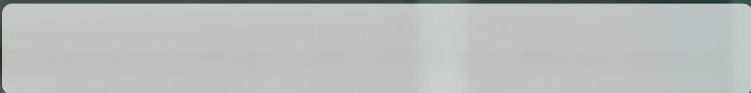


A background image showing a soccer player's leg and foot in a white jersey, black socks with an Adidas logo, and bright green cleats. The player is about to kick a silver and blue soccer ball on a green artificial turf field. In the background, there is a white fence and some trees.

MEIN DFB-STÜTZPUNKT JOURNAL

DIESES JOURNAL GEHÖRT



WILLKOMMEN AM DFB-STÜTZPUNKT

Schön, dass du am DFB-Stützpunkt dabei bist!
Hier kannst du als Spielerin oder Spieler wachsen -
auf dem Platz und als Mensch.
Dieses Journal begleitet dich dabei.

WAS DICH AM STÜTZPUNKT ERWARTET:



Spaß am Spiel –
Wir lieben Fußball!



Individuelle Förderung –
Du stehst im Mittelpunkt.



Lernen durch Spielen –
Wir trainieren spielnah und mit viel Abwechslung.



Gemeinschaft –
Wir arbeiten als Team zusammen.



Feedback & Entwicklung –
Du bekommst regelmäßig Rückmeldung
zu deinem Fortschritt.

WAS DU HIER FINDEST



Dieses Journal begleitet dich durch die Saison.

**Du kannst schreiben, malen, ankreuzen oder Stichworte nutzen.
Es ist kein Test und keine Pflichtmappe.**

**Falls du Hilfe benötigst oder weitere Fragen hast, wende dich
gerne an deine Eltern oder Trainerinnen und Trainer.**

SO NUTZT DU DEIN JOURNAL

1

STARTEN



Zu Beginn reichen 3-5 Seiten.
"Das bin ich", "Meine ersten Eindrücke",
"Meine Positionen", "Meine Vorbilder" und
"Meine Ziele".

2

KURZ DRANBLEIBEN



Nach dem Training reichen 5 Minuten. Eine
Seite oder 2 bis 3 Stichworte sind genug. Was
war gut? Was ist der nächste Schritt?

3

MEHRFACH NUTZEN



Manche Seiten sind Druckvorlagen.
Drucke sie aus und nutze sie öfter.
Wichtig: Es gibt keine falschen
Antworten.

4

TEILEN, WENN ES HilFT



Dein Journal gehört dir. Du darfst Seiten
freiwillig mit Eltern, Trainerinnen und Trainern
im Stützpunkt oder Verein teilen.

WANN PASST DAS JOURNAL GUT?

SAISONSTART

3 bis 5 Seiten und
in Ruhe ankommen.

NACH TRAINING/SPIEL

5 Minuten: kurz
erinnern und notieren.

EINMAL IM MONAT

Ziele prüfen und nächsten
Schritt planen.

KURZ. EHRlich. REGELMÄSSIG.

So hilft dir dein Journal am meisten. Du entscheidest, was du teilst.

IMPRESSUM

Stand: 01.08.2026 | Saison 2026/2027

DFB-Talentförderprogramm

Journal für Spielerinnen und
Spieler im Talentförderprogramm

Inhaltliche Mitarbeit:

alle Stützpunktkoordinatorinnen
und -koordinatoren

Projektverantwortung & Redaktion:

Damir Dugandzic
Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

Worum es geht

Dieses Journal begleitet junge Spielerinnen und Spieler in ihrer sportlichen
und persönlichen Entwicklung. Es unterstützt beim Nachdenken über
Training, Ziele, Routinen, Körper, Alltag und den eigenen Entwicklungsweg.

Hinweis

Das Journal ist ein Begleiter und kein Test. Die Einträge gehören den
Spielerinnen und Spielern und können freiwillig geteilt werden.

Herausgeber

Deutscher Fußball-Bund e. V. | DFB-Talentförderprogramm
www.dfb-talente.de

LIEBE ELTERN

Wir möchten Ihr Kind in der fußballerischen
und persönlichen Entwicklung begleiten.
Die Förderung am DFB-Stützpunkt basiert auf Werten wie
Respekt, Toleranz und Selbstverantwortung.
Sie als Eltern sind wichtige Begleiter in diesem Prozess.

Was uns wichtig ist:



Rückhalt –

Unterstützen Sie Ihr Kind positiv und ermutigend.



Freiheit –

Geben Sie Raum für eigene Erfahrungen und Selbständigkeit.



Geduld –

Vertrauen Sie auf die langfristige Entwicklung -
Erfolg benötigt Zeit.

Fragen Sie nicht nur nach Ergebnis, Toren oder Siegen.

Fragen Sie auch:

Was hast du gelernt?

Was hat dir Freude gemacht?

Was möchtest du weiter üben?

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

INHALT

Kapitel 1: Ich komme an

Das bin ich
Meine ersten Eindrücke
Meine Positionen
Meine Vorbilder
Meine Trainer



Kapitel 2: Ich lerne und trainiere

Mein Training
Meine Ziele
Meine Lernzone
Meine Fußballsprache
Meine Skill-Karte
Meine Wunsch-Elf



Kapitel 3: Ich werde mental stärker

Stark im Kopf
Meine 4 Kopf-Tools
Meine Einstellung
Meine Gespräche
Meine Trainertipps
Meine Fragen



Kapitel 4: Ich achte auf meinen Körper

Meine Morgen-Routine
Meine Routine
Mein Körper sendet Signale
Meine Wochen-Balance
Meine Ernährung



Kapitel 5: Ich plane meinen Alltag

Meine Gewohnheiten
Schule & Freizeit



Kapitel 6: Meine Saison

Meine Saison
Mein Saisonabschluss
Notizen



DAS BIN ICH

Mein Startprofil am Stützpunkt



Mein Profil

Spitzname:

Jahrgang:

Verein:



Meine 3 Wörter

Welche passen zu dir?

1.

2.

3.



So beschreibe ich mich selbst:

Was macht dich aus? Was mögen andere an dir?

.....

.....



Darauf bin ich stolz im Fußball oder Alltag

.....

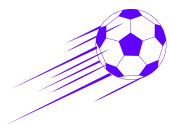
.....



Das macht mir Spaß auch abseits vom Fußball

.....

.....



Mein Fußball-Herz

Darum spiele ich Fußball

.....

.....

MEINE ERSTEN EINDRÜCKE

Nach deinen ersten Trainingseinheiten am DFB-Stützpunkt

Alles neu? Das ist normal. Sammle hier, was dir aufgefallen ist.

Mein Highlight



Was hat dir richtig Spaß gemacht oder gefallen?

Neu für mich



Was war anders, spannend oder überraschend?

Das hat geholfen



Wer oder was hat dir den Start leichter gemacht?

