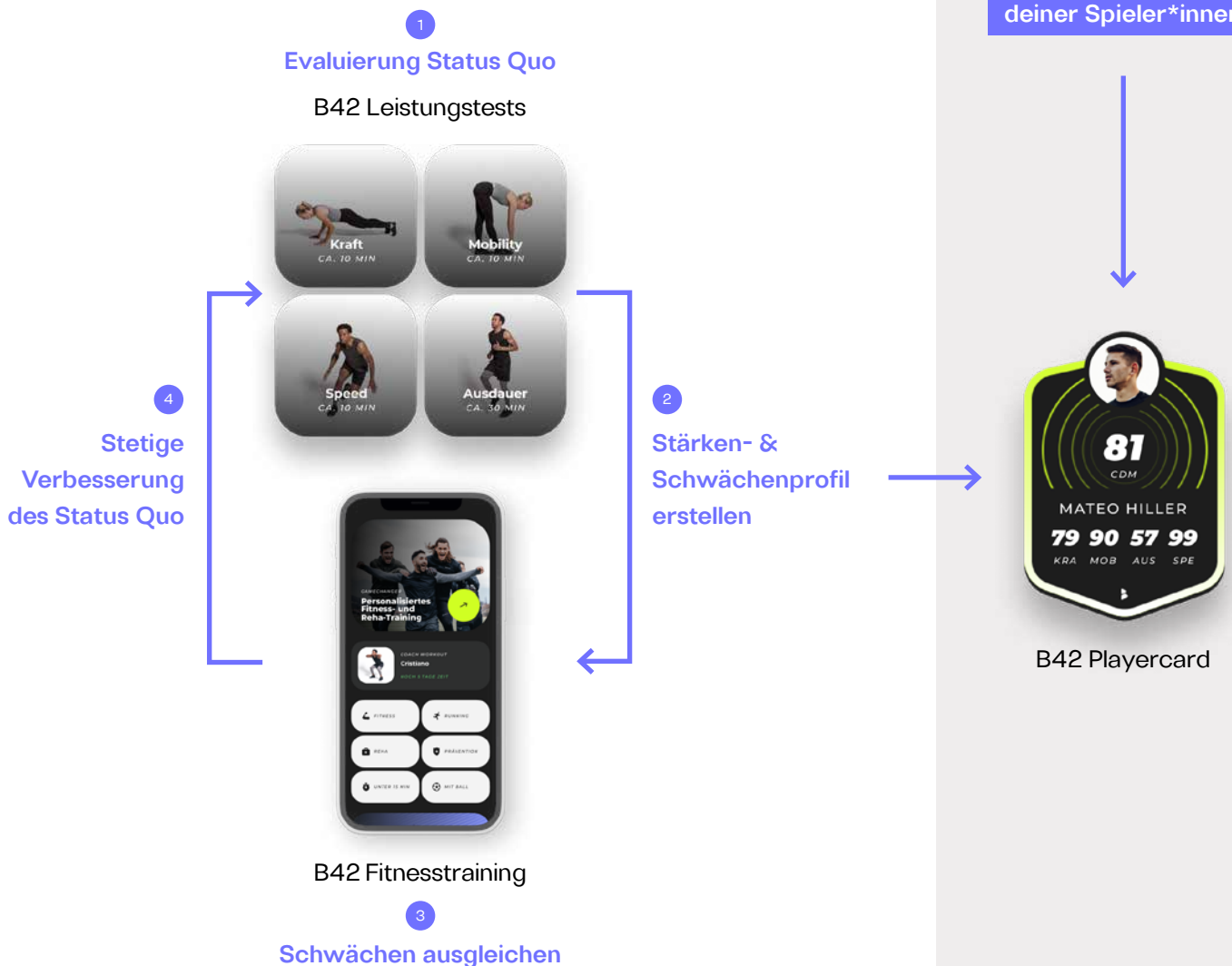
Deshalb haben wir Leistungstests für die Bereiche für folgende Bereiche entwickelt:

- **KRAFT**
- **MOBILITY**
- **AUSDAUER**
- **SPEED**

DIE ERGEBNISSE DIESER TESTS BILDEN WIR IN DER PLAYER CARD AB.

