COMBINE & COLLEGE PREP PROGRAMM 2027 · MODUL 09

Unsere S&C-Philosophie

Wofür wir im Strength & Conditioning stehen – und was wir von dir erwarten

Ein Trainingsplan sagt dir, **was** du trainierst. Eine Philosophie sagt dir, **warum** und **wie**. Dieses Modul beschreibt die Haltung, mit der die Kaderschmiede Akademie im Strength & Conditioning arbeitet: welche Ziele wir verfolgen, welche Standards gelten und welche Werte hinter jeder Einheit stehen. Sie gilt für Athleten und Coaches gleichermaßen – und sie ist der Maßstab, an dem wir uns gegenseitig messen.

1 Warum wir eine Philosophie brauchen

Im Training gibt es jeden Tag Entscheidungen, die kein Plan vorab regelt: Steigern wir heute die Last oder nicht? Wie gehen wir mit einem schwachen Tag um? Was zählt mehr – das Gewicht auf der Hantel oder die saubere Ausführung? Eine klare Philosophie sorgt dafür, dass diese Entscheidungen nicht vom Zufall oder von der Tagesstimmung abhängen, sondern nachvollziehbar und für alle gleich getroffen werden.

Unser Anspruch ist dabei bewusst zweigeteilt: Wir wollen **bessere Athleten** entwickeln – und **bessere Menschen**. Football ist dafür ein hervorragendes Lernfeld, denn Verlässlichkeit, Disziplin, Einsatz und Umgang mit Rückschlägen lernst du hier nicht aus einem Buch, sondern jede Woche in der Halle.

2 Unser Leitbild auf einen Blick

Die Coaching-Philosophie der Kaderschmiede Akademie ruht auf drei Säulen. Alles, was wir im Training tun, lässt sich mindestens einer davon zuordnen.

Säule	Was wir darunter verstehen	Woran du es im Training merkst
Leistung maximieren	Dein genetisches Potenzial bestmöglich ausschöpfen – mit wissenschaftlich fundierten, ganzheitlichen Programmen	Individuelle Steuerung, regelmäßige Tests, klare Ziele für jeden Block
Verletzungen minimieren	Die Anforderungen von Sportart und Position kennen und das Training schrittweise vom Einfachen zum Komplexen aufbauen	Technik vor Last, Gates vor jeder Steigerung, Belastungssteuerung über RPE und VBT
Menschen entwickeln	Eine starke Kultur mit klaren Standards schaffen und junge Menschen auf dem Weg zum Erwachsenwerden begleiten	Verbindliche Regeln, Coaches als Vorbilder, Unterstützung auch in schwierigen Phasen

3 Säule 1: Leistung maximieren

Jeder Athlet bringt andere Voraussetzungen mit – Körperbau, Trainingsalter, Belastbarkeit, Position. Unser Ziel ist nicht, alle auf dasselbe Niveau zu bringen, sondern **jeden Einzelnen so weit wie möglich an sein persönliches Maximum** heranzuführen.

Das heißt für uns

- **Genetisches Potenzial fördern:** Wir trainieren dich nach deinem Profil, nicht nach dem Durchschnitt der Gruppe.
- **Wissenschaftlich fundiert und ganzheitlich:** Kraft, Schnelligkeit, Sprungkraft, Beweglichkeit und Regeneration werden als Gesamtsystem geplant – nicht als lose Sammlung von Übungen.
- **Fortschritt systematisch erfassen:** Leistungsdiagnostik, Velocity Based Training und dein Trainingsprotokoll machen Entwicklung sichtbar. Was wir nicht messen, können wir nicht gezielt steuern.
- **Motivation zu echtem Einsatz:** Wir führen dich bewusst an ein Niveau von Einsatz, Fokus und Ausführung, das du vorher noch nicht erreicht hast.

Merke: Leistung entsteht nicht durch einzelne harte Einheiten, sondern durch die Summe vieler guter Einheiten. Kontinuität schlägt Intensität ohne Plan.

4 Säule 2: Verletzungen minimieren

Ein verletzter Athlet kann sich nicht entwickeln. Deshalb ist Verletzungsprävention kein Zusatzprogramm, sondern fester Bestandteil jeder Planung. Grundlage ist eine genaue Analyse dessen, was Sportart und Position von deinem Körper verlangen.