Nächste Aktion



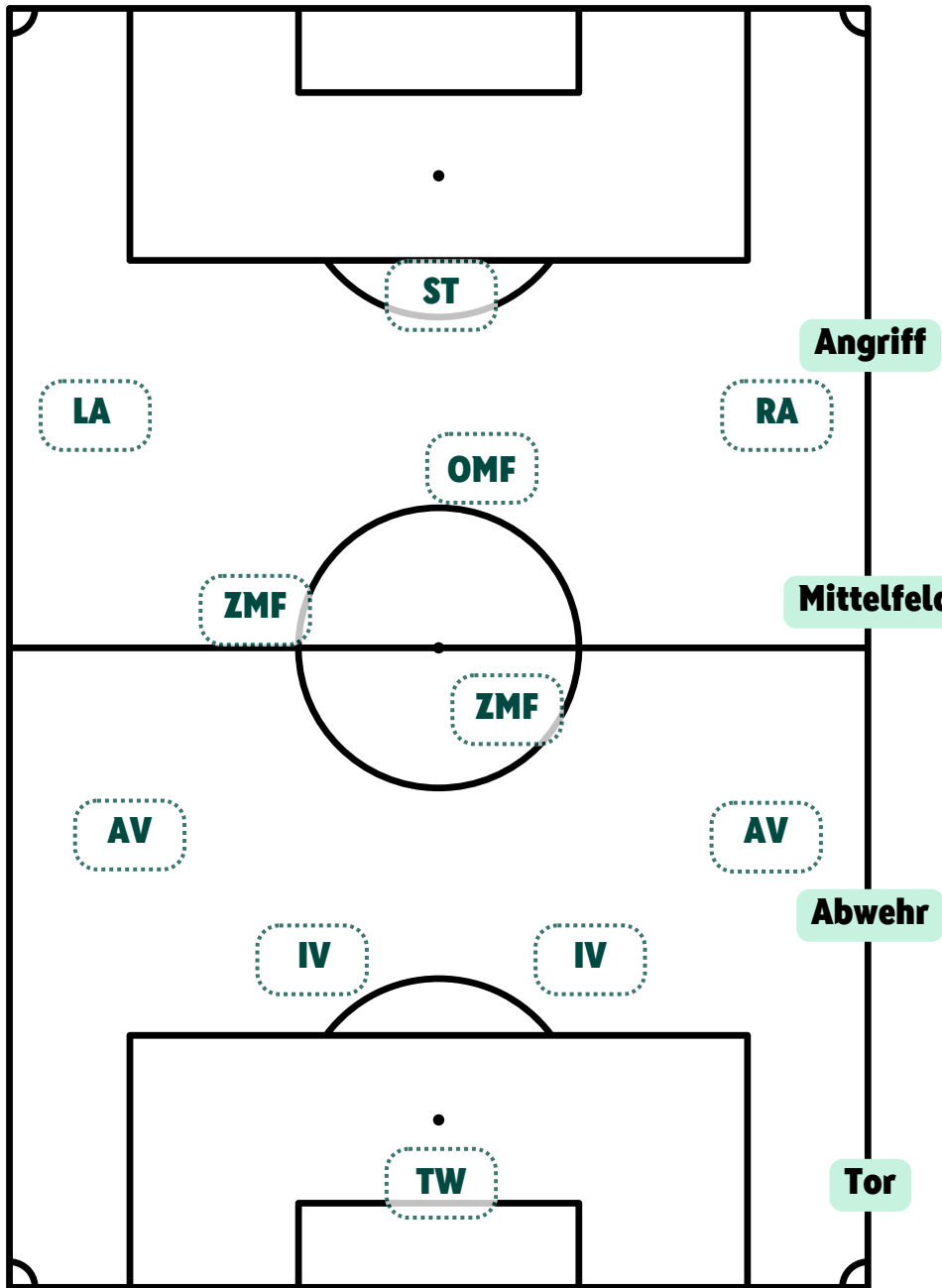
Das probiere ich im nächsten Training aus?

Mein Satz nach den ersten Trainingseinheiten:

Ich

MEINE POSITIONEN

Wo fühle ich mich wohl? Was möchte ich ausprobieren?



Mein Positions-Check

1

Lieblingsposition

hier spiele ich gern:

Meine Stärke:

2

Zweite Position

Das kann ich auch:

Meine Stärke:

3

Ausprobieren

Das will ich testen:

Meine Stärke:

Zeichne 1, 2 oder 3 ins Feld ein.

Mein Merksatz:

Ich bin offen für neue Aufgaben. Jede Position hilft mir, das Spiel besser zu verstehen.

MEINE VORBILDER

Vorbilder geben Ideen. Du entscheidest, was zu dir passt.

Ein Vorbild muss kein Profi sein.
Es kann auch eine Mitspielerin, ein Mitspieler,
jemand aus deiner Familie, eine Trainerin oder ein Trainer sein.
Wichtig: Du musst niemanden kopieren.
Such dir eine Stärke aus und mach sie auf deine Weise.

MEINE VORBILD-GALERIE

Schreibe, klebe oder male einen Namen ein.

Vorbild 1	Vorbild 2	Vorbild 3
		
Name oder Person	Name oder Person	Name oder Person
Das bewundere ich:	Das bewundere ich:	Das bewundere ich:
Das probiere ich:	Das probiere ich:	Das probiere ich:

VOM VORBILD ZU MEINEM WEG

 1. Anschauen Was macht mein Vorbild gut?	 2. Ausprobieren Wo teste ich es im Training?	 3. Mein Weg So mache ich es auf meine Art!
--	--	--

MEINE TRAINER

Hier kannst du die Kontaktdaten deiner Trainerinnen und Trainer festhalten.
Wann immer du eine Frage hast, sprich sie gern an.

Trage Kontaktdaten nur ein, wenn deine Eltern und deine Trainerin oder dein Trainer einverstanden sind.

Name:

Mobilnummer:

E-Mail:

Name:

Mobilnummer:

E-Mail:

Name:

Mobilnummer:

E-Mail:

Name:

Mobilnummer:

E-Mail:

Name:

Mobilnummer:

E-Mail:

MEIN TRAINING

Hier kannst du regelmäßig festhalten,
was du im Training über dich gelernt hast oder
was dir besonders wichtig war.



Datum:



Das habe ich heute gelernt:



Das nehme ich mir für das nächste Mal vor:



Datum:



Das habe ich heute gelernt:



Das nehme ich mir für das nächste Mal vor:



Datum:



Das habe ich heute gelernt:



Das nehme ich mir für das nächste Mal vor:



Datum:



Das habe ich heute gelernt:



Das nehme ich mir für das nächste Mal vor:

MEINE ZIELE

Wie kann man Ziele planen und formulieren,
damit man sie erreichen kann?

