



4 / 6

B42 Bonusinhalte

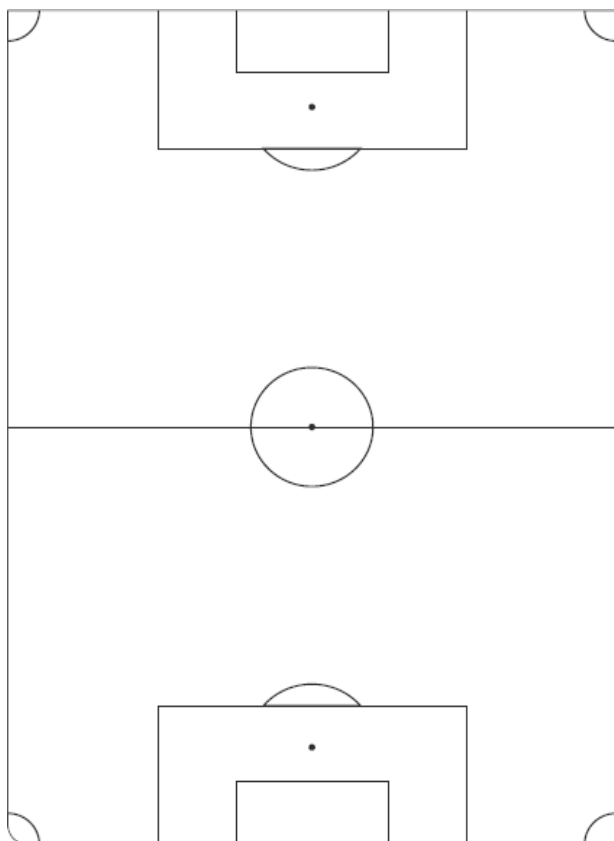
TRAININGS- PLANER



Trainingsplanung

Datum:

Thema:



Übung 1

Aufbau

Variation

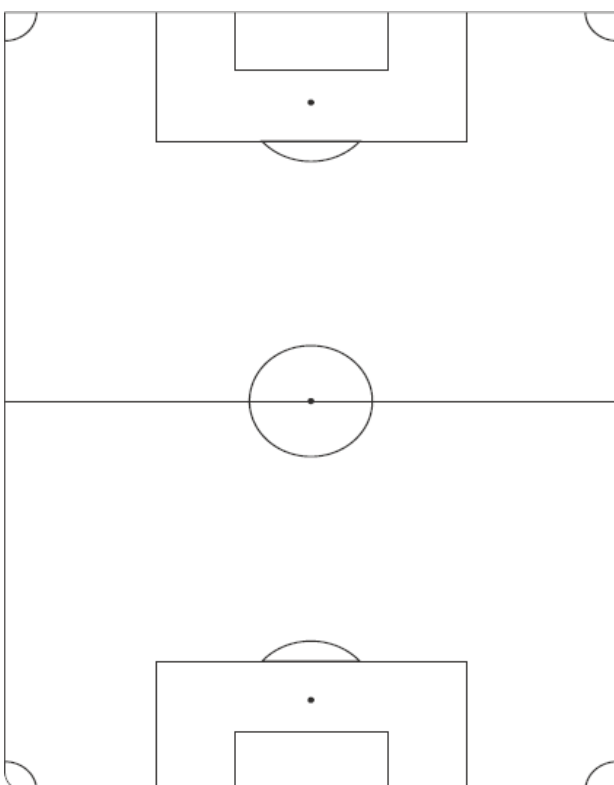
Coaching:

Übung 2

Aufbau

Variation

Coaching:



