

# EINSNULL

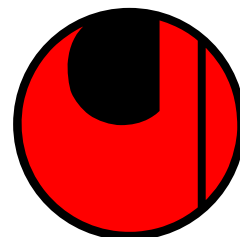
FUSSBALL IST LEBEN LERNEN



## TOP THEMA: NEUER INTERNETAUFTRITT

AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE | MFS FUSSBALLTRAINING.TV |  
INTERVIEW: LUKAS PRESCH (FC BAYERN U16) |  
INTERVIEW: MICHAEL FRANKE (1.VORSTAND FT MÜNCHEN-GERN)  
PROJEKT U9 FV RW BIRKENHOF | PROGRAMME |  
PROJEKT KAP VERDE | PROJEKT „DEIN MÜNCHEN“ |  
TRAINER | PARTNERVEREINE | DIESES UND JENES |





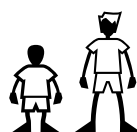
uhlsport®  
FUSSBALL



## STREAM 3.0 TRIKOT

- Stream 3.0 Trikot mit Kontrast-Design-Pipings
- Trikot mit V-Ausschnitt
- uhlsport-Druck auf dem Trikot
- 100% Polyester, **smartbreathe®** ULTRALITE
- In 19 verschiedenen Farben erhältlich

Ab Größe 116/122 in kurz- und langarm erhältlich.



[uhlsport.com](http://uhlsport.com)



# INHALT

- 5 EINWURF
- 9 MFS FUSSBALLTRAINING.TV
- 11 UNSERE PROGRAMME
- 12 FÖRDERTRAINING
- 13 FUßBALLKINDERGARTEN
- 14 EINZEL- / SCHNELLIGKEITSTRAINING
- 15 TORWARTTRAINING / TORWARTCAMP
- 16 ATHLETIK / PERSONAL TRAINING
- 17 TRAINERAUSBILDUNG / TRAININGSLAGER
- 18 FUßBALL IN DER SCHULE / FUßBALL-KINDERGEBURTSTAG
- 19 POWERDAY / POWERTRAINING
- 20 RENT-A-TRAINER
- 22 FERIENCAMPS
- 23 CAMPSTANDORTE
- 24 MFS TRAINER
- 27 INTERVIEW:  
MICHAEL FRANKE (1.VORSTAND FT GERN)**
- 28 PARTNERVEREINE
- 30 TRAININGSBLOG
- 31 PATENSCHAFT
- 33 PROJEKT KAP VERDE**
- 34 DIESES UND JENES

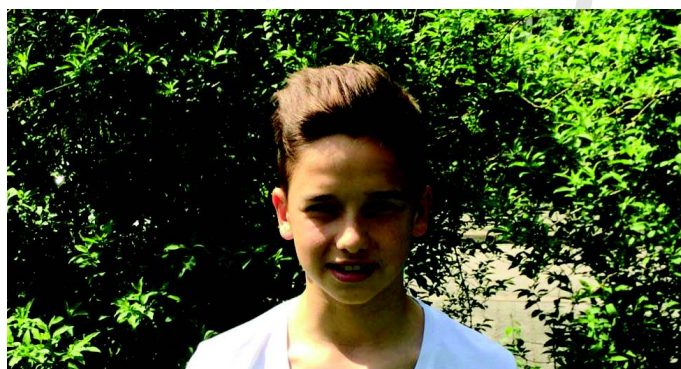
## 6 AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## 8 NEUER MFS INTERNETAUFTTRITT



## 10 4 FRAGEN AN LUKAS PRESCH



## 21 U9 FV RW BIRKENHOF-ESCHENRIED



## 32 PROJEKT „DEIN MÜNCHEN“





# MFS DVD PRODUKTION

Alles Wissenswerte rund um den Fußball findet Ihr bei uns  
Tricks, Technik, Taktik, Athletik und vieles vieles mehr...  
Eine große Hilfe und Unterstützung für alle Trainer und Spieler



Mit dem Start unseres online Streamingportals [MFSFUSSBALLTRAINING.TV](http://MFSFUSSBALLTRAINING.TV) gehen wir auch in Sachen DVD Produktion ganz neue Wege. In kompletter Eigenregie produzieren wir DVD Reihen zu den unterschiedlichsten fußballrelevanten Themen. Vom Inhalt, Schnitt, Ton und Layout über Produktion und Vertrieb ist alles made by MFS. Damit garantieren wir höchste Qualität, Nachhaltigkeit und einen top Preis.



# EINWURF



## Liebe Eltern und Trainer, Hallo Kinder!

Vor 16 Jahren begannen wir in der Münchner Fußball Schule mit der Ausbildung von Kindern. Als leidenschaftliche Fußballer hatten wir bemerkt, dass immer mehr Kinder nicht mehr fit genug waren, um richtig gut Fußball zu spielen. Ohne, dass sie etwas dafür konnten. Bewegung war schlichtweg nicht mehr natürlicher Bestandteil ihrer Freizeit, jedenfalls nicht in ausreichendem Maß. Um die Koordinations- und Beweglichkeitsdefizite bereits von Vierjährigen wieder auszugleichen, entwickelten wir die Idee eines Fußballkindergartens. Damit fing alles an.

Seitdem haben wir uns Tag für Tag mit der Frage auseinandergesetzt, wie wir Kinder zu besseren Fußballern machen, wie wir sie fördern und herausfordern, ihre Eigenmotivation stärken, ihnen Spaß, Leidenschaft und Einsatzwille vermitteln, kurzum, wie wir Kindern das bestmögliche Fußballtraining bieten.

Beeinflusst wurden wir dabei von einem einschneidenden Erlebnis. Als Spieler in der D-Jugend wiederholten wir im Training stets dieselben Übungen. Jede Übungseinheit war vorhersehbar und eintönig. Wir liefen oft Runden, um Kondition zu bolzen. Beim Schusstraining standen zwölf Kinder in einer Reihe und warteten, endlich dran zu sein. Klar war es aufregend, wenn alle Augen auf einen gerichtet waren und ein toller Schuss von den Mannschaftskameraden zelebriert wurde, aber vom Gesichtspunkt der Effizienz war unser Training ein Desaster. Im Techniktraining standen wir mehr, als dass wir uns bewegten. Bei einer klassischen Passübung warf ein Junge dem anderen den Ball zu und der versuchte das Spielgerät wieder in die Arme des Werfers zu schießen.

Motorisch entwickelte man sich so natürlich kaum weiter. Obwohl wir das Fußballspielen über alles liebten, machte das Training plötzlich keinen Spaß mehr.

Das änderte sich erst wieder, als in der C- und B-Jugend

zwei Trainer uns Woche für Woche mit neuen Übungen herausforderten und mit uns viel im technischen und taktischen Bereich arbeiteten. Die Langleike war wie weggeblasen, wenn wir statt Runde um Runde um den Platz zu traben oder monotone Passübungen zu machen mit dem Ball so schnell und fintenreich wie möglich durch einen Geschicklichkeitsparcours dribbeln durften. Mit dem Wechsel in den Herrenbereich kehrten wir unter einem konservativen Trainer wieder zur Eintönigkeit zurück. Was für eine Enttäuschung.

Als wir 1998 selbst anfangen Kinder im Fußball auszubilden, wussten wir: Unser Training darf alles sein, nur nicht langweilig.

Von Anfang an setzten wir auf eine hohe Intensität und viele Variationen, um die Kinder immer wieder zu überraschen. Wir wollten jede Minute des Trainings so effektiv wie möglich nutzen. Wir bauten zahlreiche Bewegungs- und Koordinationsspiele in unser Training ein, um die begrenzte Bewegungserfahrung der Kinder zu erweitern und ihr Gefühl für den Ball zu verbessern. Wir beschäftigten uns intensiv mit der körperlichen und psychischen Entwicklung von Kindern, um herauszufinden, wie und wann sie auf welchen Trainingsreiz am besten reagieren.

Es funktionierte.

Es war unglaublich zu sehen, welche Fortschritte die Kinder innerhalb kurzer Zeit machten und mit welchem Elan sie an die Aufgaben auf dem Platz gingen. Angespornt durch das Erfolgserlebnis tüftelten wir weiter und entwickelten immer neue Übungen. Um unser Training weiter zu verbessern, schauten wir Trainern in großen Lizenzvereinen über die Schulter, zogen das Beste aus Fachkongressen für unsere Arbeit heraus, wälzten Fußballbücher und -zeitschriften, doch das wichtigste und hilfreichste Feedback gaben uns die Kinder auf dem Platz. Durch die tägliche Arbeit mit ihnen erkannten wir sofort, welche unserer Ideen funktionieren und welche nicht.

**In 16 Jahren haben wir so eine vollkommen neue Trainingsphilosophie entwickelt, die sich deutlich von dem unterscheidet, was Kindern in „normalen“ Fußballvereinen geboten wird. In dieser Philosophie steckt die Erfahrung von mehr als 100 Trainern, die mit mehr als 15000 Kindern gearbeitet haben. Diese Philosophie ist die Grundlage für unser Fußballtraining, von dem wir glauben, dass es derzeit das Beste für Ihr Kind ist und das nur ein Ziel kennt: Ihr Kind bestmöglich in Abhängigkeit seines Talents auszubilden!**

**Viel Spaß beim Lesen unseres Magazins EINSNULL**



# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE UND LEIDENSCHAFT



Kinder im Alter zwischen 6 und 13 Jahren lernen besonders schnell in den Bereichen Technik, Koordination und Schnelligkeit. In Kraft und Ausdauer sind die Fortschritte sportwissenschaftlich nachgewiesen eher gering. Aus diesem Grund zielt unsere Ausbildungsphilosophie in jungen Jahren besonders auf Technik, Koordination und Schnelligkeit ab. Die Bereiche der Kraft und Ausdauer werden durch eine hohe Trainingsintensität und Hausaufgaben im Bereich der Kräftigung trotzdem mit abgedeckt. Hinzu kommt unsere eigens entwickelte Spielphilosophie, die genau auf diese entscheidenden Faktoren der Ausbildung ausgerichtet ist.





### Trickphilosophie und Technik

Über 100 Tricks, sämtliche Ball-Annahmen und -Mitnahmen (von hohen oder flachen Bällen), sowie alle Schusstechniken erlernen unsere Kinder bis zum 13. Lebensjahr. Warum müssen es so viele unterschiedliche Tricks sein? Jeder dieser Tricks verlangt ein unterschiedliches Bewegungsmuster und steuert die Muskulatur auf unterschiedlichste Weise an. Damit entwickelt sich sowohl die Koordination als auch die Geschicklichkeit der Kinder Ball und Körper gleichzeitig zu kontrollieren.

Der Effekt auf beide Bereiche ist enorm. Zusätzlich entfachen wir durch das Trainieren von Tricks die Leidenschaft der Kinder für Fußball. Wer besondere Fähigkeiten hat, erntet Anerkennung. Und die Anerkennung ist bekanntlich der Motor unserer Motivation. Auf diese Weise trainieren unsere Kids die Tricks in Ihrer Freizeit. Damit erzielen wir einen weiteren großen Effekt in der Technik.

In unserem Training verbinden wir Tricks mit Ball-Annahmen und -Mitnahmen und anschließendem Torschuss um die Kinder auf ein höchstmögliches technisches Niveau zu bringen.

### Hoch komplexes Koordinationstraining

Um die Kinder und Jugendlichen im athletischen Bereich bestmöglich zu fördern, ist es von entscheidender Bedeutung Sie immer wieder vor neue Herausforderungen zu stellen. Daher sollten die Übungen möglichst komplex aufgebaut sein und stets variiert werden. Nur so können sämtliche Muskelgruppen bewusst und teilweise auch unbewusst angesteuert werden.

Das Zusammenspiel aller Muskelgruppen untereinander wird dabei extrem verbessert und wirkt sich auf Beweglichkeit, Wendigkeit und Grundschnelligkeit extrem positiv aus.

Häufig glauben Trainer und Eltern, man dürfe den Kindern nicht zu schwierige Dinge abverlangen. Dies ist jedoch falsch. Kinder lieben und brauchen Herausforderungen und sind gerade im koordinativen Bereich extrem lern-

und aufnahmefähig.

### Spielphilosophie

Um den vorher genannten entscheidenden Faktoren der Ausbildung gerecht werden zu können, ist eine daran angepasste Spielphilosophie unabdingbar. Folgende Regeln haben wir uns zum Wohle aller Kinder auferlegt.