Ich setze mir Ziele, weil:

Ich will das machen, was zu mir passt und was mir wichtig ist!

Ich möchte nicht durcheinander kommen und weiß, wo ich hin will!

Ich will besser werden und Hindernisse überwinden – mit einem Ziel klappt das besser!



Ein gutes Ziel ist:

- ① **heute machbar**
Du kannst schon heute aktiv dafür etwas tun.
- ② **genau beschrieben**
Du formulierst dein Ziel so genau wie möglich.
- ③ **trainierbar**
Du kannst dich durch Üben und eigenes Training verbessern.
- ④ **etwas herausfordernd**
Das Ziel ist nicht zu leicht, aber auch nicht viel zu schwer.
- ⑤ **überprüfbar**
Du kannst deine Fortschritte mit einer Skala messen.



Tipps und Ideen
zur Verbesserung deiner Skills im Eigentaining:
Scanne einfach den QR-Code.

Dort findest du viele herausfordernde Trainingsaufgaben
auf 5 Levels, mit denen du dich herausfordern kannst.



MEINE ZIELE

Hier kannst du Ziele für die nächsten 3 Monate festhalten.

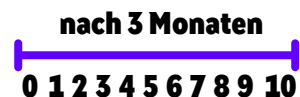
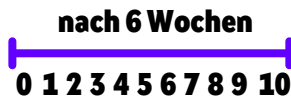
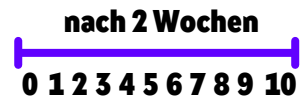
Ziel: Ich will...

Checkliste

- ☐ heute machbar
- ☐ genau beschrieben
- ☐ trainierbar
- ☐ herausfordernd
- ☐ überprüfbar

Selbstcheck

So weit bin ich schon:
0 = klappt noch nicht | 10 = klappt sehr gut



**Was tue ich?
Und wie?**

**Wann?
An welchem Tag?
Wie lange?**

**Wer? Mit wem?
Wer hilft?**

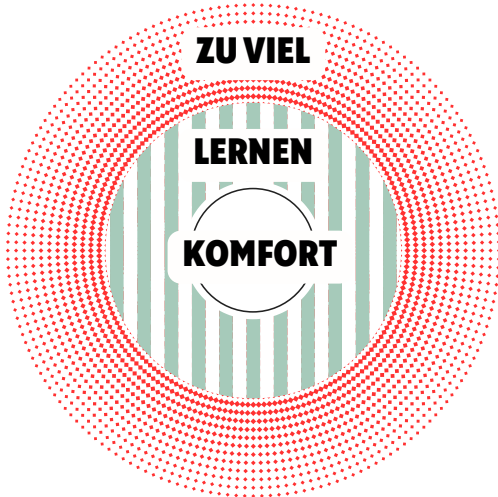
**Wo?
Womit?**

MEINE LERNZONE

Schwer, aber machbar - hier wachse ich.

**Talent wächst, wenn du dich traust, etwas Neues zu üben und auszuprobieren.
Deine Lernzone liegt zwischen “Das kann ich schon” und “Das ist gerade zu viel.”**

Kreuze an oder markiere deine Aufgabe.



KOMFORT-ZONE

Das kann ich schon.

zu leicht



LERN-ZONE

Schwer, aber machbar.

genau richtig



ZU-VIEL-ZONE

Das ist gerade zu schwer.

