

Saisonstart – Infos & Regeln für Spieler und Eltern

1. Begrüßung & Ziel der Saison

Vorstellung von Trainerteam und
Betreuern



1. Begrüßung & Ziel der Saison

Gemeinsame Ziele:

Freude am Sport



Entwicklung jedes
Spielers



Teamgeist



2. Organisation & Kommunikation

Vereins-App: Übersicht über Spiele & Trainings + Zu- und Absagen möglich

Absagen: über App und zusätzlich WhatsApp-Nachricht an Trainer

WhatsApp-Gruppe: reine Info-Gruppe (nur Trainer als Admin)
→ organisatorische Infos wie Ausfälle oder Treffpunktänderungen



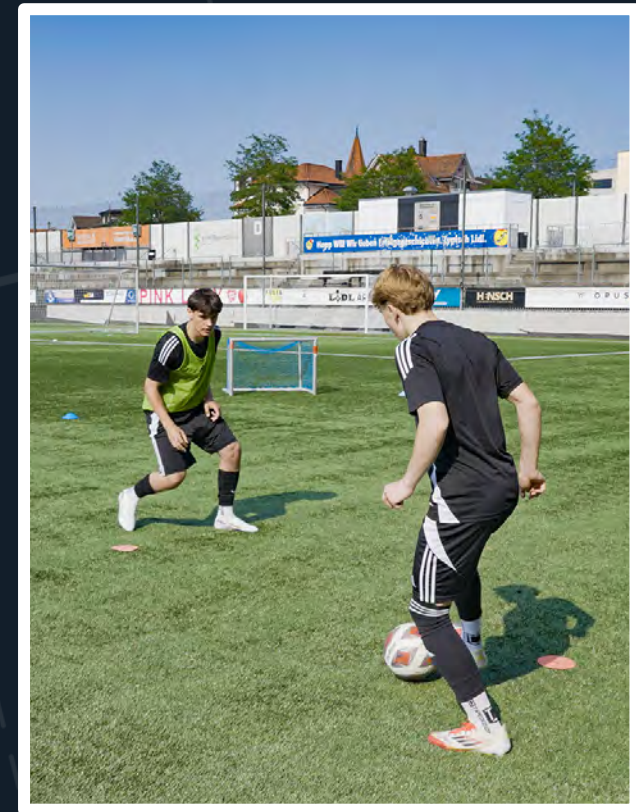
3. Zu- & Absagen

Training

- Jeder Spieler gilt **automatisch als zugesagt**
- **Absagen**: über App + WhatsApp an Trainer

Spiele

- **Separate Zusage** über die App notwendig
- Deadline: **bis zum Abschlusstraining**
- Trainer brauchen Zeit zur Kaderplanung



4. Verhalten & Teamkultur



Respekt gegenüber Mitspielern, Gegnern, Schiedsrichtern und Trainern

Fairplay an erster Stelle

Einsatzbereitschaft: Jeder gibt sein Bestes – im Training wie im Spiel

Teamgeist: Wir gewinnen und verlieren gemeinsam

Begrüßungskultur:

Wir begrüßen uns immer zu Beginn von Training & Spiel

Wir klatschen Eltern, Jugendleiter, andere Trainer und co ab – ein Zeichen von Zusammenhalt und Respekt

5. Gesundheit & Vorbereitung

Schlaf:

8–10 Stunden pro Nacht

Feste Schlafzeiten

Keine Handys am Bett (Ablenkung + Strahlung)

Ernährung

Vor Training/Spiel: leichte, kohlenhydratreiche Mahlzeit

Snacks: Banane, Joghurt, Müsliriegel

Trinken:

Wasser oder dünne Apfelschorle

Nach Training/Spiel: schnell Kohlenhydrate + Eiweiß
(Banane + Quark, Brot mit Käse/Pute, Kakao oder Milchshake)

Immer: Gemüse & Obst zu jeder Mahlzeit

✗ Nicht geeignet: Fast Food, Chips, Süßigkeiten, Cola, Energy Drinks

6. Trainingsalltag

Schienbeinschoner sind Pflicht

Trinken ist Pflicht – eigene Flasche mitbringen

Pünktlichkeit: immer 10 Minuten vor Trainingsbeginn, umgezogen und startklar

Ausrüstung vollständig & gepflegt

Verhalten: volle Konzentration ab Beginn

Alle helfen beim Auf- & Abbau



7. Spieltagsalltag

- Kinder sind ca. **eine Stunde vor Treffpunkt** da
- Eltern unterstützen beim **Auf- und Abbau des Spielfeldes**
- Im Jugendbereich: Eltern können sich beim **Schiedsrichterdienst abwechseln**
- **Coaching von außen ist nicht erlaubt**
- **Positives Anfeuern** aller Spieler ist ausdrücklich erwünscht



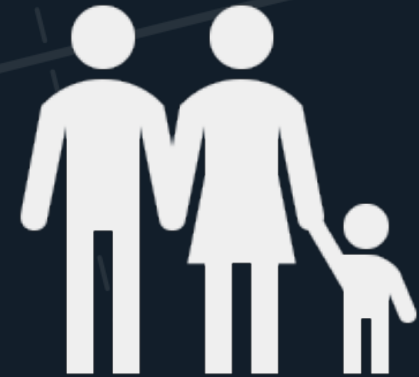
8. Elternrolle

Eltern sind **Fans und Unterstützer**, keine Co-Trainer

Positiv anfeuern, keine taktischen Anweisungen von außen

Kinder sollen Eigenständigkeit entwickeln (Tasche packen, Zu-/Absagen regeln lernen)

Gespräche mit Trainern: außerhalb von Training/Spiel



9. Abschluss & Ausblick

Offenes Ohr für Fragen und Anregungen

Ziel: **Freude am Fußball/Sport, Entwicklung der Kinder und gute Gemeinschaft**

Gemeinsames Motto für die Saison (z. B. „Einer für alle – alle für einen!“)