Um unserer Trickphilosophie gerecht zu werden hat jedes Kind das Recht eine Finte oder einen Trick auch im Spiel auszuprobieren. Um die Kinder nicht zu Egoisten zu erziehen gilt im Spiel die Regel – „Einmal dribbeln, einmal spielen“. Jedes Kind hat somit die Möglichkeit sich individuell weiter zu entwickeln, muss aber den Teamgedanken bedenken. Nach einer Finte muss der freie Mann gesucht werden. Damit wir die Kinder bestmöglich ausbilden können, sollte der Ausbildungsgedanke über dem Wettkampfgedanken stehen. Unsere Spieler müssen daher sämtliche Spielsituationen technisch lösen und dürfen die Bälle nicht einfach wegschlagen. Zusätzlich rotieren wir die Spielpositionen, um eine ganzheitliche Ausbildung der Spieler zu erreichen. Um den Kindern viel Spielzeit und damit viel Lernzeit zu garantieren halten wir unsere Kader so klein wie möglich.

In unseren Teams gibt es keine klassische Auswechselbank. Alle Kinder spielen zu gleichen Zeiten. Des Weiteren findet bei uns keine Selektion von vermeintlich schwächeren Spielern statt. Bei der anfänglichen Teambildung formen wir bereits eine halbwegs homogene Mannschaft und holen nur neue Spieler hinzu sobald es auf ein größeres Spielfeld geht. Somit kann jeder Spieler solange bei uns spielen wie er selbst das möchte.

### Trainingseffizienz

Wir vermeiden mögliche Stand- und Wartezeiten der Kinder im Training durch gute Organisation und achten darauf, dass die Kinder möglichst viele Wiederholungszahlen in allen Bereichen erhalten.





## NEUER INTERNETAUFTRITT

### ÜBERSICHTLICHER, SCHNELLER, MODERNER

Es ist noch gar nicht allzu lange her, dass wir Euch eine neue Homepage präsentieren konnten, doch im Laufe der Zeit haben wir festgestellt, dass es an unserem Internetauftritt noch ein paar Details zu verbessern gab. Aus diesem Grund haben wir Ende 2014 einen Relaunch unserer Website eingeleitet.

Nach sechsmonatiger Arbeit und vielen vielen Verbesserungen, Umbauten und Überarbeitungen haben wir einen komplett neuen Online Auftritt kreiert. Die Seite ist nutzerfreundlicher, übersichtlicher und wie wir finden um einiges frischer. Vor allem der schnelle Zugriff auf die zentralen Kategorien „Camps“ und „Wöchentliche Programme“ hatten oberste Priorität und ermöglichen eine schnelle und bequeme Navigation!

In unseren neuen Themenbereichen „Rent-a-Trainer“ findet man in Zukunft alles Wissenswerte rund um die Buchung von MFS-Trainern für Events jeglicher Art. So können MFS Trainer bspw. für Vereinstraining oder sogar für Trainerfortbildungen gebucht werden.

Im Menüpunkt „Leistungsfussball“ geht es ab sofort um jene Programme, die sich speziell an unsere ambitionier-

teren Fußballer wenden! Einzeltraining, Powertraining, Athletik- und Schnelligkeitstraining sind hier besonders hervorzuheben, die dazu dienen noch intensiver an Stärken und Schwächen der jungen Kicker zu arbeiten.

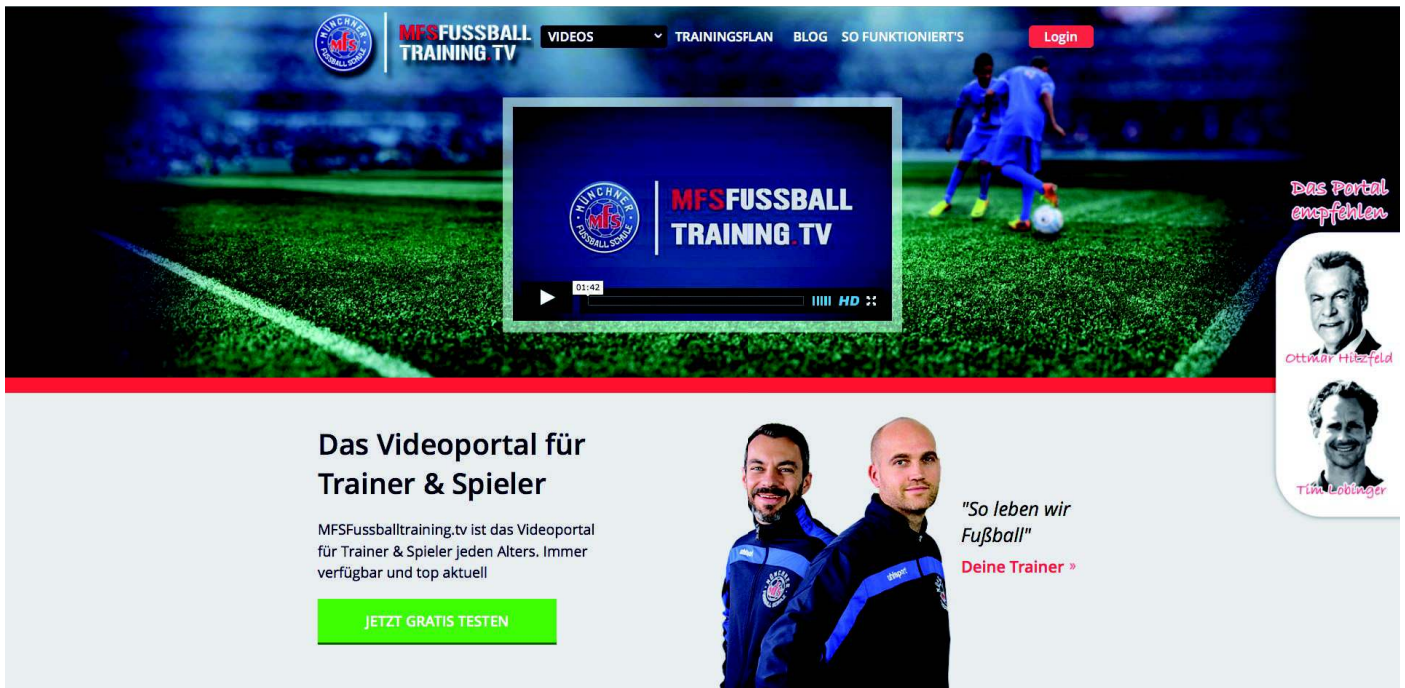
Wir möchten uns ganz herzlich bei Michael Maguhn für die absolut vorbildliche und leidenschaftliche Projektkoordination des Relaunches bedanken. Michi hat die gesamte Entwicklung begleitet und ist dazu mit dem Programmierer und Designer Stefan Böhm in engem Kontakt gestanden. Stefan ist uns auch nach dem hundertsten Änderungswunsch noch geduldig mit seinem Fachwissen und Können mit Rat und Tat zur Seite gestanden. Gemeinsam haben Michi und Stefan diesen absolut professionellen Auftritt nun möglich gemacht. Ganz vielen Dank ihr Zwei. Wir können Stefan Böhm nur wärmstens empfehlen! Auch bedanken wollen wir uns bei Marco Mesirca und Isabella Schuppke für die Überarbeitung aller Texte und der Mitgestaltung des Layouts.

Und nun seht selbst und spielt ein bißchen auf unserer neuen Website. Wir würden uns sehr über euer Feedback freuen...





# MFS Fussballtraining.TV



**Das Videoportal für Trainer & Spieler**

MFS Fussballtraining.tv ist das Videoportal für Trainer & Spieler jeden Alters. Immer verfügbar und top aktuell.

[JETZT GRATIS TESTEN](#)

*"So leben wir Fußball"*  
Deine Trainer »

Das Portal empfehlen  
Ottmar Hitzfeld  
Tim Lößinger

## DIE DREI KERNELEMENTE

## TRAINING, TAKTIK UND TRICKS

**Das Herzstück bilden über 100 verschiedene Tricks und Koordinationsübungen, die durch Kombination einen unendlichen Pool an Übungseinheiten ergeben**

Worum geht es bei MFS Fussballtraining.TV?

Hier finden alle Interessierten in über 600 Trainingsvideos Alles zum Thema Training, Taktik und Tricks. Dabei werden fortlaufend neue Videos bereitgestellt, damit sich Trainer und Spieler immer neue Informationen und Ideen für ihr Training und für ihr Spiel holen können.

Trainer können sich dabei aus dem großen Übungspool auch eigene Trainingspläne zusammenstellen und diese archivieren – ein absolut wertvolles Tool für eine sinnvolle und gute Trainingsarbeit. Mit Hilfe von Unterkategorien können Trainer den Schwerpunkt der Trainingseinheiten selbst festlegen und variieren.

Die ständige Aktualisierung der Plattform gewährleistet eine abwechslungsreiche Trainingsgestaltung. Darüber hinaus bietet das Portal Videomaterial, in dem die Grundlagen und Feinheiten der Fußballtaktik in Theorie und Praxis vermittelt werden.

So unterstützt diese Videoplattform bei der Umsetzung einer ganzheitlichen Fußballeausbildung nicht nur die Trainer, sondern auch die Spieler. Sie können sich z.B. detailliert über positionsspezifische taktische Themen informieren. Damit verbessern Trainer ihre tägliche Arbeit und Spieler verbessern ihr Spiel. Wir leben Fußball – und wollen anderen diese Leidenschaft vermitteln!





# 4 FRAGEN AN LUKAS PRESCH

## Sportlicher Werdegang von Lukas.

Die ersten Erfahrungen mit dem runden Leder machte Lukas im Alter von 5 Jahren beim ESV München. Danach der große Schritt in die U8 vom TSV 1860 München im Alter von 6 Jahren. Was sich im Nachhinein nicht mit dem Übertritt vom Kindergarten in die Schule vereinbaren lies.

Die U9 und U 10 spielte Lukas beim FC Ludwigsvorstadt. Die nächsten beiden Jahre spielte Lukas in einer Auswahl der MFS Würmtal unter Leitung von David Niedermeier.

Ab der U13 bis zum heutigen Tag spielt Lukas beim FC Bayern München.



## Wie sieht deine sportliche Situation im Moment aus?

Zum jetzigen Zeitpunkt spiele ich in der U16 des FC Bayern München. Nach drei Spielen in der Hinrunde verletzte ich mich leider und konnte denn Rest der Hinrunde meiner Mannschaft nicht helfen. Nach einem anstrengenden Aufbautraining läuft es im Moment schon wieder ganz gut und ich konnte in den letzten beiden Punktspielen meine Mannschaft auch wieder auf dem Spielfeld unterstützen.

## Wie lange trainierst du schon in der MFS und was hast du gelernt? Wie viele Tricks kannst du?

Seit dem Jahr 2005 trainierte ich regelmäßig in der MFS, entweder in diversen Feriencamps oder bei den wöchentlichen Fördertrainings der MFS. Meine technischen Fähigkeiten wurden stark durch die MFS verbessert. Es wurde auch immer darauf geachtet beidfüßig zu werden. Es ist schwer zu sagen wie viele Tricks ich kann, aber ich schätze mal so um die 40, oder mehr.



## Entwicklung aus Sicht der Eltern in der MFS?

Die MFS ist das Beste, was Lukas hätte passieren können. Nicht nur die fußballerischen Fähigkeiten der Kinder werden durch die MFS gefördert, auch auf Disziplin, Teamgeist und Hilfsbereitschaft... auf und vor allem neben dem Platz wird in der MFS großen Wert gelegt. Und genau von diesen vermittelten Werten profitieren die Kinder nicht nur fußballerisch, sondern auch für ihr späteres Leben.

## Was von dem Erlernten benutzt du noch heute im Spiel und im Training?

Viele erlernte Sachen, ob Tricks, Flugbälle oder diverse Passarten setze ich im täglichen Trainings- bzw. Spielbetrieb ein. Im Training wird natürlich schon mal mehr getrickst als im Spiel. Es kommt aber immer auf die Situation an und es ist in diesen Momenten schön auf erlernte Sachen zuzugreifen. Natürlich klappt das nicht immer, aber Übung macht den Meister und ich bin noch so jung und kann noch sehr viel lernen.

Vielen Dank für das Interview und viel Erfolg, lieber Lukas!