kleiner machen

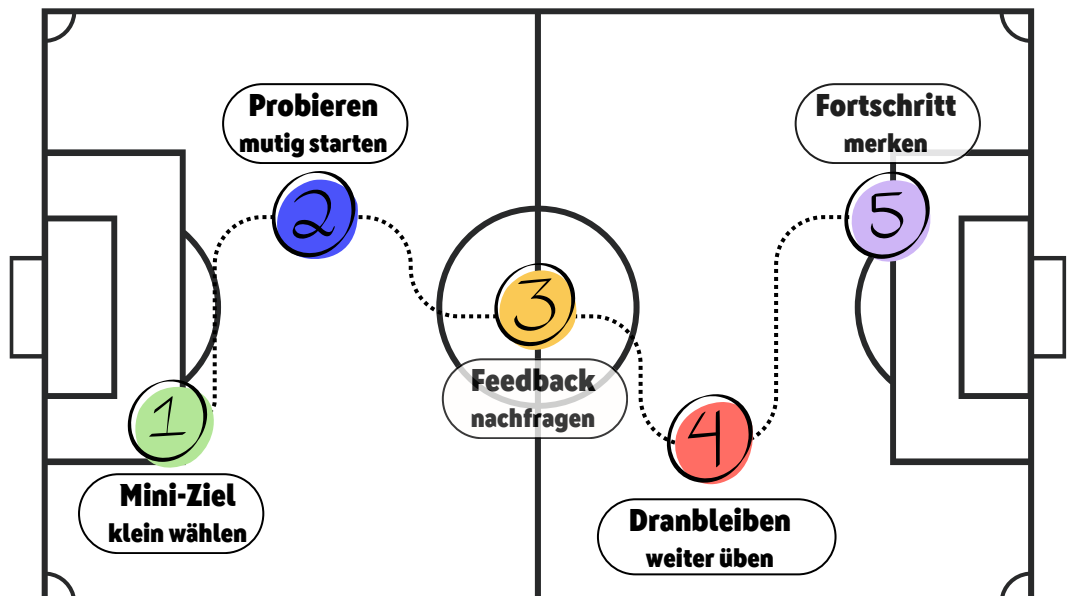
Mein Lernzonen-Check

Das liegt gerade in meiner Lern-Zone: _____

Dabei hilft mir: _____

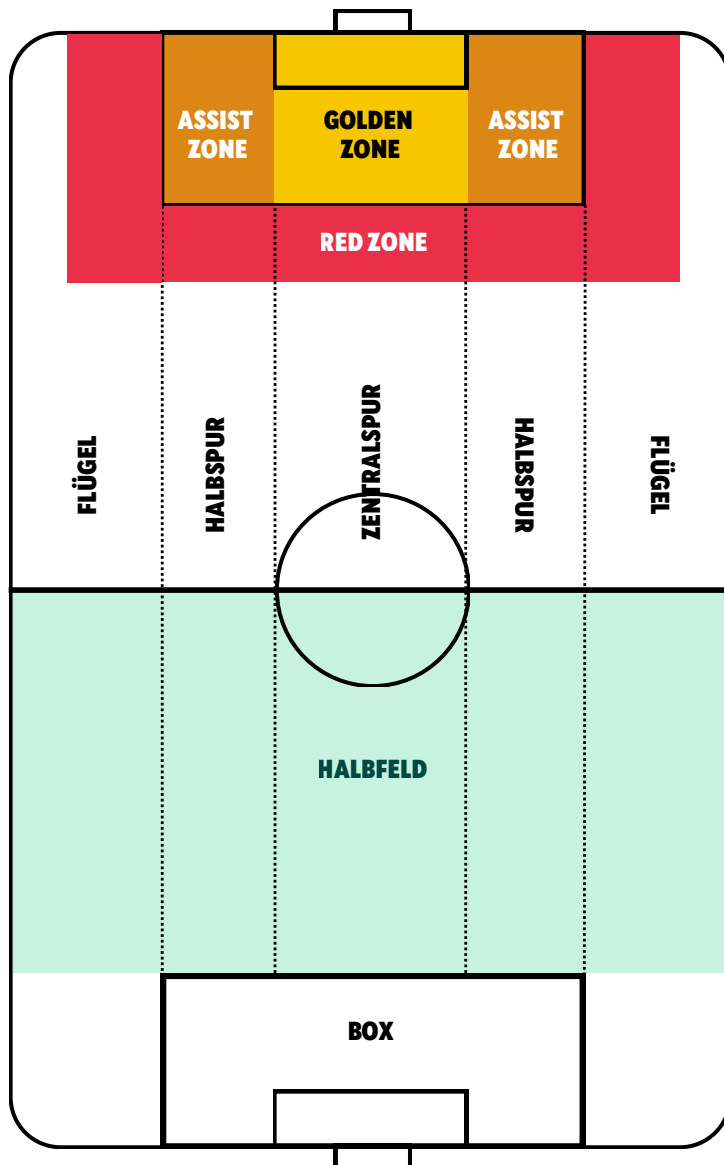
Mein Weg durch die Lernzone

Ein Weg mit fünf Stationen: vom Mini-Ziel bis zum Fortschritt.



MEINE FUSSBALLSPRACHE

Fußballsprache verstehen - Räume kennenlernen



Golden Zone und Assist Zone sind Räume, aus denen oft Torchancen und Tore entstehen.

Die Red Zone ist für das Verteidigen sehr wichtig. In dieser Zone beginnt die direkte Torgefahr.

Flügel, Halbspur und Zentrum zeigen dir, wo du auf dem Feld stehst. Das Spielfeld wird dadurch in 5 Längsbahnen unterteilt.

Das Halbfeld ist der Raum zwischen Mittellinie und Strafraum.

Der Strafraum wird auch als "Box" bezeichnet.

Fußballsprache hilft dir, schneller zu verstehen, was im Training gemeint ist.

Du musst nicht alles sofort auswendig können. Nach und nach wirst du es im Training erlernen und verfestigen.

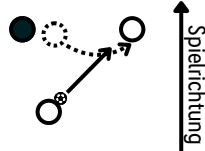
MEINE FUSSBALLSPRACHE

Fußballsprache verstehen - Aktionen kennenlernen

Absetzen

Löse dich ein paar Schritte vom Gegner.
Suche einen freien Raum, in dem du gut angespielt werden kannst.

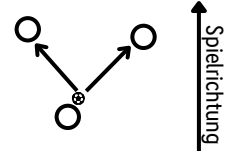
anspielbar werden



Dreieck bilden & Anker

Drei Spieler bilden ein Dreieck. So hat die Person am Ball zwei Lösungen. Ein Anker ist eine sichere Rückspielstation.

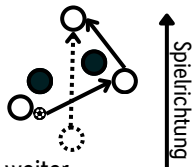
anbieten



Spiel über den Dritten

Du spielst den Ball nicht direkt zu der Person, die am Ende frei werden soll. Der Ball geht zuerst zu einer Mitspielerin oder einem Mitspieler dazwischen. Diese Person spielt den Ball dann schnell weiter.

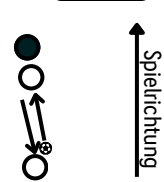
frei laufen



Klatschen lassen

Wenn Druck im Rücken ist: spiele den Ball direkt zurück zum Passgeber. Danach läufst du dich wieder frei.

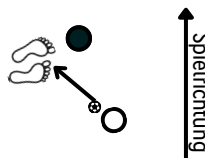
sicher



Vororientierung & offene Stellung

Schau dich kurz um, bevor der Ball kommt. Stell dich leicht seitlich, damit du Ball, Gegner und Spielfeld im Blick hast.

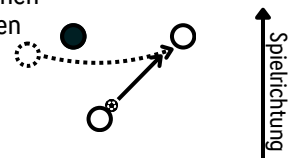
scannen



Quersprint

Du sprintest seitlich in einen freien Raum. Durch deinen Tempovorsprung bist du schneller am Ball als dein Gegenspieler.

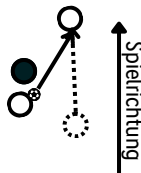
Tempovorsprung



Hinterlaufen/ Vorderlaufen

Du läufst außen oder innen an deinem ballführenden Mitspieler oder deiner Mitspielerin vorbei. Du bietest dich für einen Pass in den Lauf an und schaffst kurzfristig ein 2 gegen 1.

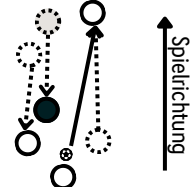
Überzahl schaffen



Gegenläufiges Freilaufen

Zwei Spielerinnen oder Spieler laufen in unterschiedliche Richtungen. Eine Person kommt entgegen, die andere startet gleichzeitig in die Tiefe.

kurz-tief



Mein Wörter-Check

Markiere zwei Wörter, die du im nächsten Training hören oder ausprobieren möchtest.

1. _____
2. _____

Trainer-Rufe:

Offen!

Schick!

Durch!

Kurz!

Tief!

Scan!

Klatsch!

Quer!

Frage nach, wenn ein Wort unklar ist.
Gute Spielerinnen und Spieler wollen verstehen.

MEINE SKILL-KARTE

Wie eine virtuelle Team-Karte - aber nur für deine Entwicklung

Meine Skills

Technik	☐	☐	☐	☐	☐
Tempo	☐	☐	☐	☐	☐
Dribbling	☐	☐	☐	☐	☐
Passen	☐	☐	☐	☐	☐
Zweikämpfe	☐	☐	☐	☐	☐
Mut	☐	☐	☐	☐	☐
Spielverständnis	☐	☐	☐	☐	☐
Teamverhalten	☐	☐	☐	☐	☐
Lernfortschritt	☐	☐	☐	☐	☐

Mein Entwicklungsauftrag

Such dir einen kleinen Schritt aus.
Klein und regelmäßig schlägt perfekt und selten.