WAS IST DIE PLAYERCARD?

Der digitale Zwilling deiner Spieler*innen





WEISE DEINEN SPIELER*INNEN DEN LEISTUNGSTEST “KRAFT” ZU

Unsere Leistungstests findest du in der B42 Trainingsapp und dem Menüpunkt **Champions Workout**.

Der Leistungstest dauert nicht länger als 10 Minuten und benötigt kein zusätzliches Equipment.

In der CoachZone kannst du nachvollziehen, wer den Test bereits durchlaufen hat und wer welchen Wert erzielen konnte. Die Ergebnisse werden im Anschluss in der PlayerCard festgehalten und können natürlich über die Zeit wieder und wieder verbessert werden.

Und das Beste: Deine Jungs oder Mädels können sich gegenseitig vergleichen und motivieren.

Nun hast du den Grundstein für gezieltes und effektives Athletiktraining gelegt. Oder um es mit den Worten von Leena Stahl, Athletiktrainerin beim SV Eidelstedt Hamburg zu sagen:



*Du kannst der beste Dribbler sein, der beste Techniker.
Wenn du nicht die 90 Minuten durchhältst, die Kraft hast, die Stabilität hast,
dann bringt es dir nichts.”*



Hilfreiches Video:

**CHAMPIONS-
WORKOUTS**



WEISE DEINEN SPIELER*INNEN EIN WORKOUT ZU

Plane jetzt ein Workout für alle Spieler oder Spielerinnen in der nächsten Woche aus einer beliebigen Kategorie ein. Egal ob du die Geschwindigkeit oder die Ausdauer verbessern möchtest, wir haben für jeden Bereich die passenden Workouts.

Später kannst du hier gezielt Workouts anhand der Stärken- und Schwächenprofile aus den Leistungstests deiner Spieler*innen auswählen und zuweisen.

Natürlich besteht eine Mannschaft auch aus verletzten Spielern und Spielerinnen oder solchen, die immer mit den gleichen Körperstellen kämpfen – kennst du diesen Spielertypen?

Wir haben an ALLES gedacht.

Wir haben nicht nur Trainingspläne nach Verletzungen entwickelt, mit denen deine Spieler und Spielerinnen jeden Tag zuhause an ihrem Comeback feilen können. Wir haben auch Präventionstraining in die App integriert, damit die Verletzungen in Zukunft der Vergangenheit angehören.



ÜBERPRÜFE DEN TRAININGSFortschritt DEINER SPIELERINNEN

Ob die Spieler*innen die von dir zugeteilten Workouts auch erledigen, kannst du in der Übersicht der Workout-Zuteilung sehen. Hier sind alle von dir zugeteilten Workouts aufgelistet und mit dem jeweiligen Status versehen.

Außerdem kannst du im Team-Feed jederzeit sehen, welche Spieler*innen an was arbeiten und sie motivieren, indem du ihren Trainingsfortschritt likest.



Hilfreiches Video:

**WORKOUT-
ZUTEILUNG**

**JETZT HAST DU SCHON
ZIEMLICH VIEL GESCHAFFT.
TROTZDEM IST DAS ERST DER ANFANG.**

In den nächsten Tagen kümmern wir uns um die optimale Belastungssteuerung und effektives Teammanagement.

Wir freuen uns auf die nächsten Sessions mit dir!



BELASTUNGSMANAGEMENT

#3

WAS STECKT DAHINTER?

In den letzten Schritten haben wir uns vor allem damit beschäftigt, wie du das Leistungsvermögen deiner Spieler*innen optimal entwickeln kannst.

Dazu gehört auch die optimale Belastung, um das maximum aus deinen Spieler*innen herauszuholen und sie gleichzeitig vor Überlastung und langfristig vor Verletzungen zu schützen.