# UNSERE PROGRAMME



PROGRAMME	ALTER	INFOS
Fußballcamp	6 - 12 Jahre	mehr auf Seiten 22/23
Fußballkindergarten	4 - 6 Jahre	Seite 13
Fördertraining	7 - 16 Jahre	Seite 12
Powerday / Powertraining	10 - 16 Jahre	Seite 19
Rent-A-Trainer / Teams	Alle Mannschaften	Seiten 20/21
Einzeltraining	ab 6 Jahre	Seite 14
Schnelligkeitstraining	6 - 16 Jahre	Seite 14
Torwarttraining	7 - 15 Jahre	Seite 15
Torwartcamp	7 - 12 Jahre	Seite 15
Fußball in der Schule	6 - 12 Jahre	Seite 18
Athletiktraining	7 - 16 Jahre	Seite 16
Personal Training	Alle	Seite 16
Trainerausbildung	Alle	Seite 17
Trainingslager	Alle	Seite 17
Fußball-Kindergeburtstag	5 - 15 Jahre	Seite 18

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage  
[www.muenchner-fussball-schule.de](http://www.muenchner-fussball-schule.de)



# FÖRDERTRAINING

Vereinsergänzendes Training in kleinen Gruppen



Die MFS bietet täglich ein vereinsunabhängiges Fördertraining in München und Umgebung an. Jedes Kind kann gemäß seines Alters an den jeweiligen Förderprogrammen teilnehmen. Sowohl Kinder und Jugendliche als auch Vereine profitieren von der individuellen Schulung der fußballerischen Fähigkeiten sowie dem Erlernen sozialer bzw. teamorientierter Kompetenzen. Im Fokus unseres Konzepts steht die Weiterentwicklung von technischen, koordinativen und taktischen Elementen. Hierbei wird jeder Einzelne nach seinem Ist-Zustand individuell gefördert. Anfänger und Fortgeschrittene erlernen so ständig neue koordinative Bewegungsabläufe und technische

Bewegungsmuster.

Die leistungsstarken Spieler werden ihre Erfahrungen durch die Übungsformen schnell automatisieren. In jeder Trainingseinheit steht natürlich Spaß und Freude am Fußball an erster Stelle. Wir verbinden Finten und Koordination primär mit Torschuss und Wettkampf. Auch konditionelle Elemente wie Schnelligkeit, Kräftigung und Stabilisation, sowie Beweglichkeit werden in Kombination mit fußballerischen Inhalten mittrainiert. Jedes Kind oder jeder Jugendliche ist bei uns herzlich willkommen und kann gerne auch zusätzlich zum Vereinstraining am Fördertraining der MFS teilnehmen.

## UNSERE STANDORTE:

SC Baldham-Vaterstetten	ASV Glonn <b>NEU</b>	TSV Paunzhausen
FV RW Birkenhof-Eschenried	1.SC Gröbenzell <b>NEU</b>	SV Petershausen <b>NEU</b>
FC Deisenhofen	FT München-Gern	SV Straßlach
FC Eintracht München	TSV Haar	FC Teutonia München <b>NEU</b>
TSV Eiselfing <b>NEU</b>	SV Lohhof	SV Türkgücü Ataspor <b>NEU</b>
VFR Garching <b>NEU</b>	SC Maisach <b>NEU</b>	DJK Würmtal

Weitere Informationen und die neuen Standorte finden Sie auf unserer Homepage

[www.muenchner-fussball-schule.de](http://www.muenchner-fussball-schule.de)



# FUSSBALLKINDERGARTEN

Fußball mit den Kleinsten...



Schon lange ist der Fußball-Kindergarten ein fester Bestandteil unseres vielfältigen Angebots. Bei den 4 bis 6-jährigen haben wir mittlerweile, wie auch viele Vereine bundesweit, einen enormen Zulauf und stetig wachsende Teilnehmerzahlen an allen unseren Standorten.

Seit dem Sommer 2011 haben wir ein Pilotprojekt beim TSV Poing ins Leben gerufen und mit den Kleinsten der Kleinen zu kicken begonnen. Die Fußballzwerge, die sich einmal in der Woche zum „Training“ treffen, sind nicht älter als zwei bis drei Jahre. Auch für uns war dieses Projekt absolutes Neuland und - ehrlich gesagt - hatten auch wir einige Zweifel an der Durchführbarkeit und Sinnhaftigkeit solcher Einheiten.

Doch nach drei Jahren lässt sich ein durchweg positives Fazit ziehen. Die große Begeisterung der Kids, die Zufriedenheit der Eltern, die rasante koordinativ-technische Entwicklung und die stetig wachsende Anzahl der Teilnehmer haben uns in unseren Bemühungen bestätigt.

Das Hauptaugenmerk liegt bei der Ausbildung auf dem möglichst vielfältigen Erwerb an Bewegungserfahrung, sehr vereinfachten fußballspezifischen Bewegungsformen und Elementen aus (Kinder)Turnen, Tanzen, Gymnastik und der Leichtathletik. Alle Inhalte werden mit Ball durchgeführt und kleine Fang- und Abenteuerspiele runden die Einheiten ab.

## UNSERE STANDORTE:

SC Baldham-Vaterstetten	VfB Hallbergmoos <b>NEU</b>	BSC Sendling <b>NEU</b>
TSV Eiselfing <b>NEU</b>	FC Ismaning <b>NEU</b>	TSV Solln
SpVgg Feldmoching <b>NEU</b>	SC Maisach <b>NEU</b>	SV Straßlach
FT München-Gern	FC Neufahrn	FC Teutonia München <b>NEU</b>
1.SC Gröbenzell <b>NEU</b>	TSV Poing	DJK Würmtal

Diese Angebote könnten auch in Ihrem Verein stattfinden!

[www.muenchner-fussball-schule.de](http://www.muenchner-fussball-schule.de)



# EINZELTRAINING

Nicht nur eine individuelle Leistungssteigerung



In den meisten Teams kann aufgrund der großen Spielerzahl kaum individuell an den Schwächen und Stärken der Kinder und Jugendlichen gearbeitet werden. Vor allem in den Bereichen Schusstechnik, Finten und Ball- und mitnahme von flachen und hohen Bällen sind bei fast allen Kindern noch große Defizite zu verzeichnen.

Durch Zwei - bzw. Dreischussspiele erlangen die Kinder im Einzeltraining über 300 Wiederholungen pro Einheit, während die Wiederholungszahlen im Teamtraining weit geringer sind.

Die Effekte auf die beidfüßige Schusstechnik sind enorm. Ein Ziel des Trainings ist es auch Effetbälle, Flugbälle aber auch den Spannstoß mit beiden Füßen technisch sauber spielen zu können. Die Schusstechnik wird dabei mit An- und Mitnahmen sowie Tricks gekoppelt, um auch diese Bereiche zu verbessern. Im Einzeltraining kann eine optimale Korrektur und Automatisierung der Technik erreicht werden. Die Fortschritte dabei sind besonders hoch.

Sowohl der Austragungsort als auch die Termine für Einzeltraining können individuell auf Anfrage abgestimmt werden.

Wir freuen uns bereits sehr auf intensive Trainingseinheiten mit den Kindern.

# SCHNELLIGKEITSTRAINING

Schnell im Kopf und mit den Füßen

Schnelligkeit war schon immer ein leistungslimitierender Faktor im Fussball. Da die Entwicklung des Fußballs immer schneller und athletischer wird, ist davon auszugehen das dem Thema Schnelligkeit ein immer größeres Gewicht zufallen wird. Dabei geht es nicht nur um die reine Endgeschwindigkeit im Laufen, sondern auch um das schnelle Erfassen von Situation und dem schnellen und richtigen Reagieren auf diese Umstände.

Diese Handlungs-, Entscheidungs- und Reaktionsfähigkeit ist aus dem Schnelligkeitstraining nicht mehr wegzudenken. Darüber hinaus müssen auch in der Athletik und Stabilität Grundlagen beim Spieler geschaffen werden. So wird dieses Thema nicht nur immer wichtiger, sondern auch komplexer.

In der Münchner Fussball Schule haben wir diesen Trend schon lange erkannt. Seit nun mehr als sechs Jahren bieten wir ein separates Schnelligkeitstraining für alle Spieler an. Dabei trainieren wir die Spieler in drei Stufen:

Stufe 1 beinhaltet das Trainieren von azyklischen Bewegungsmustern, Stufe 2 beschäftigt sich mit den zyklischen Elementen, der Frequenzschnelligkeit und mit dem Laufsprint. Die dritte Stufe schult die Koordination, die Reaktions- und die Aktionsschnelligkeit.



Unser Training wird abgerundet mit einem speziellen Kräftigungs- und Stabilisationsprogramm, damit die Spieler an Körperspannung zulegen und die eingesetzte Energie auch optimal ökonomisch in die Beine übertragen können.

Themen wie Handlungsschnelligkeit und Reaktionsfähigkeit werden in jeder der Stufen mit in das Training eingebaut. Elemente des Athletiktraining können in das Training integriert oder in separaten Einheiten mit eingebunden werden (siehe Athletiktraining Seite 16).

So versuchen wir bereits bei Kindern ab 6 Jahren und bei Jugendlichen und Erwachsenen diesem komplexen Thema nicht nur gerecht zu werden, sondern der Entwicklung durch innovative neue Übungen und der Kombination der Teilbereiche immer einen Schritt voraus zu sein.

Weitere Informationen und Termine finden Sie auf unserer Homepage  
[www.muenchner-fussball-schule.de](http://www.muenchner-fussball-schule.de)

Ein Probetermin kann jederzeit vereinbart werden.



# TORWARTTRAINING

Nicht nur fangen, auch spielen

Fußballspezifisches Torwarttraining wird im modernen Fußball immer wichtiger. Die aktuell besten Keeper der Welt zeichnen sich nicht nur durch tolle Paraden und schnelle Reaktionen auf der „Linie“ aus, sondern auch durch aktive Teilnahme am Spielaufbau und fußballerisches Geschick. Die Grundlagen für erfolgreiches Torwarttraining sind eine saubere und runde Technik in den Bereichen Fangen, Fliegen und Landen. Die Ausbildung der verschiedenen koordinativen Aspekte und der Verbesserung der fußballerischen Fähigkeiten dürfen dabei aber nicht vernachlässigt werden. Ziel des MFS-Torwarttrainings ist es daher, Kinder spielerisch an diese kombinierte Trainingsform heranzuführen und sie für modernes Torwarttraining zu begeistern. Die Hauptgrundlagen des Torwartspiels, wie Fangen, Springen, Werfen und Schießen werden also ständig mit spielnahen, fußballerischen Elementen verbunden. Dies steigert zum einen die Effizienz der Wiederholungen und verhindert andererseits ein stures einschleifen torwarttypischer Bewegungen. Dazu gehören neben Fang- und Fallspielen auch fußballtechnische Spielformen und Tricks, die den Spaß am TW-Training zusätzlich steigern und einen erheblichen Effekt in der Technik erzielen. Gerade für Kinder zwischen 6 und 9 Jahren ist diese Trainingsform optimal und zielführend. Ab Beginn der D-Jugend wird das Torwarttraining spezieller und es gibt eine klarere Verteilung der Schwerpunkte.



Die Torwartgrundlagen werden in spezifischeren Trainingsformen weiter verbessert und durch gezieltes Flanken-, Reaktions- und Schnelligkeitstraining ergänzt. Dabei dürfen aber Technik und Tricks im Sinne der schnelleren Spieleröffnung nicht vernachlässigt werden. Gemäß unserer Philosophie sollen die Torhüter also spielend ausgebildet werden, ohne dass dabei die elementaren Torwarttechniken vernachlässigt werden.

Das wichtigste ist jedoch der Spaß an der Sache. Das Training liefert durch die ständige Variation neue Anreize an den Torwart. Action und Spaß stehen in unserem Ausbildungskonzept für junge Torhüter an vorderster Front.

## UNSERE STANDORTE:

FV RW Birkenhof-Eschenried <b>NEU</b>	SV Straßlach	DJK Würmtal
FT München-Gern	FC Teutonia München <b>NEU</b>	

# TORWARTCAMP

Torwart-Action in kleinen Gruppen

Im Jahr 2015 wird es wieder Torwartcamps der MFS geben. Dabei ermöglichen wir den Kindern und Jugendlichen, wie auch in unseren regelmäßigen Wochenkursen, ihre Leidenschaft für die Torhüterposition auszuleben, sich zu verbessern und viele verschiedene Dinge rund um diese Position zu erfahren.

In erster Linie steht der Spaß im Vordergrund. Deshalb unterscheidet sich die Philosophie des MFS-Torwarttrainings auch von anderen Konzepten.

Das Grundgerüst unseres Torwarttrainings setzt sich aus den Bausteinen „Torwart-Basics“, „Koordination und Technik“ und v.a. „Spaß und Action“ zusammen. Durch die intensive Arbeit in kleinen Gruppen, können diese Dinge im Torwartcamp der MFS gezielt angegangen und umgesetzt werden.



Diese Angebote könnten auch in Ihrem Verein stattfinden!