Mein nächster kleiner Schritt:

Das probiere ich im Training:

Meine Skills im Check

Markiere: 1 = übe ich | 2 = klappt oft | 3 = stark

Technik

	1	2	3
starker Fuß	☐	☐	☐
schwächerer Fuß	☐	☐	☐
Kopfball	☐	☐	☐

Ausdauer

Energie bis zum Ende	☐	☐	☐
----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Taktik mit Ball

Freilaufen bevor der Ball kommt	☐	☐	☐
Erste Aktion mit Ball	☐	☐	☐
Nach dem Pass weiter bewegen	☐	☐	☐

Taktik gegen den Ball

vor der Aktion gut stehen	☐	☐	☐
bei Ballnähe mutig handeln	☐	☐	☐
nach der Aktion dranbleiben	☐	☐	☐

Persönlichkeit & Team

Motivation	☐	☐	☐
Fokus im Training	☐	☐	☐
fair & hilfsbereit	☐	☐	☐

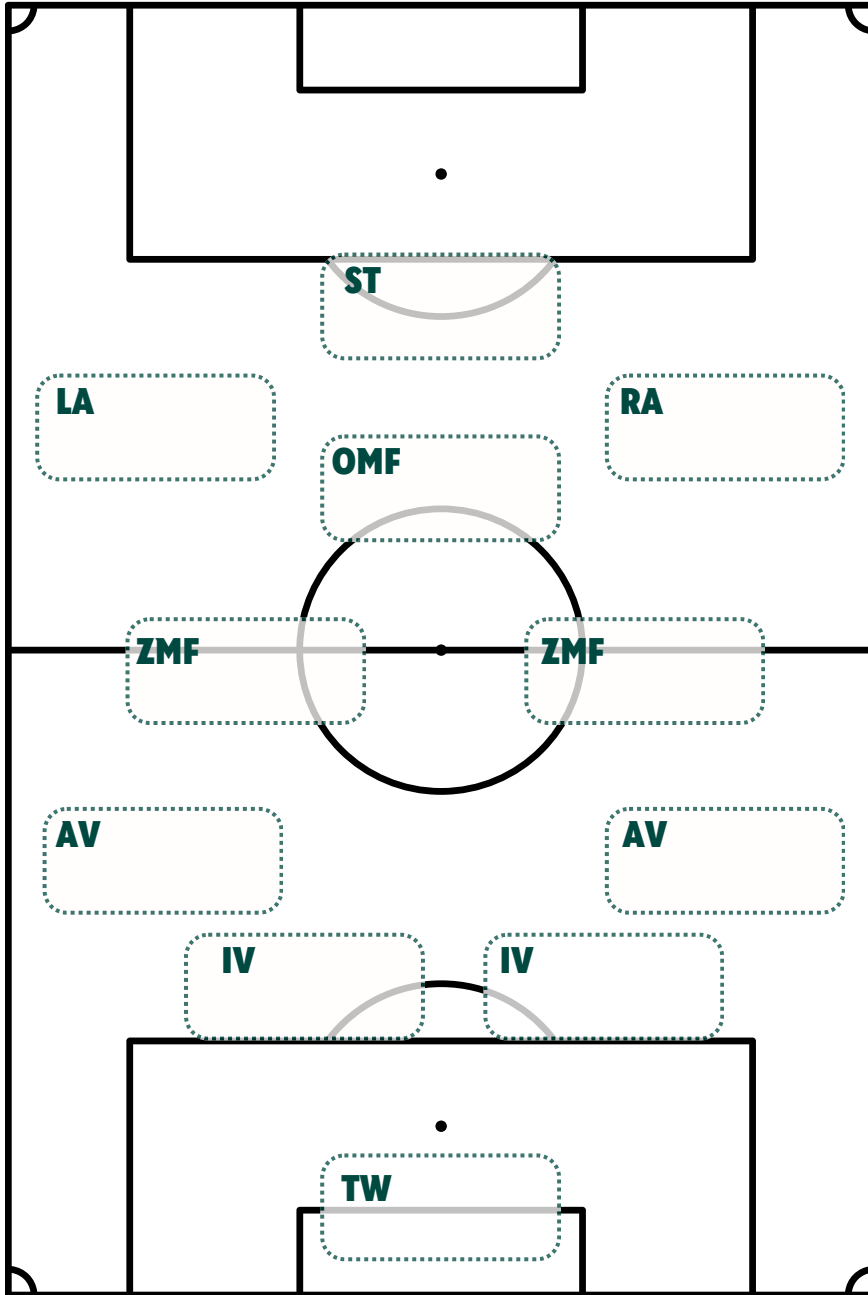
Tipp: Nicht alles muss bei 3 sein.
Ein gutes Ziel liegt in deiner Lernzone.

Tipp: Kreuze deine Werte am besten mit Bleistift an.

So kannst du deine Skill-Karte immer wieder aktualisieren und sehen, wie du dich weiterentwickelst.

MEINE WUNSCH-ELF

Trage Spieler oder Spielerinnen ein, die dich inspirieren:
Profis, Freundinnen, Freunde oder Familie.
Wichtig ist: Was macht dein Team stark?



Du darfst alles ändern.

Team-Power

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Tempo | ☐ Teamgeist |
| ☐ Mut | ☐ Spielwitz |
| ☐ Fairness | ☐ Ruhe |

Team-Chemie ○○○○○

Das schaue ich mir ab:

1. _____
2. _____
3. _____

z. B. 1. Kontakt, Kommunikation,...

Team-Kapitän

Name: _____

Warum?: _____

Mein Coach-Blick

Nicht nur Namen zählen.

Welche Eigenschaften machen diese Elf besonders?

Mein Team ist stark, weil ...

Mein Team-Motto:

Tipp: auch Teamplayer zählen!

STARK IM KOPF

Wie dir eine starke Denkweise helfen kann, Drucksituationen zu meistern!

Stark im Kopf sein bedeutet...

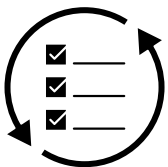
- ① Ich richte meinen Blick auf die nächste Aktion.
- ② Ich bleibe nach Fehlern dran.
- ③ Ich kann mich beruhigen.
- ④ Ich helfe meinem Team.

Diese Tools helfen dir, mental stark zu sein.



Kopfkino - spiele deine Situationen im Kopf durch

Vor Spielen oder speziellen Situationen kannst du dir im Kopf ein Video deiner eigenen gelungenen Aktion abspielen. Stelle dir z. B. vor, wie du den Ball perfekt triffst und er in den Winkel einschlägt.



Routinen entwickeln - schaffe Sicherheit durch bekannte Abläufe

Ein fester Ablauf wie z. B. das Anhören eines bestimmten Lieds vor dem Spiel oder eine feste Reihenfolge beim Anziehen der Spielkleidung reduziert deine Nervosität und stabilisiert deinen Fokus.



Positive Selbstgespräche - sprich dir selbst Vertrauen und Mut zu

Wenn du dir im Training immer wieder vorstellst, wie du etwas gut schaffst, wirst du im Spiel selbstbewusster und traust dir mehr zu.