- **WIE HOCH IST DIE BELASTUNG INDIVIDUELLER SPIELER*INNEN**
- **LEIDEN SPIELER*INNEN AN SCHMERZEN ODER STARKEM MUSKELKATER**
- **WIE KANN ICH ALS COACH REGENERATION OPTIMIEREN**
- **WAS IST DIE PERFEKTE BALANCE ZWISCHEN BELASTUNG UND REGENERATION**

Durch unser einzigartiges Feedbacksystem - das bis dato nur in den Proficlubs verfügbar war - kannst du nun schnell und ohne viel Zeitaufwand herausfinden, wie hoch die Belastung deiner Spieler ist.

VOR ALLEM WÄHREND EINER INTENSIVEN VORBEREITUNG ODER IM LAUFE EINER KRÄFTEZEHRENDEN SAISON KÖNNEN GENAU DIESE KLEINIGKEITEN DARÜBER ENTSCHEIDEN, OB DU ALS COACH AUF DEINEN KOMPLETTEN KADER ZUGREIFEN UND DIE BESTMÖGLICHE AUFSTELLUNG AUFS SPIELFELD SCHICKEN KANNST.



SENDE EINE BELASTUNGSABFRAGE AN DEINE SPIELER*INNEN

Erstelle eine Detailabfrage im Bereich „Belastungssteuerung“ und lege den Abfragezeitpunkt nach einem Training oder Spiel.

So erhältst du im Laufe des Tages nach einer intensiven Einheit auf dem Platz oder einem anstrengenden Spiel ein Feedback zum aktuellen Belastungsstand, dem allgemeinen Stimmungsbild oder der Zufriedenheit mit deinem Training.

Du kannst auch gezielt nach Problemen und Schmerzen fragen, um optimal reagieren zu können. Dann kannst du den jeweiligen Spieler*innen gezielt ein Workout aus dem jeweiligen Comeback- oder Präventionstraining zuweisen.

Dadurch wird deine Zeit als Coach optimal genutzt – denn jeder Tag zählt und jede Trainingseinheit kann dabei helfen, schneller wieder auf dem Platz zu stehen.



Hilfreiches Video:

**[BELASTUNGS-
MANAGEMENT](#)**

#4

TEAM MANAGEMENT

ORGANISATION RUND UM TRAINING UND MATCH



Es kocht nicht mehr jeder seine eigene Suppe. Mit B42 arbeiten wir als Team trainerübergreifend mit einer App zusammen. Egal ob Training oder Spiel, fit oder verletzt, alle Daten sind an einem Ort."

Besser als Coach Musa Avlayici vom SC Pfullendorf kann man es eigentlich nicht zusammen fassen.

Teamwork beginnt bereits mit der Organisation rund um Training und Match. Wir helfen dir dabei, spielend leicht Struktur und Ordnung schaffen in deinem Team, Club oder Akademie. Keine lästigen Excel-Tabellen, unauffindbare Daten oder ausstehende Rückmeldungen zu Events.

Bei B42 ist alles an einem Ort.

Folgende Features stehen dir zur Organisation deines Teams zur Verfügung:

- **EVENTERSTELLUNG MIT ZU- UND ABSAGEN**
- **MANUELLES NACHTRAGEN VON ZU- UND ABSAGEN**
- **BEWERTUNG VON FORM IM SCHULNOTENSYSTEM FÜR SPIELE & TRAINING**
- **MANNSCHAFTSAUFSTELLUNG ERSTELLEN UND TEILEN**
- **TRAININGSINHALTE PER DATEIUPLOAD VORPLANEN**
- **DATEN & INSIGHTS ZU TRAININGS- & SPIELBETEILIGUNG UND FORMVERLAUF**



ERSTELLE EINEN TRAININGSTERMIN

Im nächsten Schritt legen wir einen ersten Trainingstermin an.

Du kannst Einzeltermine erstellen oder bei regelmäßigen Trainingstagen einen Serientermin anlegen.

Das dauert nicht länger als eine Minute.