[www.muenchner-fussball-schule.de](http://www.muenchner-fussball-schule.de)



# ATHLETIKTRAINING

Gesunde Ganzkörperstabilisation, Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung



Der Fußball wird immer schneller, immer athletischer, immer anspruchsvoller. Diese Tatsache verlangt nach immer umfassenderen und spezialisierten Trainingsinhalten. Der Körper muss auf der einen Seite immer leistungsfähiger werden, soll aber auf der anderen Seite den steigenden Belastungen standhalten.

Ein stabiler Rumpf sowie ein fußballspezifisch gekräftigter Oberkörper und eine ausgeprägte Beinmuskulatur sind die Basis für eine gute Verletzungsprophylaxe.

Bereits ab einem Alter von zehn Jahren ist ein solches Training absolut sinnvoll um gerade im Wachstum für eine gesunde und stabile Entwicklung des Körpers zu sorgen. Darüber hinaus ist dies die Grundlage für ein darauf aufbauendes fußballspezifisches Schnelligkeitstraining. So dient das Athletiktraining nicht nur einer guten körperlichen Grundlage, sondern vor allem der Leistungssteigerung im Fußball.

Stabilisation und Kräftigung der Muskulatur und das funktionelle Umsetzen dieser Kraft in schnelle, dynamische Bewegungen sind Inhalt und Ziel des Athletiktrainings. Auch die mentale Stärke kann durch ein solches Training unterstützt werden.

Der bewusste Umgang mit dem Körper und das Wissen um seine Stärke unterstützen das Selbstvertrauen und das Vertrauen in den eigenen Körper. Körperliche Baustellen können so schneller und bewusster erkannt und auch entsprechend behoben werden.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage  
[www.muenchner-fussball-schule.de](http://www.muenchner-fussball-schule.de)

# PERSONAL TRAINING

Individuelles Trainingsprogramm für Erwachsene



Seit einem Jahr haben wir in unserem Programm den Bereich Personal Training.

Dank professioneller Räumlichkeiten haben wir die Möglichkeit auch Müttern, Vätern und allen anderen Sportbegeisterten persönliche und professionelle Trainingsbetreuung anzubieten.

Sowohl gesundheitsorientierter Sport als Ausgleich zum Arbeitsalltag als auch individuelle, zielgerichtete sportliche Verbesserung können Hintergrund eines solchen Trainings sein. Die individuelle Betreuung durch unsere Diplom-Sportwissenschaftler in Verbindung mit neuesten Trainingsprogrammen und ermöglichen verschiedenste Zielsetzungen:

- Herausbilden eines besseren Körpergefühls
- Gewichtskontrolle, Stressabbau
- Herz- und Kreislauftraining
- Stärkung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Auch eine bessere körperliche Wiederherstellung nach Verletzungen oder Krankheit ist durch ein derartiges Training möglich. Personal Training ist in jedem Lebensabschnitt möglich und hilft nicht nur Ihrem körperlichen, sondern auch Ihrem geistigen Wohlbefinden!

Sollten Sie Interesse an einem Personal Training haben, melden Sie sich bitte bei Michael Schuppke 089/89 74 545 10 oder schreiben Sie eine Mail an [info@muenchner-fussball-schule.de](mailto:info@muenchner-fussball-schule.de)



# TRAINERAUSBILDUNG

## 2. Zentrale Trainerfortbildung der MFS



Bereits zum Zweiten Mal lud die MFS zu Ihrer zentralen Trainerfortbildung ein. Auch diesmal folgten viele Trainer der Einladung und man traf sich hochmotiviert auf der schönen Anlage des ASV Dachau. Aufgeteilt in die Gruppen „Kleinfeld“ und „Großfeld“ wurde bereits um 8.30 Uhr mit dem ersten Block SPIELFORMEN losgelegt. Sowohl die Gruppe der Kleinfeldtrainer als auch die der Großfeldtrainer konnten und durften nicht nur selber mitmachen (was eine Menge Spaß mit sich brachte), sondern konnten

unseren Trainern live dabei zuschauen, wie sie mit Mannschaften auf dem Platz arbeiten. Unterstützt wurden wir von einer Kleinfeldmannschaft des ASV Dachau (F1 - Dank an Gorden!) und der U13 des DJK Würmtal von unserem Felix.

Nach einer kurzen Verschnaufpause legten wir gleich mit dem Block TECHNIK nach und brachten so manchen Trainer ins Staunen, zu welchen komplexen Technikübungen, selbst die „Kleinen“ schon in der Lage sind.

Ein großes Mittagsbuffet durfte natürlich nicht fehlen und so konnte man sich Nachmittags gestärkt den Schwerpunkten KOORDINATION/SCHNELLIGKEIT & TAKTIK widmen, die unsere beiden Leiter der Münchner Fußball Schule David „Faxe“ Niedermeier und Michael Schuppke unseren interessierten Trainerkollegen näher brachten. Gegen 17.30 Uhr haben wir uns dann von unseren Teilnehmern verabschiedet und hoffen, Ihnen viel neuen Input mitgegeben zu haben !

Wir hatten eine Menge Spaß und hoffen auf ein baldiges Wiedersehen. Die nächste zentrale Trainerfortbildung ist für Herbst 2015 geplant.

Sollten Sie Interesse an einer internen Trainerfortbildung in Ihrem Verein haben, melden Sie sich bitte bei David Dechamps 089/89 74 545 12 oder Felix Hirschnagl 089/89 74 545 15 oder schreiben Sie eine Mail an [info@muenchner-fussball-schule.de](mailto:info@muenchner-fussball-schule.de)

# TRAININGSLAGER

## Fußball individuell



Ab sofort bietet die Münchner Fussball Schule auch die Möglichkeit eines Trainingslagers durch qualifizierte Trainer der MFS an.

Basisangebot: Dies umfasst die Übernachtung im Haus International in München oder einem ähnlichen Hotel. Vollverpflegung, sämtliche Getränke während des Trainings sowie zwei Trainingseinheiten pro Tag sind inklusive.

Eine Stadtrundfahrt mit den Höhepunkten Münchens und der Besuch eines Spiels der SpVgg Unterhaching im Sportpark oder des TSV 1860 München in der Allianz-Arena (je nach Verfügbarkeit und Terminen) sind inbegriffen. Jeder Spieler erhält außerdem ein Trikot der MFS. Folgende Angebote können wir gerne individuell für Sie organisieren:

- Bustransport für die komplette Woche
- Ausflugspaket Olympiapark inkl. Turm und Sea-Life
- Ausflugspaket Therme Erding
- Besuch eines Trainings des FC Bayern/TSV 1860

In den letzten Jahren nahmen beispielsweise die Juniorenauswahlteams Serbiens unser Angebot für zweiwöchige Trainingslager wahr.

Auf dem Programm standen täglich zwei Trainingseinheiten, sowie ein entsprechendes Nachmittags- und Abendprogramm. Hier standen Münchens Sehenswürdigkeiten sowie teambildende Freizeitunternehmungen im Mittelpunkt.

Sowohl sportliche Inhalte und Ziele sowie das Rahmenprogramm und die Anzahl der Tage werden nach Wunsch und Anspruch auf die Zielgruppe zugeschnitten.



# FUSSBALL IN DER SCHULE

Endlich Bewegung nach langem Sitzen



Die MFS veranstaltet aktuell in Kooperation mit Grundschulen in und um München ein Fußballprogramm. Ihre Kinder machen etwas für die Gesundheit und ihre Motorik. Die Übungs- und Trainingsformen werden effizient und bewegungsreich gestaltet - die Kinder können sich nach langem Sitzen in der Schule endlich austoben.

Unser Konzept sieht dabei ein gesundheitsorientiertes Fußballtraining vor. Generation Playstation - der zunehmende Mangel an Bewegung bedingt Bewegungsdefizite sowie gesundheitliche Beeinträchtigungen und Wahrnehmungsstörungen. Durch eine gezielte Schulung der koordinativen Fähigkeiten durch den Fußballsport werden

besonders Haltungs- und Muskelschwächen vorgebeugt oder abgebaut. Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Reaktion und Konzentration - nur ein paar Beispiele von Fähigkeiten, die verbessert werden und auch im Alltag von großem Nutzen sind.

Wir legen gerade in unseren Schulprogrammen den Schwerpunkt auf das „Bewegen Lernen“. Gerade in den letzten Jahren wurden immer mehr Sportstunden in den Schulen gestrichen und wir wollen mit unserem Programm eben diese Lücke in der körperlichen Ausbildung der Kinder schließen. Natürlich steht wie immer der Spaß am Fußball im Vordergrund.

## UNSERE STANDORTE:

Bavarian International School <b>NEU</b>	Grundschule an der Klenzerstraße <b>NEU</b>	Schule an der Ostpreussenstraße <b>NEU</b>
Camerloherschule	Hort Life Grünwald <b>NEU</b>	Schule am Bayrnplatz <b>NEU</b>
Ernst Reuter Schule	Rothpletzschule	Tumblinger Schule

# FUSSBALL-KINDERGEBURTSTAG

Geburtstagfeier mit den besten Freunden und Fußball!



Buchen Sie für den Kindergeburtstag Ihres Kindes einen Trainer der Münchner Fußball Schule!

Unsere Trainer kommen zu einem gewünschten Termin mit Material und einem breiten Übungsrepertoire zu Ihnen. Inhalte, Dauer und Ort können individuell auf Ihre Wünsche abgestimmt werden.

Egal ob Trickschule, Fußballtennis, Zielschusswettbewerb, Fußball-Baseball oder Spiel- und Turnierformen – wir stellen uns auf Sie und das Geburtstagkind ein.

Wir freuen uns jetzt schon auf einen tollen und erlebnisreichen Tag mit Ihnen und Ihren Kids.

Weitere Informationen und die neuen Standorte finden Sie auf unserer Homepage

[www.muenchner-fussball-schule.de](http://www.muenchner-fussball-schule.de)



# POWERDAY

Intensiver Trainingstag



Die jungen Kicker durchlaufen in Gruppen unterteilt die Stationen Technik, Koordination und Schnelligkeit sowie Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik. Nach einem Mittagessen und einem kleinen Regenerationsprogramm können die Kinder dann

das Gelernte in einem Turnier umsetzen. Dabei werden Spielsituationen erklärt und intensiv Lösungsmöglichkeiten gemeinsam erarbeitet. Am Ende des Tages werden die Jungs und Mädels richtig ausgepowert sein – und werden viel gelernt haben!

Die Termine werden rechtzeitig per Newsletter und unter News bekanntgegeben.

## POWERTRAINING

Intensives 2 Stunden Power-Training



Dabei handelt es sich um ein spezielles, auf ambitionierte Spieler und Teilnehmer unserer Förderprogramme zugeschnittenes Intensivtraining in den Ferien. Die Einheiten finden täglich von 10:00 – 12:00 Uhr statt und können einzeln gebucht werden. Besondere Schwerpunkte sind:

- Ball an-/mitnahme von hohen und flachen Bällen.
- Tricks und Trickkombinationen.
- Athletiktraining (Koordination, Kraft und Schnelligkeit)
- Sämtliche Schusstechniken.
- Unterschiedliche Spielformen.

Diese Angebote könnten auch in Ihrem Verein stattfinden!

[www.muenchner-fussball-schule.de](http://www.muenchner-fussball-schule.de)



# RENT-A-TRAINER

Wir betreuen Ihre Mannschaft



Immer mehr Vereine haben daher Probleme, ihre mittlerweile zahlreichen Jugendmannschaften mit Trainern zu besetzen, die die nötige Zeit und die Qualifikation für die Kinder und Jugendlichen mitbringen! Die MFS will Ihnen helfen, bevor die Mannschaft vom Spielbetrieb zurückgezogen wird und traurige Kindergesichter die Folge sind. Selbstverständlich geschieht dies alles nur in enger Zusammenarbeit mit dem Verein und den Eltern. Die MFS will dem Verein in der Förderung Ihrer Nachwuchsspieler helfen, damit langfristig eigene gute Spieler für den Herrenbe-

reich ausgebildet werden. Sie können unsere Trainer aber auch nur für einen begrenzten Zeitraum engagieren, sofern Sie dies wünschen. Wenn Sie z.B. Ihren Kindern einfach mal eine Abwechslung im Trainingsalltag oder ihnen ein spezielles Koordinationstraining bieten wollen, stehen wir Ihnen selbstverständlich dafür zur Verfügung!

reich ausgebildet werden. Sie können unsere Trainer aber auch nur für einen begrenzten Zeitraum engagieren, sofern Sie dies wünschen. Wenn Sie z.B. Ihren Kindern einfach mal eine Abwechslung im Trainingsalltag oder ihnen ein spezielles Koordinationstraining bieten wollen, stehen wir Ihnen selbstverständlich dafür zur Verfügung!