Atmung - bewahre in hektischen Situationen die Ruhe

Atme z. B. vor einem Freistoß tief, ruhig und kontrolliert ein und aus. Damit wird dein Körper ruhiger und du kannst dich besser konzentrieren.

MEINE 4 KOPF-TOOLS

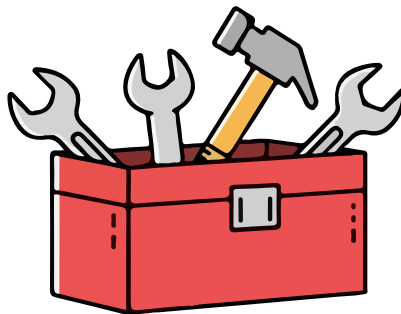
Meine Werkzeuge für mentale Stärke.

Kopfkin

Ich stelle mir eine gelungene Aktion vor.

Mut-Satz

Ich sage mir: "Nächste Aktion."



Routine

Ich mache vor dem Spiel oder Training immer denselben kleinen Ablauf.

Atmen

Ich atme ruhig ein und aus.

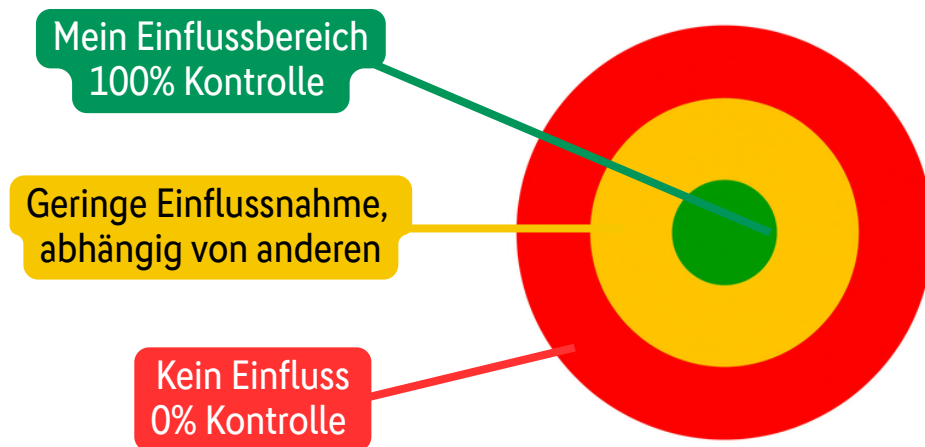
Dieses Tool will ich ausprobieren: _____

Mein Mut-Satz: _____

MEINE EINSTELLUNG

Nicht alles in deinem Leben und beim Fußballspielen
kannst du direkt beeinflussen.

Aber du kannst selbst bestimmen,
wie du denkst und an Sachen herangehst.



Worauf hast du Einfluss?

Was liegt im grünen, was im gelben und was im roten Bereich?

Ordne diese Begriffe den drei Kreisen zu:

Schlaf, Wetter, Platzqualität, Aufstellung, Schienbeinschoner einpacken,
Reaktion nach einem Fehler, Verhalten der Zuschauer, Rückennummer,
mein Team anfeuern, Atmung, Körpersprache, Ball ist zu hart/weich, Entscheidungen der
Schiedsrichterin oder des Schiedsrichters, zu spät zum Treffpunkt kommen

**kann ich
beeinflussen**

**kann ich teilweise
beeinflussen**

**kann ich nicht
beeinflussen**

Mein Fokus fürs nächste Spiel: _____

Ich kümmere mich um: _____

MEINE GESPRÄCHE

Hier kannst du für dich aufschreiben,
was dir nach einem Gespräch mit deiner Trainerin
oder deinem Trainer wichtig ist.

Datum:

Was war besonders wichtig?

Welche Rückmeldung hat dir geholfen, dich besser zu verstehen?

Mein nächster kleiner Schritt:

Eine Frage, die ich noch habe:



Datum:

Was war besonders wichtig?

Welche Rückmeldung hat dir geholfen, dich besser zu verstehen?

Mein nächster kleiner Schritt:

Eine Frage, die ich noch habe:



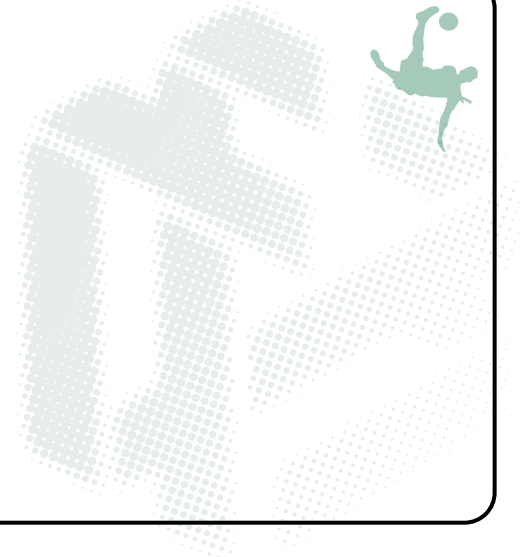
Datum:

Was war besonders wichtig?

Welche Rückmeldung hat dir geholfen, dich besser zu verstehen?

Mein nächster kleiner Schritt:

Eine Frage, die ich noch habe:



MEINE TRAINERTIPPS

Hier ist Platz für deine Trainerinnen und Trainer,
um dir Hinweise zu geben.

**Deine
Stärke**



**Dein nächster
Entwicklungsschritt**



**Diese Übung
hilft dir**



**Deine
Stärke**



**Dein nächster
Entwicklungsschritt**



**Diese Übung
hilft dir**



**Deine
Stärke**



**Dein nächster
Entwicklungsschritt**



**Diese Übung
hilft dir**



**Deine
Stärke**



**Dein nächster
Entwicklungsschritt**



**Diese Übung
hilft dir**



MEINE FRAGEN

Reflexionsfragen

Diese Fragen helfen dir, deine eigene Entwicklung besser zu verstehen.
Such dir eine Frage aus. Du musst nicht immer alle beantworten.



Was hat mir diese Woche besonders Freude gemacht?



Was lerne ich im Team, das mir auch zuhause hilft?



Was habe ich im Fußball gelernt, das mir auch in der Schule hilft?



Wie bin ich mit Rückschlägen, Kritik oder Fehlern umgegangen?

Diese Seite kannst du immer wieder nutzen - zum Beispiel einmal im Monat.

MEINE MORGEN-ROUTINE

Kurz ankommen. Gut starten. Bereit für den Tag.

MEIN START-CHECK

Schlaf



☐ fit ☐ okay ☐ müde

Energie-Akku



☐ voll ☐ mittel ☐ leer

Gefühl



☐ stark ☐ ruhig ☐ mies

MEIN 3-MINUTEN-KICKSTART

Wähle 2-4 Dinge aus. Klein anfangen reicht.

