

Tipps zu deinem Probetraining beim Post SV !

1. Niemand ist perfekt

Mache dich bitte von dem Gedanken frei, das man keine [Fehler](#) machen darf. Nur durch Fehler werden wir besser! Warum schießen Cristiano Ronaldo und Lionel Messi so viele Tore? Weil sie es so oft probieren, auf's Tor zu schießen! Geht jeder Ball rein? Nein!

Wirst du im Probetraining jeden Pass an den Mann bringen, jeden Gegner ausdribbeln und jeden Schuss versenken? Nein! Doch du kannst dein Bestes geben!

„Wenn du dein Bestes gibst, kannst du dir nichts vorwerfen!“

2. Zeige deine Stärken

Welche Fähigkeit hast du, die dich auszeichnet? Bist du schnell, bringst du jeden Ball an den Mann oder kommt jede Flanke punktgenau an? Versuche deine größte Stärke so oft es geht im Training zu zeigen. Natürlich werden auch Übungen gemacht, worin man eventuell Schwächen hat, doch wie bereits gesagt: Niemand ist perfekt! Ein guter Trainer wird deine Stärken erkennen!

„Fokussiere dich auf deine Stärken, baue diese aus, entwickle dich stets in deiner Stärke weiter, so wirst du der Beste in einer Sache!“

3. Spreche mit deinen Mitspielern!

Bevor das Training beginnt, stelle dich deinen (baldigen) neuen Mitspielern einmal vor, komme mit ihnen ins Gespräch. Wenn dir nichts einfällt, kannst du folgendes fragen: „Wie lange spielst du schon hier?“ oder „Was ist euer Ziel für diese Saison?“

4. Bereite dich vor!

Bevor du zum Probetraining gehst, kannst du einige Dinge tun, um gut vorbereitet und weniger nervös ins Training zu starten:

- In welcher Liga spielt die Mannschaft?
- Wie heißt der Trainer?
- Wann beginnt das Training? (Tipp: Sei eine halbe Stunde früher da, um noch mit einigen Mitspielern ins Gespräch zu kommen!)
- Iss [gesund](#) – So fühlst du dich gut und hast Kraft, das Training durchzustehen. Probetrainings sind in der Regel mental anstrengender, weil man in einer neuen, ungewohnten Umgebung ist.

Fazit: Sei einfach du selbst, bereite dich gut vor und denk dran: Niemand ist perfekt!