Übung 3

Aufbau

Variation

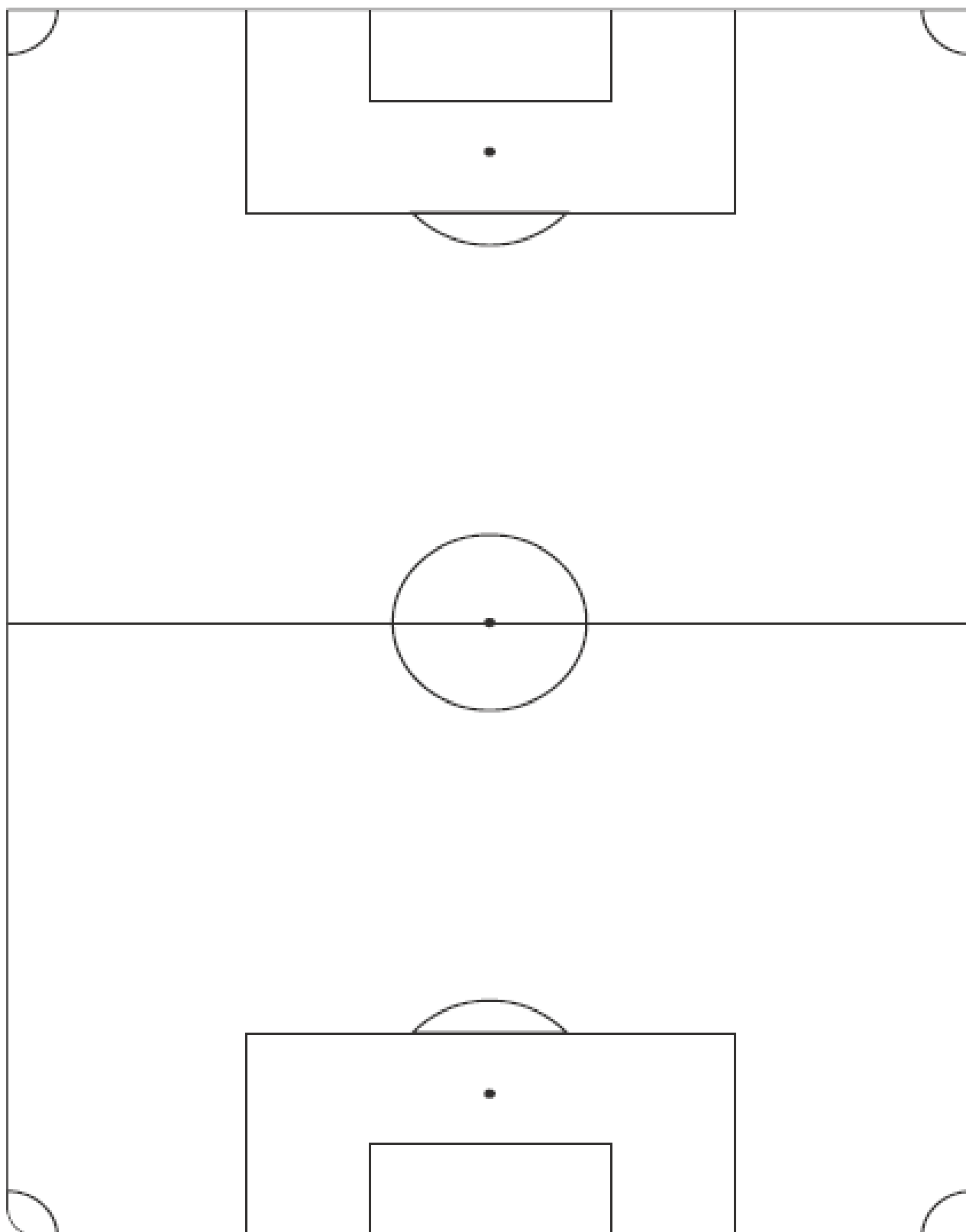
Coaching:

Übung 4

Aufbau

Variation

Coaching:





Dein B42 Trainingsplaner

Mit dem B42 Trainingsplaner behältst du auf dem Trainingsplatz den Überblick!

Trage deine Spieler*innen in die Kopfzeile ein um über die Anwesenheit der teilnehmenden Spieler*innen Bescheid zu wissen. Teile sie hier schon in Teams ein um den Trainingsablauf noch flüssiger zu gestalten. Tipp: Eine positionsspezifische Anordnung hilft dir auch bei der Umsetzung deiner Schwerpunkte noch organisierter zu sein.

Durch die Spielfelder lässt sich der Übungsaufbau schnell und unkompliziert eintragen, sodass du auf dem Trainingsplatz stets die Übersicht bewahrst. Die Textfelder nutzt du um Materialien, Übungsablauf oder Variationen einzutragen um auch in stressigen Momenten den Fokus zu behalten. Durch das Eintragen der Coachingpunkte behältst du deinen roten Faden bei und setzt dein akribisch ausgearbeitetes Training in die Tat um. So ist der Erfolg der Trainingseinheit vorprogrammiert.

Das große Spielfeld kannst du sowohl für ein größeres Abschlussspiel nutzen als auch für deine ersten Überlegungen für die Startelf am Wochenende. So bist du für alle Eventualitäten vorbereitet und kannst dich perfekt auf das Training und die Spieler*innen konzentrieren.

Be fearless. Be focused. B42



Stefan Schaumeier

COO

+ 4 9 1 5 1 2 1 3 3 7 7 7 7

s t e f a n @ b - 4 2 . c o m