Trinken



Ich trinke ein Glas Wasser und starte wach in den Tag.

☐ erledigt

Körper wach



Ich bewege mich kurz: dehnen, springen oder Ballkontakte.

☐ erledigt

Plan checken



Tasche, Schule, Training: was brauche ich heute?

☐ erledigt

Kopf klar



Einmal ruhig atmen. Ich denke an eine angenehme Situation.

☐ erledigt

MEIN FOKUS HEUTE

Heute möchte ich schaffen: _____

Darauf achte ich in Schule/Training: _____

Ich freue mich auf: _____

MEIN TAGES-MOVE

Mein Mut-Satz: _____

MEINE ROUTINE

Routinen - kleine Gewohnheiten, die dir jeden Tag helfen.

Routinen sind Dinge, die du immer wieder machst.
Wenn du sie oft wiederholst, werden sie ganz normal für dich – wie Zähneputzen. Sie helfen dir zum Beispiel dabei, gesünder zu leben, dich besser zu konzentrieren oder dich schnell auf Fußball oder Schule einzustellen.
Hast du schon eigene Routinen entwickelt?

am Morgen

z. B. Ich mache jeden Morgen nach dem Aufstehen 20 Liegestütze.

vor dem
Einschlafen

z. B. Ich lege mein Handy 30 Minuten vor dem Schlafen weg.

auf dem Weg
zum Training

z. B. Ich packe meine Tasche am Abend vorher.

vor einem Spiel

z. B. Ich denke an einen Mut-Satz für das Spiel.

MEIN KÖRPER SENDET SIGNALE

Ich höre hin und handle klug.

Dein Körper ist dein Teamkollege. Er zeigt dir, was er braucht: Wasser, Essen, Erholung, Bewegung oder Hilfe. Signale zu merken ist stark - nicht peinlich.

MEIN SIGNAL-CHECK

Kreuze an, was heute ungefähr passt. Ein Gefühl reicht.



Energie-Akku

Heute passt eher:

☐ voll ☐ mittel ☐ leer



Durst

Heute passt eher:

☐ genug ☐ fast ☐ zu wenig



Hunger

Heute passt eher:

☐ passt ☐ etwas ☐ leer



Schlaf

Heute passt eher:

☐ wach ☐ okay ☐ müde



Schmerz

Heute passt eher:

☐ nein ☐ etwas ☐ stark



Stimmung

Heute passt eher:

☐ ruhig ☐ gemischt ☐ angespannt

MEINE SIGNAL-AMPEL

Was sagt mir mein Körper gerade?

GO

OK

Ich fühle mich fit. Ich trainiere mit Freude und achte weiter auf mich.

CHECK

?

Ich bin müde, angespannt und etwas zwickelt. Ich mache kurz langsamer und sage Bescheid.

STOP

!

Starker Schmerz, Schwindel oder mir ist schlecht. Ich stoppe und hole Hilfe.

WAS BRAUCHT MEIN KÖRPER JETZT?

Wähle einen kleinen guten Schritt.

☐ Wasser

☐ Pause

☐ Bewegung

Ich achte auf: _____

☐ Essen/Snack

☐ Schlaf

☐ mit jemandem sprechen

Ich sage Bescheid bei: _____

MEINE WOCHEN-BALANCE

Sind die einzelnen Bausteine in dieser Woche
im Gleichgewicht gewesen?

Schlaf

Erholung

Training

Schule

freies Spiel

Meine Woche in Balance - Kreuze an.

	zu wenig	passt	zu viel
Schlaf	☐	☐	☐
Erholung	☐	☐	☐
Training	☐	☐	☐
Schule	☐	☐	☐
freies Spiel	☐	☐	☐

Das hat mir diese Woche Energie gegeben:



Davon brauche ich nächste Woche mehr:



Davon brauche ich nächste Woche weniger:



MEINE ERNÄHRUNG

Energie für Training, Spiel und Alltag

Dein Körper ist wie ein Akku.

Er wächst, lernt, spielt Fußball und braucht dafür Energie.

Gutes Essen und Trinken helfen dir, dich stark, wach und bereit zu fühlen.

1. Iss regelmäßig.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen und kleine Snacks geben deinem Körper Kraft für Schule, Training und Spiel.

2. Mach deinen Teller bunt.

Obst, Gemüse, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Müsli, Joghurt, Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte oder Nüsse: Viele verschiedene Lebensmittel helfen deinem Körper beim Wachsen und Erholen.

3. Trink genug.

Wasser ist fast immer die beste Wahl.

Nimm zum Training eine Flasche mit und trink auch danach weiter.

4. Rund ums Training braucht dein Körper Nachschub.

Vor dem Training hilft dir ein kleiner Snack, wenn du Hunger hast.

Nach dem Training sind Trinken und eine Mahlzeit oder ein Snack gut, damit dein Körper wieder Energie bekommt.

5. Essen ist keine Prüfung.

Es gibt nicht nur „gut“ oder „schlecht“.

Wichtig ist: Dein Körper bekommt genug Energie. Höre auf Hunger und Sättigung.

Dein Körper zeigt dir oft gut, was er braucht.

Essen soll dir guttun.



Mein kurzer Ernährungs-Check

Heute habe ich

- ☐ genug getrunken
- ☐ vor Training oder Spiel genug Energie gehabt
- ☐ nach dem Training etwas gegessen oder getrunken
- ☐ etwas Buntessen gegessen
- ☐ auf meinen Körper gehört

MEINE GEWOHNHEITEN

Tages-Check: Ich bin Coach meiner Zeit.

Handy, Games und Videos dürfen Spaß machen. Draußen kicken, spielen und Freunde treffen tut auch gut. Hier findest du deinen Mix: was gibt dir Energie?

MEIN ZEIT-MIX HEUTE:



Bildschirmzeit
Handy, Games, Videos,...

ca. ____ Minuten



Draußen & Bewegung
Kicken, Rad, Toben

ca. ____ Minuten



mit Freunden aktiv
spielen, reden, lachen

ca. ____ Minuten



Pause ohne Bildschirm
essen, ausruhen, lesen

ca. ____ Minuten

MEIN KURZER CHECK:

Heute habe ich...

- ☐ mich draußen bewegt
- ☐ mein Handy bewusst weggelegt
- ☐ etwas mit Freunden gemacht
- ☐ eine Pause ohne Bildschirm geschafft

Das tat mir gut: _____

VOR DEM HANDY-MOMENT:

Warum nehme ich es gerade?

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Spaß | ☐ Gewohnheit |
| ☐ Langeweile | ☐ Entspannen |
| ☐ Texten | ☐ keine Ahnung |

Meine Wahl

- ☐ noch ____ Minuten bewusst nutzen
- ☐ weglassen und stattdessen: _____

MEIN KLEINER TAUSCH:

Ein kleiner Tausch reicht. Such dir eine Sache aus.