- 1. Drücke beim Kalender auf das + Zeichen**
- 2. Wähle "Training anlegen"**
- 3. Wähle "Serientermin" aus**
- 4. Lege die Trainingstage fest**
- 5. Stelle den Zeitraum für dieses Event ein (bspw. bis zum Saisonende)**
- 6. Lege die Trainingszeit fest**
- 7. Drücke "Training erstellen"**

Wenn du eingestellt hast, dass alle Spieler*innen automatisch auf „Zusage“ stehen, müssen nur diejenigen absagen, die nicht ins Training kommen.

Über eine Pushnotification werden alle Teammitglieder über die Trainingseinheit informiert und können dann zu oder absagen.



ERSTELLE EINEN SPIELTAG

Genauso wie bei der Trainings-Erstellung verhält es sich auch mit dem Spieltag. Trage auch hier alle relevanten Informationen ein und erstelle den Spieltag.



MACHE DIE MANNSCHAFTSAUFSTELLUNG

Jeder Spieltag braucht ein Dreamteam, dass den Sieg holt.

Gehe auf die Event-Detailseite des gerade erstellten Spieltags. Dort kannst du nun auf der rechten Seite die Mannschaftsaufstellung erstellen. Entscheide dich für das von dir bevorzugte System, bspw. 4-2-3-1, und lege in der Aufstellung die Spieler*innen für die jeweiligen Personen fest.

Und wie immer bei B42 bist du als Coach der „Chef im Ring“. Du entscheidest, ob dein Team die Aufstellung zu Gesicht bekommt oder nur über den Kader informiert wird. Alles in deiner Hand.



TRAGE EINE ABWESENHEIT EIN

Hast du schon einen Spieler oder eine Spielerin, die sich für den Juli oder August abgemeldet hat? Oder dir aufgrund eines Auslandsaufenthaltes ein paar Wochen abgesagt hat?

Wenn JA, dann lege jetzt für einen Spieler oder eine Spielerin im Profil eine Abwesenheit ein. Gehe dazu auf die Seite "Kalender" und wähle rechts oben über das grüne Plus den Punkt "Abwesenheit eintragen" aus. Die jeweilige Spieler*in wird nun automatisch für Events in diesem Zeitraum auf abwesend gestellt.

Spieler*innen können Abwesenheiten auch selbstständig über die Performance App eintragen. Du siehst diese dann ebenfalls in der Liste der Abwesenheiten.



BENOTE EINEN SPIELER ODER EINE SPIELERIN

Benote jedes einzelne Teammitglied nach einer Trainingssession oder einem Ligaspiel.

Gehe dazu auf die Detailseite eines Events in der Vergangenheit und wähle in der linken Spalte neben dem Namen der jeweiligen Spieler*innen im Dropdown der Spalte "Note" eine Schulnote von 1 (super) bis 6 (nicht so toll).

Im Bereich „Statistiken & Insights“ oder in den Profelseiten der jeweiligen Spieler*innen erhältst du eine Formkurve der Benotungen über die Zeit und kannst so sehen, ob du deine Spieler*innen besser oder schlechter geworden sind.



Hilfreiches Video:

TEAM-
KALENDER

ALL DONE!

- ✓ Basis Setup
- ✓ Training & Leistungsdiagnostik
- ✓ Belastungsmanagement
- ✓ Teammanagement

YAY! DU HAST DIE ERSTEN SCHRITTE IN DER B42 COACH ZONE GESCHAFFT.

NEXT

Jetzt heißt es loslegen. Trage deine Events für die gesamte Saison ein, vervollständige dein Team und weise Workouts zu.



Wir haben alle Fragen rund um B42 Performance App und B42 Coach Zone auf unserer [Website](#) zusammengetragen. Darüber hinaus steht dir unser [Helpcenter](#) zur Verfügung.

**DU HAST FRAGEN ODER BRAUCHST HILFE?
KEIN PROBLEM!**

Sollten wir nicht alle Fragen abgedeckt haben melde dich jederzeit per Mail an support@b-42.com.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Saison mit euch!

DEIN TEAM VON B42