## RENT-A-TRAINER JUGENDTEAMS

U11 FC BAYERN MÜNCHEN	U7, U8, U9, U13 FV RW BIRKENHOF-ESCHENRIED
U11 FC EINTRACHT MÜNCHEN	U12, U13, U16 TSV HAAR
U7, U10, U12, U13 TUS HOLZKIRCHEN	U10 SV OLYMPIA CONCORDIA
U19 JFG LINSEE	U7, U8, U11, U12, U13, U16 DJK WÜRMTAL
U15-U19 TSV 1860 MÜNCHEN (REHA-TRAINER)	U12 DJK SPORTBUND-OST ab 01.07.2015
U11, U12 FC AUGSBURG ab 01.07.2015	U9 FC NEUFABRN

## RENT-A-TRAINER HERRENTAMS

TUS HOLZKIRCHEN	SV NIEDERROTH
FC PARSDORF	TSV POING

## RENT-A-TRAINER OHNE SPIELBETREUUNG

U11, U15 SV AMICITIA MÜNCHEN	U9, U10, U14 SC BALDHAM-VATERSTETTEN
U9, U12, U13, U15 ASV DACHAU	U11 SF FÖCHING
U7, U9, U15(MÄDCHEN) TSV HAAR	U13-U16 TSV HAAR TORHÜTER
U8 SV HAIMHAUSEN	U15, U17 JFG LINSEE
U8 SV NEUPERLACH	U9-U15 FC OTTOBRUNN
U9, U10, U11 FC PARSDORF	U4-U13 TSV POING
U9-U14 SV-DJK TAUFKIRCHEN	



# U9 FV RW BIRKENHOF-ESCHENRIED

Projekt „Vollgastruppe“



Im Sommer 2014 entstand aus 10 fußballbegeisterten Jungs ganz neu das Projektteam Jahrgang 2007 (U9) bei RW Birkenhof-Eschenried.

Der kleine Verein, dessen Anlage ganz idyllisch am Langwieder See zu finden ist, geht in Zusammenarbeit mit der Münchner Fußball Schule seit nun 2 Jahren im Juniorenbereich einen neuen Weg. Nach unserem Projektteam Jahrgang 2002/03, sowie Feriencamps und Fördertraining, war ein weiteres Juniorenteam der nächste Schritt dieses gemeinsamen Weges.

Ziel des Projektes ist die umfassende Ausbildung der zehn Kinder in allen wichtigen Bereichen über mehrere Jahre hinweg. Mit 3 Trainingseinheiten über 90 Minuten pro Woche und viel Trainingsfleiß arbeitet die junge Truppe besonders an Technik, Tricks, Passspiel, Koordination und Schnelligkeit.

Zusätzlich wurde im Winter eine Trainingseinheit ins Programm genommen die nur auf gesundheitsorientiertem Sport basierte und Elemente aus dem Turnen, Basketball und einigen anderen Sportarten enthielt. Nur so werden die Kinder vielseitig ausgebildet und Bereiche wie Beweglichkeit und Stabilität abgedeckt.

Mit einer tollen Einstellung und viel Spaß am Fußball werden auch nach nur einem gemeinsamen Jahr schon klasse Erfolge sichtbar. Nicht nur dass sich alle Jungs individuell super weiterentwickelt haben, auch spielerisch und taktisch wachsen sie als Team immer weiter zusammen.

Mit weiterhin viel Geduld, Ruhe und Spaß am Fußball kann hier eine wirklich tolle Truppe heranwachsen. Macht weiter so!





# FERIENCAMPS



3-5 Tage Fußball pur, für alle Kinder ab 6 Jahren, max. 12 Kinder pro Gruppe

PREISE: 3 Tage - 159 Euro, 4 Tage - 179 Euro, 5 Tage - 199 Euro, Torwertschule Aufpreis 40 Euro

IM PREIS: Mittagessen, Getränke, Trick-DVD, MFS Trikot, MFS Cappy, Trinkflasche und Spielzeugnis

## ABLAUF

9.30	Ankunft der Kinder
9.45 – 12.00	1.Trainingseinheit
12.00 – 13.00	Mittagspause/Essen
13.00 – 14.00	2.Trainingseinheit/Torwertschule
14.00 – 15.30	Spielformen/Turnier
15.30	Abholung durch Eltern

## WAS EUCH ERWARTET

Es erwartet neben coolen Trainingsprogrammen mit viel Tor-schuss, Koordination und variantenreichen Spielformen auch Fußballtennis, Elfmeterkönig, Mini-WM, Champions League, Bundesliga und vieles mehr!  
Am Ende der Woche werden altersabhängig Spieler(innen) der Woche mit kleinen Präsenten der MFS ausgezeichnet, welche von uns Trainern nach zwei Kriterien ausgesucht werden:  
- Soziale Kompetenz wie Fair-Play, Verhalten in der Gruppe  
- Fußballerische Leistung in Abhängigkeit seines Talents

## INDOORCAMPS

in Herbst-, Winter-, Fasching- und Osterferien

4 CAMPS	SOCCERWORLD MOOSACH	Georg-Kainz-Str. 8, 80993 München
4 CAMPS	SPORTZENTRUM MARTINSRIED	Lochhamerstr. 33, 82152 Martinsried
4 CAMPS	SOCCERLAND GERETSRIED	Königsdorferweg 7, 82538 Geretsried

Weitere Informationen und die neuen Standorte finden Sie auf unserer Homepage  
[www.muenchner-fussball-schule.de](http://www.muenchner-fussball-schule.de)



# CAMPSTANDORTE



## OUTDOORCAMPS

in Oster-, Pfingst-, Sommer- und Herbstferien

12 CAMPS	FT MÜNCHEN-GERN	Hanebergstr. 1, 80637 München
8 CAMPS	FC DEISENHOFEN	Am Sportplatz 22, 82041 Oberhaching
5 CAMPS	SC BALDHAM-VATERSTETTEN	Baldhamerstr. 100, 85591 Vaterstetten
5 CAMPS	DJK WÜRMTAL	Georgenstr. 35, 82152 Planegg
4 CAMPS	FC STERN MÜNCHEN 1919	Feldbergstr. 65, 81825 München
4 CAMPS	FC ISMANING	Oskar-Messter-Str. 2, 85737 Ismaning
3 CAMPS	ASV DACHAU	Gröbenrieder Str. 21, 85221 Dachau
3 CAMPS	1.SC GRÖBENZELL	Wildmoosstr. 36, 82194 Gröbenzell
3 CAMPS	FC TEUTONIA MÜNCHEN	Schwere-Reiter-Str. 13, 80797 München
3 CAMPS	SV-DJK TAUFKIRCHEN	Köglweg 99, 82024 Taufkirchen

## WEITERE STANDORTE MIT 2 CAMPS

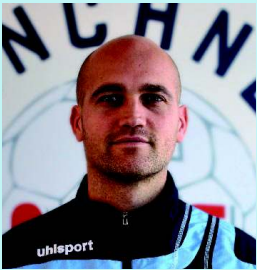
FV RW BIRKENHOF-ESCHENRIED	SPVGG FELDMOCHING
SV GERMERING	ASV GLONN
TSV GRÄFELFING	TSV HAAR
FC KÖNIGSBRUNN	SC MÜNCHEN
FC OTTOBRUNN	FC SCHWABING
BSC SENDLING	SV STRABLACH

## STANDORTE MIT 1 CAMP

JFG DREI WAPPEN OBERPFALZ	FC EINTRACHT MÜNCHEN
TSV EISELFING	TSV FELDKIRCHEN
FC FORSTERN	SF GMUND-DÜRNBAACH
TUS HOLZKIRCHEN	SC INHAUSER MOOS
SV INNING	SV LOCHHAUSEN
SV LOHHOF	SC MAISACH
SV MERING	FC NEUFAHRN
SV NIEDERROTH	FC PARSDORF
TSV PAUNZHAUSEN	FC PUCHHEIM
SV TÜRKGÜCÜ ATASPOR MÜNCHEN	TSV 1847 WEILHEIM
SV UNTERMENZING	



# MFS TRAINER



**DAVID NIEDERMEIER**  
Leiter der MFS seit 2002  
UEFA-A-Lizenz-Trainer  
Diplom Volkswirt



**MICHAEL SCHUPPKE**  
Leiter der MFS seit 2002  
UEFA-A-Lizenz-Trainer  
Diplom Sportlehrer



**GEDIMINAS SUGZDA**  
Leiter der MFS seit 2008  
UEFA-A-Lizenz-Trainer  
bis 2008 FS „Kickfabrik“



**MATIAS BLASENBREU**  
In der MFS seit 2004  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Diplom Sportmanager



**DOMINIC FAUL**  
In der MFS seit 2005  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Diplom Sportwissenschaftler



**FERDINAND REINHARD**  
In der MFS seit 2003  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Diplom Sportwissenschaftler



**MICHAEL MAGUHN**  
In der MFS seit 2007  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Diplom Sportwissenschaftler



**DAVID DESCHAMPS**  
In der MFS seit 2007  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Diplom Sportmanager



**FELIX HIRSCHNAGL**  
In der MFS seit 2007  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Diplom Sportmanager



**MARKUS WIEDEMANN**  
In der MFS seit 2008  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Diplom Sportwissenschaftler



Neben den hauptamtlichen Partnern arbeiten auch eine ganze Menge freiberuflicher Übungsleiter für die Münchner Fußball Schule. Über 100 Trainer leiten Fußball-Kindergärten, Fördervereine und natürlich unsere Ferienprogramme. Sie sind maßgeblich mit für den Erfolg der MFS verantwortlich.







**MARCO MESIRCA**  
In der MFS seit 2009  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Master Sportmanagement



**ANDREAS PRECHTL**  
In der MFS seit 2013  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Sportlehrer



**MATE DERDA**  
In der MFS seit 2011  
UEFA-C-Lizenz-Trainer  
Studium Sportwissenschaften



**MARC STIEGLER**  
In der MFS seit 2012  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Biologielaorant



**CHRISTOPHER REITTER**  
In der MFS seit 2010  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Diplom Sportwissenschaftler



**MARTYNAS SUGZDA**  
In der MFS seit 2010  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Studium Sportmanagement



**RUI MENEZES**  
In der MFS seit 2012  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Diplom Sportmanager



**BJÖRN BURHENNE**  
In der MFS seit 2015  
UEFA-Elite-Jugend-Lizenz  
Fitnesstrainer



**HÜSEYİN SÖZER**  
In der MFS seit 2013  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Studium Sportmanagement



**CARSTEN ALTSTADT**  
In der MFS seit 2015  
UEFA-C-TW Lizenz-Trainer  
Studium Sport und Englisch



**MICHAEL LEDER**  
In der MFS seit 2014  
UEFA-B-Lizenz-Trainer  
Diplom Sportwissenschaftler



**NEIL SATTAR**  
In der MFS seit 2012  
UEFA-B-Lizenz-Trainer



**Dr. SALAH GAHLUL**  
In der MFS seit 2010  
UEFA-A-Lizenz-Trainer  
Dr. der Sportwissenschaften

Haben Sie Interesse unser Team zu verstärken, dann melden Sie sich doch einfach unter  
089/897454510 oder [m.blasenbreu@muenchner-fussball-schule.de](mailto:m.blasenbreu@muenchner-fussball-schule.de)



## PERFORM BETTER SPENDIERT KINDERN EIN FUSSBALLCAMP

Mit Perform Better haben wir einen innovativen und professionellen Partner für unser Athletik- und Schnelligkeitstraining. Perform Better ist der Experte für funktionelles Training, daher trainieren auch wir in unseren Athletikeinheiten mit Geräten und Trainingsinhalten unseres starken Partners.

**Für unsere neue EINSNULL Ausgabe konnten wir Perform Better auch als Werbepartner gewinnen. Aber was ist so eine Anzeige wert?** Unsere Überlegung war, ob es nicht noch eine andere Möglichkeit gibt, als einen fixen Preis für eine halbseitige Anzeige in einem Magazin?

**Unsere Idee – wir verwenden einen Teil des Anzeigenpreises für einen sozialen Zweck. Also spendiert Perform Better einem sozial schwächer gestellten Kind ein Fußballcamp in der Münchner Fussball Schule.**

Wir finden das eine klasse Idee und hoffen auf viele Nachahmer!

**Haben Sie auch Interesse an sozialem Sponsoring?** Dann kontaktieren Sie uns unter [info@muenchner-fussball-schule.de](mailto:info@muenchner-fussball-schule.de) oder unter 089 89 745 45 10.

Vielen Dank!

## FUNCTIONAL- UND ATHLETIKTRAINING

- Über 1000 Produkte im Sortiment
- Komplettlösungen für individuelle Studiomodelle
- Qualitativ hochwertige Ausbildungen
- Kostenlose Fachartikel von Trainingsexperten



[www.perform-better.de](http://www.perform-better.de)

Sichern Sie sich 10% Nachlass für Ihre nächste Bestellung! Gutscheincode: MFS

gültig für alle Königliche Lagerwaren-Bestellungen



# 4 FRAGEN AN MICHAEL FRANKE

1. Vorsitzender der FT München-Gern

## FT MÜNCHEN-GERN

Partner der MFS seit 2007

Zahlreiche Camps, viele FuKiGa, Fördertraining  
und TW-Training Kurse



### Wie lange bist Du Vorstand bei der FT Gern und welche Erfahrungen hast Du in dieser Zeit mit der MFS gemacht?

Ich bin seit 2001 der 1. Vorsitzende der FT München-Gern e.V.. Bereits im Jahr 2005 gab es erste Kontakte zwischen unserem Verein und der MFS. Der Kunstrasenbau im Jahr 2006 machte es aber erst möglich, die Ideen und Gedanken nach und nach mit Leben zu füllen. Den Start machten vereinzelte Fußball Camps in den Ferien. Im Jahr 2007 fanden insgesamt 4 Feriencamps bei der FT Gern statt. Die hohe Qualität der Camps, die fachlich und menschlich begeisternde Umsetzung auf dem Platz und die perfekte Organisation bescherten bereits nach kurzer Zeit regelmäßig komplett ausgebuchte Camps. So stieg die Zahl der Feriencamps immer weiter an. Im Jahr 2014 wurden insgesamt 13 Feriencamps durchgeführt. Das heißt, dass in jeder Ferienwoche, außer den Weihnachtsferien, Fußball Ferien Camps bei der FT Gern statt fanden. Ein toller Erfolg für alle Beteiligten. Über die Jahre etablierten sich neben den Feriencamps auch weitere ständige Bereiche der Zusammenarbeit. Während der Woche führt die MFS zu den normalerweise ungenutzten Tageszeiten Fördertrainings, Fußballkindergärten, Schnelligkeitstrainings oder auch Torwarttrainings durch. Eine breite Palette rund um das runde Leder. Die MFS ist seit den Anfängen unserer Zusammenarbeit ein absolut seriöser und vertrauenswürdiger Partner, der immer auch Verständnis für die Nöte und Probleme im Verein hat. Inzwischen erwachsen aus dem anfangs eher geschäftlichen Kontakt echte Freundschaften. Ich habe die Entscheidung zur Zusammenarbeit mit der MFS zu keiner Minute bereut.

### Wo siehst Du die Vorteile in der Zusammenarbeit mit der MFS?

Die Kooperation mit der MFS entspricht meiner Idee der optimalen Nutzung von Flächen. Die MFS nutzt unseren Kunstrasen und phasenweise auch den Naturrasen zu Zeiten, in denen ansonst keine Nutzung durch den Verein stattfinden würde. Das macht Sinn und vermeidet unkontrollierte Fremdnutzung. Natürlich profitieren auch viele Spieler der FT Gern von den zusätzlichen Trainingseinheiten bei der MFS. Darüber hinaus fördert der Umstand, dass hier Spieler verschiedenster Vereine zusammen Fußball spielen aber auch den Kontakt zwischen den Vereinen. Der Horizont der Kinder erweitert sich über den eigenen Tellerrand hinaus. Grundsätzlich ist jedes Bewegungsangebot, welches die „Generation Spielkonsole“ zur Bewegung im Freien motiviert, zu begrüßen.

Neben diesen sportlichen und sozialen Aspekten trägt die von der MFS bezahlte Platzgebühr spürbar zur Finanzierung des Unterhalts unserer Sportanlage bei. Und auch der Pächter unserer Vereinsgaststätte freut sich über ein volles Lokal zur Mittagszeit während der Feriencamps. Die Zusammenarbeit mit der MFS bietet also ein echtes Bündel an Vorteilen für unseren Verein

### Habt Ihr Resonanz von Seiten der Eltern, Trainer, Vereinsfunktionären und Kinder bekommen?

Die beste Resonanz ist die ungebrochene Nachfrage nach Plätzen bei den Feriencamps und die Begeisterung der Kinder bei den Camps. Die Eltern wissen ihre Kinder vor allem während der Schulferien in bester Obhut und haben die Gewissheit, dass die Kinder ihre Zeit sinnvoll mit viel Spaß verbringen. Positive Abstimmung mit den Füßen also. Ich sage mal so. Es gab in der gesamten Zeit der Zusammenarbeit keinerlei negative Kritik, die an mich herangetragen wurde. Das ist bei mehreren tausend Kindern, die seit 2007 ein Feriencamp auf unserem Gelände besucht haben, mehr als ungewöhnlich und vermutlich das größtmögliche Lob. Die Trainer sehen die MFS nicht als Konkurrenz, sondern als gute Ergänzung der eigenen Arbeit. Manche schauen sich auch mal was ab und nutzen die DVDs der MFS für die eigene Trainingsgestaltung. Ich habe das Thema MFS von Start weg zu meinem eigenen Thema gemacht, weil mir schnell bewußt wurde, dass diese Kooperation ein wichtiger Baustein für die Entwicklung unseres Vereins sein kann. Auch unsere Jugendleitung sieht das Thema nach anfänglicher Skepsis sehr positiv.

### Was würdest Du in der Zusammenarbeit verbessern wollen?

In dieser Frage bin ich ausnahmsweise mal sprachlos. Mir fällt da tatsächlich nichts ein. Ich hoffe lediglich, dass die Menschen bei der MFS trotz des großen Erfolgs und des ungebrochenen Wachstums so geerdet und nah am Menschen bleiben, wie es bis heute der Fall ist. Denn die MFS ist mehr als Fußballtraining. Hier geht es um die Vermittlung grundlegender Werte des Zusammenlebens. Und die transportiert die MFS bis heute mit bestechender Authentizität und Glaubwürdigkeit. Und ich hoffe, das bleibt so, wobei ich daran keine Zweifel habe.



# PARTNERVEREINE



## FT MÜNCHEN-GERN

Partner der MFS seit 2007  
Zahlreiche Camps, viele FuKiGa, Fördertraining  
und TW-Training Kurse

## SC BALDHAM-VATERSTETTEN

Partner der MFS seit 2007  
Viele Camps, mehrere Rent-A-Trainer Teams,  
FuKiGa und Fördertraining Kurse

## DJK WÜRMTAL

Partner der MFS seit 2008  
Viele Camps, mehrere Rent-A-Trainer Teams,  
FuKiGa, Fördertraining und TW-Training Kurse



## SV STRAßLACH

ältester Partner der MFS seit 1998  
Camps, viele FuKiGa und Fördertraining Kurse

## TSV POING

Partner der MFS seit 2008  
FuKiGa, mehrere Rent-A-Trainer Teams

## TUS HOLZKIRCHEN

Partner der MFS seit 2010  
Camp, Rent-A-Trainer, viele Teams

## FV RW BIRKENHOF-ESCHENRIED

Partner der MFS seit 2013  
Camps, Fördertraining, TW-Training, viele Teams

## TSV HAAR

Partner der MFS seit 2010  
Camps, Fördertraining, Rent-A-Trainer, Team



Sollten Sie Interesse an einer Zusammenarbeit mit der Münchner Fussball Schule haben,  
melden Sie sich bitte bei uns unter 089/89 74 545 10 oder schreiben Sie eine Mail an  
[info@muenchner-fussball-schule.de](mailto:info@muenchner-fussball-schule.de)





**Vielen Dank für die tolle  
Zusammenarbeit!**

## WEITERE PARTNERVEREINE:

<b>ASV DACHAU</b> Partner der MFS seit 2011 Camps, Rent-A-Trainer	<b>FC DEISENHOFEN</b> Partner der MFS seit 2009 viele Camps, Fördertraining	<b>FC EINTRACHT MÜNCHEN</b> Partner der MFS seit 2008 Fördertraining, Team
<b>SPVGG FELDMOCHING</b> Partner der MFS seit 2014 Camps, FuKiGa	<b>ASV GLONN</b> Partner der MFS seit 2013 Camps, Fördertraining	<b>1.SC GRÖBENZELL</b> Partner der MFS seit 2013 Camps, Fördertraining, FuKiGa
<b>FC ISMANING</b> Partner der MFS seit 2014 viele Camps, FuKiGa	<b>JFG LINSEE</b> Partner der MFS seit 2007 Rent-A-Trainer, Teams	<b>SV LOHHOF</b> Partner der MFS seit 2010 Rent-A-Trainer, Teams
<b>SC MAISACH</b> Partner der MFS seit 2014 Camps, Fördertraining, FuKiGa	<b>FC NEUFAHRN</b> Partner der MFS seit 2010 Camp, FuKiGa	<b>FC PARSDORF</b> Partner der MFS seit 2008 Camps, Rent-A-Trainer, Team
<b>BSC SENDLING</b> Partner der MFS seit 2013 Camps, FuKiGa	<b>TSV SOLLN</b> Partner der MFS seit 2010 FuKiGa, Team	<b>FC STERN MÜNCHEN</b> Partner der MFS seit 2010 viele Camps
<b>SV-DJK TAUFKIRCHEN</b> Partner der MFS seit 2013 Camps, Rent-A-Trainer	<b>FC TEUTONIA MÜNCHEN</b> Partner der MFS seit 2013 Camps, Fördertraining, FuKiGa, TW-Training	<b>TSV EISELFING</b> Partner der MFS seit 2015 <b>NEU</b> Camp, Fördertraining, FuKiGa
<b>JFG DREI WAPPEN OBERPFALZ</b> Partner der MFS seit 2011	<b>TSV FELDKIRCHEN</b> Partner der MFS seit 2008	<b>SF FÖCHING</b> Partner der MFS seit 2012
<b>FC FORSTERN</b> Partner der MFS seit 2014	<b>VFR GARCHING</b> Partner der MFS seit 2012	<b>SV GERMERING</b> Partner der MFS seit 2011
<b>TSV GRÄFELFING</b> Partner der MFS seit 2010	<b>TSV HERRSCHING</b> Partner der MFS seit 2014	<b>SC INHAUSER MOOS</b> Partner der MFS seit 2014
<b>FC KÖNIGSBRUNN</b> Partner der MFS seit 2014	<b>SV LOCHHAUSEN</b> Partner der MFS seit 2013	<b>SV LOHHOF</b> Partner der MFS seit 2010
<b>SV MERING</b> Partner der MFS seit 2014	<b>SV NIEDERROTH</b> Partner der MFS seit 2008	<b>TSV PAUNZHAUSEN</b> Partner der MFS seit 2010
<b>FC PUCHHEIM</b> Partner der MFS seit 2012	<b>FC SCHWABING</b> Partner der MFS seit 2013	<b>TSV 1847 WEILHEIM</b> Partner der MFS seit 2004
<b>SV UNTERMENZING</b> Partner der MFS seit 2014	<b>SC AMICITIA</b> Partner der MFS seit 2015 <b>NEU</b>	<b>SV HAIMHAUSEN</b> Partner der MFS seit 2015 <b>NEU</b>
<b>SG HAUSHAM 01</b> Partner der MFS seit 2015 <b>NEU</b>	<b>SC MÜNCHEN</b> Partner der MFS seit 2015 <b>NEU</b>	<b>SV OLYMPIADORF CONCORDIA</b> Partner der MFS seit 2015 <b>NEU</b>
<b>FC OTTOBRUNN</b> Partner der MFS seit 2014 <b>NEU</b>	<b>SV PETERSHAUSEN</b> Partner der MFS seit 2015 <b>NEU</b>	<b>SV TÜRKGÜCÜ ATASPOR</b> Partner der MFS seit 2015 <b>NEU</b>





# TRAININGSBLOG

Freude und Freunde. Darum wollen Kinder Fußball spielen und gehen in den Verein. Doch dort warten auf die meisten Kinder statt Spaß und Anerkennung leider sehr oft Druck und falsches Leistungsdenken.

Die vier größten Irrtümer über den Jugendfußball lauten:

1. Die Kinder brauchen Druck, um zu lernen und sich zu verbessern.
2. Die Kinder müssen sich stets mit den Besten messen, um weiter zu kommen.
3. Die Kinder sind gute Fußballer, wenn sie ihre Spiele gewinnen.
4. Um zu gewinnen, müssen die Kinder vor allem fit genug sein.