- | | |
|--|---|
| ☐ 10 Minuten scrollen → 10 Minuten Ball | ☐ allein zocken → draußen treffen |
| ☐ 1 Video → 1 Fußball-Challenge | ☐ Handy beim Essen → echtes Gespräch |
| ☐ eigene Idee: _____ | |



DRAUSSEN MIT FREUNDEN:

1 gegen 1

Elferkönig

Fußballtennis

Tricks

Wandpässe

Fangspiel

eigener Plan: _____

MEIN PLAN FÜR MORGEN:

Ich frage: _____

Wir machen: _____

Wann/wo: _____

Ich entscheide, was mir guttut.

SCHULE & FREIZEIT

Wochen-Check: Mein guter Mix neben dem Fußball.

Schule, Fußball, Freundinnen und Freunde, Familie und Pausen gehören zu dir.
Diese Seite hilft dir, deine Zeit bewusst zu planen - ohne Stress.

MEIN WOCHENMIX:

PLANEN

Schule & Lernen



Aufgabe, Test, Hausaufgaben -
was ist diese Woche wichtig?

Mein Schul-Fokus: _____

wenig ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ viel

ENERGIE

Fußball & Bewegung



Training, Spiel oder freies Kicken -
was gibt dir Energie?

Darauf freue ich mich: _____

wenig ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ viel

TEAM

Familie & Freunde



Zeit mit Menschen, die dir guttun -
gemeinsam macht vieles mehr Spaß!

Ich frage: _____

wenig ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ viel

AUFLADEN

Pause & Akku



Schlaf, Ruhe und Handypausen -
lade deinen Akku wieder auf.

Meine Power-Pause: _____

wenig ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ viel

Wenn es viel wird: Mein 3-Fragen-Check

1

Was ist heute
wirklich wichtig?

2

Was kann
warten?

3

Wen kann ich
um Hilfe fragen?

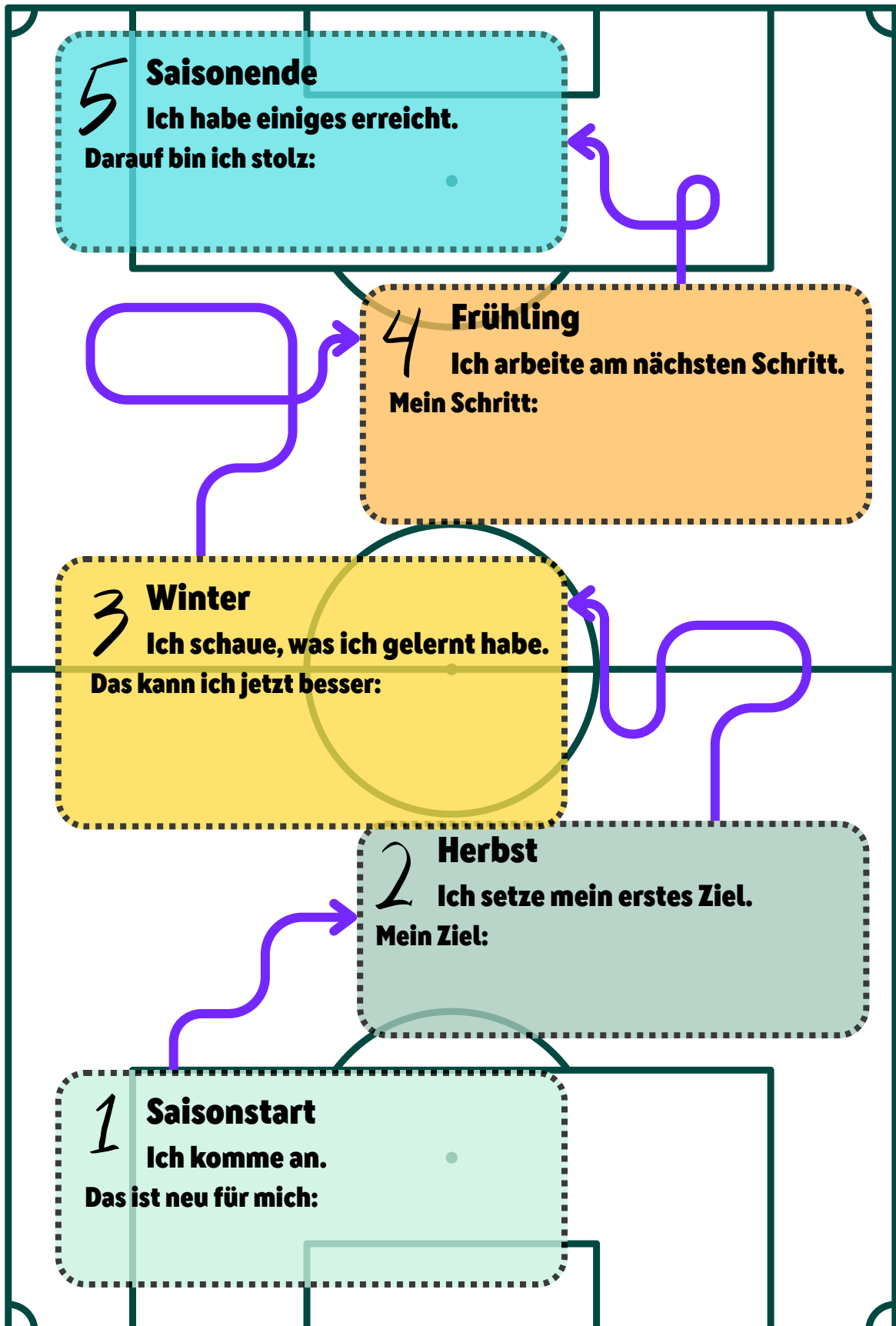
Meine kleine Wochen-Challenge

Such dir eine Sache aus. Klein anfangen zählt.

- | | |
|--|--|
| ☐ 20 Minuten rausgehen und bewegen | ☐ Eine Pause ohne Bildschirm |
| ☐ Handy beim Lernen weglegen | ☐ Mit jemandem verabreden |
| ☐ Schultasche am Abend packen | ☐ Eigene Idee: _____ |

MEINE SAISON

Entwicklung braucht Zeit. Schritt für Schritt wirst du stärker.



Entwicklung ist kein Sprint und verläuft nicht immer geradlinig.

MEIN SAISONABSCHLUSS

Schau zurück. Was hast du gelernt, erlebt und mitgenommen?
Nicht nur Ergebnisse zählen - jeder Fortschritt ist wichtig.



Diese Saison habe ich gelernt:



Mein schönster Moment war:



Diese Person hat mir geholfen:



Das nehme ich mit für die nächste Saison:



Darauf bin ich stolz:



NOTIZEN

DATUM: