

## HOL DAS MAXIMUM AUS DEINEM TEAM!

### Mit Mentaltraining!

Jeder weiss, dass Fussball und sportliche Höchstleistungen «Kopfsache» sind. Aber wie lässt sich das im Jugend- und Breitensport sinnvoll und nachhaltig umsetzen? Die RS Sportförderung hat ein einfaches und durchführbares Mentaltraining als sogenanntes Power Pack zusammengestellt, das Sportlerinnen und Sportlern sowie Trainern hilft, die mentale Stärke zu verbessern. Gemeinsam wird das Power Pack individuell für den Verein erstellt und mit den Mannschaften umgesetzt. Wir helfen dabei und unterstützen dich und dein Team!

## POWER PACK METALTRAINING IM BREITENSPORT

- Jeder weiss, dass Fussball Kofsache ist ...
- Jeder kann seine mentale Stärke verbessern.
- Durch Mentale Stärke können Leistungssteigerungen von über 20% - 50% erreicht werden.
- Jeder Profisportler hat einen Mentalcoach.
- Mentale Stärke muss in einem Team zusammen erarbeitet und auch trainiert werden

Mentaltraining ist eigentlich ganz einfach und braucht auch nicht zwingend viel Wissen oder Übung. Es gibt unzählige Bücher, Videos und Blogs über Mentaltraining, insbesondere auch für Fussball. Bestimmt hat jeder Trainer schon Mentaltraining angewendet und den Jungs vor dem Spiel gesagt, dass sie motiviert sein sollen und um jeden Ball kämpfen. Meistens nützt das auch für ein paar Minuten, danach ist aber alles wieder vergessen. Mentaltraining ist eine reine Einstellungssache und die Kunst, die Mannschaft und den einzelnen Spieler zur Höchstleistung zu bewegen.

Nur, wie mache ich das, können das unsere Trainer? Wer kann dabei helfen?

Mentaltraining ist eine Kultur, die gemeinsam mit dem Team erarbeitet werden soll und auch immer wieder gelebt und trainiert werden muss, um seine nachhaltige Wirkung und Stärke erfahren zu können.

Die RS Sportförderung hilft bei der Umsetzung des individuellen POWER PACK Set für deinen Verein.

Wir bewegen die Jugend – sportlich und sozial –

## POWER PACK MENTALTRAINING

Wir von der RS Sportförderung haben ein einfaches Mentaltraining für den Breitensport im Junioren und Aktiven Bereich zusammen gestellt das aus eigener Erfahrung als Juniorentrainer im Fussball entstanden ist und erfolgreich umgesetzt wird. Die grösste Wirkung hat das Konzept POWER PACK wenn es im Gesamten Verein umgesetzt und gelebt wird.

## DAS KONZEPT

Die RS Sportförderung unterstützt die Umsetzung und Einführung des Mentaltrainings in deinem Verein indem wir folgende Punkte gemeinsam erarbeiten werden:

- Aufzeigen der wichtigsten Punkte der mentalen Stärke
- Gemeinsames Erarbeiten eines Slogans und Ausarbeitung dessen Bedeutung
- Erstellen der Spielermentalkarte, abgeleitet vom Slogans
- Einführung des Slogans und der Mentalkarte in den Teams
- Planung eines POWER Event zur Konzept Einführung

## KOSTEN

Die Kosten für das Mentaltraining belaufen sich pro POWER PACK SET auf ca. 10 - 20 Franken pro Spieler je nach Ausführung und Aufwand. Was nichts kostet ist nichts Wert! Aus diesem Grund empfehlen wir den Vereinen dass jeder Spieler sein eigenes POWER PACK SET selber bezahlen soll oder der Verein die Hälfte übernimmt und den Rest die Spieler.

Ein Standard Fussball POWER PACK SET beinhaltet:

- Spielermentalkarte
- Spezieller Schreiber mit dem Slogan und dem Motto
- Guard Skibeinhalter mit dem Slogan
- Silikon Fan Armband