## 1. Leistungsbereitschaft durch Druck

Vielleicht erinnern Sie sich noch, wie Sie als Kind mal vor einer Hausaufgabe saßen und Ihr Vater oder Ihre Mutter stand direkt hinter Ihnen, bereits genervt, dass es – mal wieder – solange dauert. Beim Blick auf die Aufgabe in dem Buch fühlte sich Ihr Kopf an wie eine frisch gewischte Schultafel. Vollkommen leer. Nichts ging mehr. Ein klassischer Blackout, hervorgerufen durch den Druck auf der Stelle funktionieren zu müssen.

Druck lähmt. Er erzeugt Angst. Deswegen brauchen wir auf dem Fußballplatz keinen Druck. Warum wollen wir Kinder beim Fußballspielen verängstigen? Es gibt dafür keinen Grund. Menschlich nicht. Aber auch nicht, um die Kinder zu fördern. Druck motiviert nicht. Ein Kind, das auf dem Fußballplatz nur deshalb schnell rennt, weil es sich vor der Standpauke seines Vaters oder seines Trainers ängstigt, wird sich nicht fußballerisch entwickeln, sondern – sobald die Gelegenheit da ist – von dem Sport lassen, der in ihm ständig dieses unangenehme Druckgefühl erzeugt. Trainer und Eltern, die ihre Kinder unter Druck setzten, hemmen sie in ihrer Leistungsfähigkeit. Die Kinder lieben das Fußballspiel, sie wollen kicken. Wenn sie einen Fehler machen, dann nicht aus Faulheit, sondern weil sie es – noch – nicht besser können.

In unserem Training gibt es keinen Druck für die Kinder. Wir fordern von den Kindern technisch extrem anspruchsvolle Bewegungen. Da sind Fehler gerade am Anfang vorgeplant. Um diese Fehler abzustellen, brauchen Kinder kontinuierliche Hilfestellung und Anleitung von ihrem Trainer. Aber müssen gute Sportler nicht mit Druck umgehen können? Das ist zwar grundsätzlich richtig, aber im Kindesalter ist Druck nichts weiter als eine weitere Form der Selektion, die viel zu früh ansetzt. Kinder befinden sich in der Entwicklung. Sie haben noch keine vollkommen ausgereifte Persönlichkeit.

Es gibt Kinder, die Niederlagen besser verkraften als andere, und sich durch den Druck, der ihnen von Eltern oder



dem Trainer gemacht wird, nicht verändern. Sie halten Druck problemlos aus. Diejenigen Kinder jedoch, die den Druck an sich heranlassen, gehen sofort unter. Sie erhalten durch das permanente negative Feedback („Du musst härter schießen.“ „Wieso hast du den Ball vorm Tor nicht abgespielt?“) unaufhörlich die Bescheinigung, kein guter Fußballer zu sein. Noch bevor sie die Gelegenheit hatten, sich als Persönlichkeit und Fußballer über einen längeren Zeitraum zu entwickeln. Diese Zeit müssen wir den Kindern jedoch geben.

## Wer Kinder mit Druck trainiert, trainiert sie falsch.

Und wie steht es mit dem zweiten Punkt? Müssen sich Kinder und Jugendliche wirklich immer mit den Besten messen, um gute Spieler zu werden?

Alle anderen Irrtümer über den Jugendfußball und viele anderen Themen von der richtigen Ernährung bis zu Spielanalysen können Sie auf

[www.mfsfussballtraining.tv/blog/](http://www.mfsfussballtraining.tv/blog/)

lesen und mit unseren Trainern darüber diskutieren. Viel Spaß dabei!



# PATENSCHAFT

Übernehmen Sie eine Patenschaft für Kinder in der MFS



Mittlerweile nehmen jährlich über 5000 Kinder und Jugendliche an den Programmen der Münchner Fußball Schule teil. Mit großer Begeisterung besuchen sie die verschiedenen Trainings- und Ferienprogramme und erleben mit leuchtenden Augen die große Freude am sportlichen Miteinander. Sich im sportlichen Wettkampf messen, gewinnen und verlieren lernen, sich ein- und manchmal auch unterordnen, in der Gruppe ein Ziel erreichen und im respektvollen Umgang spannende Erlebnisse teilen, das alles kann der Fußball vermitteln. An uns selbst stellen wir daher höchste Ansprüche die fachliche und soziale Kompetenz betreffend.

Wir haben es uns zum Ziel gemacht, diese Werte auch an unsere Kinder und Jugendlichen weiterzugeben. Professionelle und nachhaltige Betreuung kostet Geld und nicht jeder ist in der glücklichen Lage, sich das leisten zu können. Wir suchen Paten für all diejenigen, die sozial schwächer gestellt sind und eine spezielle Unterstützung dringend nötig haben.

### Um Kindern helfen zu können brauchen wir SIE!

Firmen, Vereinigungen und Einzelpersonen die eine Patenschaft übernehmen, damit auch diese Kinder die Möglichkeit bekommen, an einem unvergesslichen und prägenden Fußball-Erlebnis teilnehmen zu können. Bei Interesse werden wir selbstverständlich Ihre Patenschaft und Ihr soziales Engagement der Öffentlichkeit präsentieren. In unserem Magazin EINSNULL sowie auf unserer Homepage (über 2 Millionen Besucher jährlich) und auf Facebook werden Sie namentlich mit Foto und Bericht aufgeführt. Auch eine Veröffentlichung in der lokalen Presse können wir für Sie organisieren. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie oder Ihr Unternehmen eine Patenschaft in der Münchner Fußball Schule übernehmen. Geben Sie diesen Kindern eine Chance, schenken Sie Ihnen Freude am Leben.

**Werden sie Pate!**

Ein Anruf oder eine E-Mail genügt und wir organisieren mit Ihnen zusammen Ihr soziales Projekt!  
089/89 745 45 10 oder [info@muenchner-fussball-schule.de](mailto:info@muenchner-fussball-schule.de)

## FUSSBALLCAMP FÜR DIABETIKER-KINDER



**DIABETIKER BUND**  
Bayern



MATE DERDA

Unsere Trainer Mate Derda ruft ein neues Projekt ins Leben. Die Münchner Fußball Schule bietet extra für Diabetiker in der Zukunft ein Fußballcamp an. Aufgrund des Interesses aus dem Gesprächskreis Eltern mit an Diabetes erkrankten Kindern und Jugendlichen in München unter der Leitung von Marion Köstlmeier wird die Münchner Fußball Schule Kindern mit Diabetes ein spezifisches Camp anbieten.

Neben einer ausgewählten diabetischen Ernährung und einer extra angepassten Belastungsstruktur für Diabetiker, geht es sonst natürlich darum, den Kindern Spaß und Freude am Fußball zu vermitteln.

Wir wünschen allen Teilnehmern eine spannende Woche und bedanken uns bei Frau Köstlmeier für die tolle Zusammenarbeit!





Die Münchner Fussball Schule und DEIN MÜNCHEN e. V. vereinen ihre Kräfte und schaffen neue Perspektiven für Münchner Kinder und Jugendliche.

Die Münchner Fussball Schule (MFS) und die Kinder- und Jugendinitiative DEIN MÜNCHEN e.V. sind Partner. Das gemeinsame Ziel: In einer aktiven und partnerschaftlichen Zusammenarbeit wird künftig auch Kindern am Rande der Gesellschaft der Zugang zum Fußballsport ermöglicht. Für eine erschreckend große Zahl von Münchner Kindern ist regelmäßiges Fußballtraining, die Teilnahme an Fußballcamps oder gar Talentförderung tatsächlich nicht möglich.

Mehr als 21.000 Münchner Kinder und Jugendliche stammen aus einem finanziell und sozial schwachen Umfeld. Sie können weder auf ein entsprechendes soziales Netzwerk bauen, das sie „mitnimmt“, noch auf Impulse aus dem Elternhaus.

Die Münchner Fussball Schule und DEIN MÜNCHEN machen es sich zur persönlichen Aufgabe, Kinder und Jugendliche am Rande der Gesellschaft zu unterstützen, sie in die Gesellschaft zu integrieren und ihnen Perspektiven zu eröffnen. Über den gemeinsamen konzeptionellen Ansatz werden den Kindern dabei wichtige Werte für eine gesunde Lebenseinstellung vermittelt. Dazu gehören Teamgeist, Disziplin, Respekt, Anerkennung, Wertschätzung und Hoffnung.

„Nichts vermittelt diese Werte direkter und nachhaltiger als der Sport. Besonders der Fußballsport transportiert diese unmittelbar. DEIN MÜNCHEN und die MFS handeln und arbeiten seit Jahren aus denselben Beweggründen“, so Dominic Faul, Leiter des Projektes, MFS. „Uns beiden ist es ein elementares Anliegen, den Kindern wichtige soziale Fähigkeiten zu vermitteln, die sie nicht automatisch über ihr soziales Umfeld erlernen. Gemeinsam können wir hier viel bewegen.“

Ab sofort stellt die MFS sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 15 Jahren ihr vielfältiges Angebot vom Fußballkindergarten bis Fördertraining, von Feriencamps, Torwarttraining bis Trainerausbildung kostenlos zur Verfügung. Künftig können 200 Kinder und Jugendliche in den Ferien die Camps der Münchner Fußball Schule besuchen, zusätzlich können weitere 200 Teilnehmer die Kursangebote der MFS auch regelmäßig nutzen - ebenfalls kostenlos. Weitere gemeinsame Aktivitäten sind in Planung.

„Die sozial benachteiligten Kinder und Jugendlichen unserer Stadt werden sehr von dieser neuen Partnerschaft profitieren“, sagt Mara Bertling, Initiatorin und Geschäftsführerin des DEIN MÜNCHEN e.V.



„Mit Fußball können Kinder dem Alltag entkommen, er vermittelt kleine Erfolge und Bestätigung. Sport ist oft die einzige Chance sich zu beweisen und auch einmal Held zu sein. Fußball bedeutet auch, nicht alleine spielen zu müssen und raus aus der Isolation zu kommen. Wenn Kinder Fußball spielen, sprechen alle dieselbe Sprache. Sie identifizieren sich mit ihren Helden und das unabhängig von Glauben und politischer Situation, denn auf dem Fußballplatz sind alle gleich.“

Alle Kinder sollten mit dem Gefühl aufwachsen, dass ihnen die Welt offen steht und sie alles erreichen können, was sie sich vornehmen, egal aus welchen Verhältnissen sie kommen. Das Ziel von DEIN MÜNCHEN e. V. ist, junge Menschen am Rande der Gesellschaft zu integrieren und sie nachhaltig in den Bereichen Bildung, Kultur und Sport zu beteiligen. Die persönliche Herkunft darf nicht automatisch den eigenen Lebensweg bestimmen. Dabei geht es um eine aktive und dauerhafte Beteiligung von Kindern und Jugendlichen an den Möglichkeiten, Projekten, Aktionen und Angeboten. Es geht nicht nur um Persönlichkeitsentwicklung und Lebensqualität, sondern um Identifikation mit der Gesellschaft. Chancengleichheit, Dabeisein und Integration nehmen bei der Arbeit von DEIN MÜNCHEN e. V. einen ebenso großen Stellenwert ein, wie die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Themen. Nur Kinder und Jugendliche, die die Möglichkeiten haben, etwas aus sich zu machen, machen auch etwas aus unserer Gesellschaft. DEIN MÜNCHEN e. V. ist also kein einzelnes Projekt, sondern verfolgt einen ganzheitlichen gesellschaftlichen Ansatz. Dieses Konzept ist bislang deutschlandweit einzigartig und ausschließlich auf Spenden angewiesen.

Ausführliche Informationen finden Sie unter [www.dein-muenchen.org](http://www.dein-muenchen.org)

**Ermöglichen Sie Kindern und Jugendlichen einen guten Start ins Leben. Unterstützen Sie unser Engagement für die Kinder unserer Stadt!**

SPENDENKONTO  
DEIN MÜNCHEN e. V.  
Münchner Bank  
IBAN: DE90 7019 0000 0002 0100 20  
BIC: GENOTEF1M01  
KTO: 20 100 20 | BLZ 701 900 00



Seit dem letzten Artikel 08/2014 konnte Andy Hegedüs, Gründer und Direktor der Os Titânios Fußballschule, zwei entscheidende Partnerschaften in Barcelona und München realisieren.

Wir danken hierbei nicht nur einem Seecontainer, der reichlich Equipment aus Barcelona spendete - sondern auch der Münchner Fußballschule für ihre unermüdliche Sammlung während der Pfingst- und Sommercamps. Mit dieser großzügigen Sachspende konnten wir zum einen unsere Jungs ausstatten und zum anderen viele Frauen-, Männer- und Jugendteams unterstützen.

