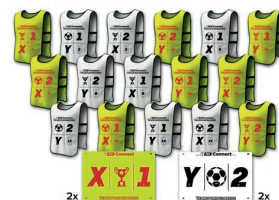


T PRO Connect

Anleitung



1 Grundsätzliches

Farben:
weißer Untergrund - Aufdruck schwarz
gelber Untergrund - Aufdruck rot

Trainingswesten

(Beispiele)



Tormarkierungen



i Erklär-Videos

Wir haben Videos für Sie erstellt um Ihnen das Training so einfach wie möglich zu machen:



Der Onlineshop für den modernen Trainer !

WEEE-Reg.-Nr.: DE 99635539

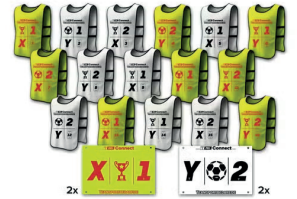
Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingsunterlagen24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de

T-PRO Connect

Anleitung



1 Die T-PRO Connect Fußball-Trainingsmethode

Das T-PRO Connect-System ist eine hochmoderne Trainingsmethode im Fußball, die darauf abzielt, die kognitiven Fähigkeiten von Spielern zu schärfen. Im Kern geht es darum, die Handlungsschnelligkeit und Spielübersicht gezielt zu verbessern. Anstatt sich nur auf Technik oder Taktik zu konzentrieren, zwingt diese Methode die Spieler dazu, in Bruchteilen von Sekunden die eigene Situation und die des gesamten Spielfeldes neu zu bewerten und neu zu reagieren.

Die ständige Veränderung der Spielsituation fordert die Spieler heraus, aktiv ihre Umgebung zu scannen und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Das System verknüpft die drei entscheidenden Schritte im Fußball:

1. Wahrnehmen: Spieler müssen ihre Umgebung ständig scannen, um alle relevanten Informationen zu erfassen.
2. Entscheiden: Sie müssen blitzschnell die beste Option wählen - Pass, Dribbling oder Torschuss.
3. Handeln: Die getroffene Entscheidung muss präzise und schnell umgesetzt werden.

2 Anwendung im Training: Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

Schritt 1: Die Vorbereitung

Bevor Sie mit der Übung beginnen, benötigen Sie spezielle T-PRO Connect Trainingswesten mit unterschiedlichen Symbolen und Farben. Diese sind das Herzstück des T-PRO Connect-Systems, da sie den Wechsel von Team-Konstellationen auslösen. Teams festlegen: Stellen Sie zwei Teams zusammen, zum Beispiel für ein 6-gegen-6-Spiel. Jedes Team trägt zu Beginn eine andere Farbe, zum Beispiel weiß gegen gelb jeweils mit unterschiedlichen Symbolen/Buchstaben/Zahlen.

Schritt 2: Der Ablauf der Übung

Das Spiel beginnt wie eine normale Spielform. Der Ballbesitz wechselt, die Spieler versuchen, ein Tor zu erzielen. Das Besondere beginnt, wenn der Trainer eingreift.

Der Auslöser: Der Trainer überwacht das Spielgeschehen und ruft jederzeit ein Kommando. Dieses Kommando löst eine sofortige Neuordnung der Teams aus. Das Kommando: Beispielsweise ruft der Trainer: „Connect! Ball gegen Pokal!“

Die Reaktion: In diesem Moment müssen sich alle Spieler, die ein Ball-Symbol tragen, und alle Spieler, die ein Pokal-Symbol tragen, blitzschnell neu orientieren. Die Spieler mit dem Ball-Symbol bilden nun ein Team, während die mit dem Pokal-Symbol das gegnerische Team darstellen.

Der Ballbesitz ist dabei irrelevant - der Wechsel muss sofort erfolgen.

Schritt 3: Die Anpassung und Steigerung

Dynamik erzeugen: Um die kognitive Herausforderung zu erhöhen, kann der Trainer die Kommandos in unregelmäßigen Abständen geben. Die Spieler müssen so permanent aufmerksam bleiben.

Variationen: Um die Komplexität zu steigern, können Sie weitere Kommandos hinzufügen. Beispielsweise könnte der Trainer anfangs nur die Farben (weiß gegen gelb) wechseln, später dann die Symbole (Ball gegen Pokal) oder die Zahlen oder die Buchstaben oder auch mehrere kombinieren. Auch die Größe des Spielfeldes oder das Hinzufügen von Ober- oder Unterzahl-situationen kann die Anpassungsfähigkeit der Spieler weiter fördern. Zusätzlich kann der Trainer das Spiel noch komplexer machen indem er die mit Symbolen/Buchstaben/Zahlen bedruckten Tormarkierung (jeweils in weiß oder gelb) in das Spiel mit einbezieht. So kann er zum Beispiel festlegen, dass das Team Pokal nur auf das Tor mit dem Ball-Symbol schießen darf oder das Team mit dem Buchstaben X vor dem Torschuss erst um ein Hütchen herum dribbeln muss.... Es gibt extrem viele mögliche Varianten!

3 Vorteile des T-PRO Connect-Trainings

Bessere Wahrnehmung: Die Spieler sind gezwungen, den Kopf oben zu halten und ihre Umgebung kontinuierlich zu scannen, um die Spielsituation zu erfassen.

Schnellere Entscheidungen: Die unvorhersehbaren Wechsel trainieren die Fähigkeit, unter hohem Druck die richtige Wahl zu treffen. Spielintelligenz: Die Methode schult nicht nur technische, sondern vor allem die kognitiven Fähigkeiten, die im modernen Fußball entscheidend sind. Hohe Motivation: Das Training ist dynamisch und abwechslungsreich, was die Spieler bei Laune hält und die Konzentration steigert.