Für die Bewohner des Dorfes Calheta war es eine riesige Überraschung, als sie die Kinder beim Faschingsumzug sahen und bemerkten, dass diese komplett durch die Spenden von Os Titânios ausgestattet wurden. Aber dies war nicht die einzige Sensation, denn auch der gespendete Container - der eine Zweitverwendung zulässt - sorgte für großes Aufsehen. Er wurde nämlich zum Klubhaus umgebaut und gibt den Os Titânios somit nicht nur einen Rückzugsort, sondern eine tatsächliche Heimat.

Neben der Versorgung des eigenen Nachwuchts ist es für uns ebenso wichtig, dass wir den Kindern aus anderen Dörfern ein regelmäßiges Fußballtraining mithilfe von geeignetem Equipment ermöglichen. So schafft diese Hilfe zur Selbsthilfe die Basis für eine ganz neue und nachhaltige Fußballkultur auf der Insel.

Um diese Kultur zu pflegen, werden seit 2013 regelmässig Fußballturniere - wie der Os Titânios Cup und der Os Titânios Turnier - veranstaltet. So fanden auch andere Dörfer und Fußballschulen schnell Gefallen daran und nahmen sich ein Beispiel an uns. Demnach werden verstärkt Turniere und Spiele ausgetragen, welche die dynamische Entwicklung des Nachwuchsfussballs vorantreiben.

Doch nicht nur die fußballerische Ausbildung - welche durch den regelmäßigen Trainingsbetrieb und den Zuwachs von Spielen anderer Fußballschulen gefördert wird - ist ein wesentlicher Punkt, sondern auch die Vermittlung von Werten ist ebenso von großer Bedeutung. Hierbei wird besonders auf Teamgeist, Freundschaft, Respekt, Toleranz, Verständigung, Verantwortung, Gewaltlosigkeit und Fleiß gesetzt. Diese Wertevermittlung bezieht sich darüber hinaus auch auf den schulischen Fleiß - denn nur wer Ehrgeiz in der Schule zeigt, darf mit zum Training. Um dies optimal umzusetzen, fungieren die Trainer gleichzeitig als Grundschullehrer.

Abgesehen von den Mannschaften U11 und U9, welche aus rund 25 Kindern bestehen, konnten wir seit September 2014 die Fußballschule um eine dritte Gruppe mit



## KAP VERDE PROJEKT

DIE OS TITÂNIOS FUSSBALLSCHULE AUF DEN KAPVERDEN WÄCHST WEITER, AUCH DANK DER MÜNCHNER FUSSBALLSCHULE



18 Erstklässlern erweitern. In Folge dessen musste aber auch unser Trainerstab mitwachsen. Demnach beschäftigen wir derzeit drei Trainer, die nicht nur Experten auf dem Gebiet Fußball sind, sondern auch ein Feingefühl für die Bedürfnisse und Wünsche der Kinder haben. Dies ist neben dem sportlichen Aspekt genauso wichtig, denn nur wer die oben angeführten Werte lebt und vermittelt, kann den Kindern ein Vorbild sein.

Seit kurzem trainieren wir zudem einmal im Monat auf dem einzigen Kunstrasenplatz der Insel, welcher jedoch 11km entfernt ist. Obwohl der Aufwand für das Spezialtraining sehr hoch ist, lohnt er sich sehr, da die Kinder ihre fußballerischen Fähigkeiten und Techniken viel besser ausbauen können.

Dank unserer Sponsoren und dem Engagement von Andy Hegedüs, können wir uns von Jahr zu Jahr weiterentwickeln und stärker werden. Hierbei sind neben der finanziellen Grundversorgung natürlich auch langfristige Ziele vorgesehen.



Gerne würden wir mit unseren Teams eine Reise auf die Hauptinsel Santiago machen, um den Kindern nicht nur die Hauptstadt zu zeigen, sondern ihnen auch die Möglichkeit bieten dort gegen verschiedene Mannschaften Freundschaftsspiele abzuhalten.

Der grösste Traum jedoch ist es unseren Schotterplatz durch einen Kunstrasenplatz zu ersetzen. Falls genügend Sponsoren vorhanden sind, stellt der Bürgermeister von Maio uns das Grundstück kostenlos zur Verfügung.

Um immer auf dem Laufenden zu bleiben, kann man uns ganz einfach auf unserer Facebook Seite besuchen, wie es bereits auch unsere 300 Fans regelmäßig tun.

<https://pt-br.facebook.com/OsTitanosCalheta>  
Escola de Futebol Os Titânios, Calheta, Ilha do Maio





OffensivGeist.de - BLOG VON MARCO MESIRCA



Im sehr informativen Blog von dem MFS Trainer Marco Mesirca finden Sie unter anderem Wirtschaftsanalysen, Marketingstrategien und Geschäftsmodelle von den großen Fußballclubs.

offensivgeist.de gibt´s hier



NI HAO, LET´S PLAY FOOTBALL!



Ende Februar konnten wir zum ersten Mal eine Trainingsgruppe aus Peking bei uns begrüßen. Wieder einmal hat sich gezeigt, dass Fußball mittlerweile eine echte Weltsprache geworden ist. Die sprachlichen Barrieren waren jedenfalls kein Problem. In 5 intensiven Trainingstagen konnten die fünf Nachwuchskicker aus dem Reich der Mitte nicht nur an ihrer Technik und ihrem Spielverständnis feilen, sondern auch die europäische Kultur besser kennenlernen. Das Trainingslager war eine tolle Erfahrung - nicht nur für uns - und weitere Besuche aus China sind bereits organisiert. Dann heißt es wieder: „Nihao, Let´s play football“!

DAVID NIEDERMEIERS „POSITIONSWECHSEL IM SPIELAUFBAU“ IM DFB FUSBALL-FACHMAGAZIN „FUSSBALL TRAINING“ 4/2015



Faxe hat es mit seinem Artikel „Positionswechsel im Spielaufbau“ in die Aprilausgabe der Trainerzeitschrift „fussball training“ des Deutschen Fußball-Bundes geschafft.

Das ist die renommierteste und älteste Fußballtrainerfachzeitschrift in Deutschland.

PROJEKT TUS HOLZKIRCHEN



Seit 2 Jahren werden viele TuS Holzkirchen Kleinfeldmannschaften und auch die U13 von der MFS betreut. Die MFS Trainer Gedi Sugzda, Björn Burhenne und Martynas Sugzda haben bis jetzt sehr viel Arbeit in die Umsetzung der Trainings- und Spielphilosophie investiert. Die ersten Erfolge in der Entwicklung der Spieler sind deutlich erkennbar. Das Projekt wird auch in der kommenden Saison - mit großartiger Unterstützung des TuS Holzkirchen - weitergeführt.

MFS MIT GEDI SUGZDA UNTERSTÜTZT SEINEN ERSTEN VEREIN IN LITAUEN FK „DŽIUGAS“



Seit Herbst 2014 kooperiert die MFS mit dem Fußballverein FK Džiugas aus Telšiai/Litauen. In dem Verein hat MFS Trainer Gedi Sugzda als 8-jähriger mit dem Fußball angefangen und dort noch 7 Jahre gespielt.

In den letzten 2 Jahren ist der Kontakt mit der Führung des Clubs intensiver geworden. Der Verein setzt auf die gute Jugendausbildung, die Jugendtrainer liefern im Verein sehr gute Arbeit, aber haben nicht so gute Fortbildungsmöglichkeiten und suchen die Möglichkeit sich zu verbessern.

Erste Unterstützung in Form unserer Trainings DVD ist schon angekommen und wird im Training fleißig umgesetzt. Der nächste Schritt folgt bald, Gedi Sugzda wird die Trainerfortbildung vorort machen. In der Zukunft wollen wir die Mannschaften aus Litauen zum Trainingslager oder Turnier nach München einladen.

## DIE MFS ZAHLEN UND FAKTEN

In der Saison 2015/16 werden über 100 Camps mit über 3.000 Kinder ausgerichtet | Wöchentliche Kurse wie Fußball in der Schule, FuKiGa und Förderkurse werden von über 1.500 Kindern besucht | Für die Saison 2015/16 werden ca. 1.000 Bälle gekauft | Über 3.000 User auf MFSFußballtraining.TV | MFS-Facebook hat schon 2.360 Likes | Youtube Channel MFSFußballtraining.TV hat schon 1.250 Abonnenten | @MFSFootball Twitter Follower Anzahl ist bei 145 | EINSNULL Ausgabe 09, wurde 4.000 mal gedruckt |



## NACHWUCHS BEI DER FAMILIE MAGUHN!



Seit 03.03.2015 ist unser Trainer Michi Maguhn stolzer Vater der kleinen Lotta. Wir freuen uns sehr, dass es der jungen Familie gut geht und wünschen Euch alles nur erdenklich Gute für die kommende Zeit.

Viel Freude, Gesundheit und nicht allzu viele schlaflose Nächte wünscht Euch,  
Die MFS-Familie

## UNSER MFS TEAM WIRD GRÖßER UND VIEL HÜBSCHER



Drei neue Frauen mischen die Männerdomäne Münchner Fussball Schule auf:

Brigitte Reitmayr (Mitte) verstärkt das Team seit Herbst 2014. Sie ist die Frau für's Finanzielle und unterstützt Faxe und Michi bei der Buchhaltung.

Gloria Niedermeier (links) ist die Neue für Marketing und social media. Sie präsentiert uns künftig auf facebook und Co. und vermarktet unser Videoportal MFSFussballtraining.tv.

Isabella Schuppke (rechts) betreut den brandneuen MFS.tv Blog und macht die PR – sie managt die externen und internen Veröffentlichungen.

## SOCIAL MEDIA



Liken Sie uns auf **FACEBOOK**  
Münchner Fussball Schule



Abonnieren Sie unseren **YOUTUBE**  
Channel: **MFS Fussballtraining TV**



Folgen Sie uns auf **TWITTER**  
**@MFSFootball**



Abonnieren Sie uns bei **INSTAGRAM**  
**mfs\_fussballtraining**

## IMPRESSUM

### CHEFREDAKTION

Michael Schuppke  
m.schuppke@muenchner-fussball-schule.de

### REDAKTION

Michael Schuppke, Gedi Sugzda, David Niedermeier,  
Günther Farrenkopf, Isabella Schuppke

### AUTOREN DIESER AUSGABE

Matias Blasenbreu, Felix Hirschnagl, Dominic Faul,  
Michael Maguhn, Markus Wiedemann, David Dechamps,  
Ferdinand Reinhard, Marko Mesirca

### KONZEPTION | LAYOUT

Gedi Sugzda  
g.sugzda@muenchner-fussball-schule.de

### FOTOS

Münchner Fussball Schule, Nils Schwarz

### DRUCK

F & W Mediocenter Kienberg

### HERAUSGEBER

Münchner Fussball Schule  
Lena-Christ-Straße 50  
82152 Martinsried  
Telefon (089) 89 745 45 10  
info@muenchner-fussball-schule.de  
www.muenchner-fussball-schule.de

© by Münchner Fussball Schule

Alle Rechte vorbehalten. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial wird keine Haftung übernommen. Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers und der Redaktion.

Die im Magazin veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt vom Verfasser und Herausgeber erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. Herausgebers und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

## DIE MFS ZAHLEN UND FAKTEN

MFS wurde im Jahr 1998 von Günther Farrenkopf gegründet | Bis jetzt wurden mehr als 800 Camps durchgeführt | In diesem Jahr wird die gesamte Teilnehmeranzahl von 28.000 geknackt | Ein MFS-Lizenztrainer verbringt im Jahr auf den Fußballplätzen etwa 2 Monate, oder 1.450 Stunden: Trainingseinheiten, Spiele, Turniere, Camps... | Erste Rent-A-Trainer Mannschaft war U15 von SC Baldham-Vaterstetten (Jg. 1994) im Jahr 2008 | Zurzeit betreuen wir mit Rent-A-Trainer Programmen über 60 Mannschaften in und rund um München |





# SEGMÜLLER UNTERSTÜTZT DIE WELTMEISTER DER ZUKUNFT!



**85599 PARSDORF**  
Heimstettener Straße 10  
Telefon 089/90053-0

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo bis Fr: 10:00 bis 20:00 Uhr  
Samstag: 09:30 bis 20:00 Uhr



150732 | Promotion Team Friedberg



Segmüller Einrichtungshaus der Hans Segmüller Polstermöbelfabrik GmbH & Co. KG, Münchner Straße 35, 86316 Friedberg

# SEGMÜLLER

DAS EINRICHTUNGSHAUS DER EXTRAKLASSE

**SCHNELL UND BEQUEM ZU SEGMÜLLER**

 Express-Bus von Messestadt Ost nach Segmüller Parsdorf 

 Express-Busverbindung Linie 452 S-Bahnhaltestellen Grub  und Vaterstetten 