Das Anforderungsprofil von Sportart und Position

Bereich	Leitfrage für die Trainingsplanung
Anatomisch	Welche Gelenke, Muskelgruppen und Bewegungsmuster werden auf deiner Position besonders belastet?
Physiologisch	Welche Energiebereitstellung prägt das Spiel – kurze, maximale Aktionen mit Pausen dazwischen?
Biomechanisch	Welche Kräfte, Winkel und Bewegungsrichtungen treten bei Antritt, Block, Tackle, Landung und Richtungswechsel auf?
Psychologisch	Welche Anforderungen an Fokus, Entscheidungsfreude, Aggressivität und Umgang mit Druck stellt die Position?
Ernährungsbezogen	Was braucht dein Körper, um Training zu verkraften, sich zu erholen und gezielt Masse oder Leistung aufzubauen?

Vom Einfachen zum Komplexen

Jede Übung hat **Regressionen** (leichtere Varianten) und **Progressionen** (anspruchsvollere Varianten). Du steigst erst eine Stufe auf, wenn du die aktuelle sicher beherrschst. So passt sich dein Körper Schritt für Schritt an, ohne überfordert zu werden.

Stufe	Beispiel Kniebeuge	Voraussetzung für den nächsten Schritt
1	Kniebeuge mit Körpergewicht	Stabile Knie, aufrechter Oberkörper, volle Bewegungsamplitude
2	Goblet Squat	3 × 8 saubere Wiederholungen mit Zusatzlast (Gate 1)
3	Langhantel-Kniebeuge	Technikfreigabe durch das Trainerteam, kontrollierte Steigerung über RPE und VBT
4	Explosive Varianten (z. B. Jump Squat)	Solide Kraftbasis und sichere Landetechnik

Beispielhafte Progressionskette. Die konkreten Stufen und Gates stehen in deinem Blockplan und im Übungskatalog.

Global und lokal denken

Wir planen auf zwei Ebenen gleichzeitig: **global** – wie passt diese Einheit in Block, Saison und deine langfristige Entwicklung? – und **lokal** – was brauchst du heute, in dieser Übung, in diesem Satz? Das Gesamtbild verlieren wir dabei nie aus dem Blick.

> **Wichtig:** Schmerzen, Verletzungen und Krankheit meldest du sofort – vor der Einheit, nicht danach. Ehrlichkeit über deinen Zustand ist ein Zeichen von Professionalität, nicht von Schwäche.

5 Säule 3: Menschen entwickeln

Unsere Überzeugung ist einfach: **Sport ist Persönlichkeitsentwicklung.** Ob im Verein, an einer US-Highschool oder am College – Football ist echtes Leben. Wer hier lernt, Verantwortung zu übernehmen, zuverlässig zu sein und auch an schlechten Tagen abzuliefern, nimmt das in Schule, Ausbildung und Beruf mit. Unser Ziel ist es, aus jungen Menschen gestandene Persönlichkeiten zu machen.

- **Kultur und Standards etablieren:** Klare Erwartungen gelten für alle – unabhängig von Talent, Position oder Erfahrung.
- **Mit Leidenschaft und Energie coachen:** Coaches sind Vorbilder. Wir verlangen nichts, was wir nicht selbst vorleben.
- **Verlässlich unterstützen:** Wir stehen hinter unseren Athleten – in guten wie in schlechten Zeiten, nach einem Rekord genauso wie nach einer Verletzung.

6 So arbeiten wir: Technik und Einsatz

Unser Programm ist **technik- und einsatzbasiert**. Beides gehört zusammen: Saubere Technik ohne Einsatz bringt keine Anpassung, Einsatz ohne saubere Technik bringt Verletzungen.

- **Konstantes Arbeitstempo:** kontrolliert, aber entschlossen und aggressiv im besten Sinne – wie ein Handwerker, der seine Arbeit ernst nimmt.
- **Spielnahe Konzentration:** Wir trainieren mit derselben Aufmerksamkeit und demselben Fokus wie im Spiel. Jede Einheit ist eine Chance, die wir voll nutzen.
- **Präzise Technik in allen Bereichen:** Vom Aufwärmen über die Sprungschule bis zum letzten Satz gilt derselbe Anspruch an saubere Ausführung.
- **Hohe Ausführungsqualität – von allen:** Dieser Standard gilt für Athleten und Coaches in jeder Einheit.

Technik vor Last: Die Last steigt erst, wenn die Technik freigegeben ist. Ein schwerer, aber unsauberer Satz ist kein Fortschritt, sondern ein Risiko.

7 Unsere Standards

Standards sind nicht verhandelbar. Sie machen aus einer Gruppe von Einzelnen ein Team, auf das man sich verlassen kann.

Standard	Was das bedeutet	Konkret im Programm
Verlässlichkeit	Wer sich in unserem Programm entwickeln will, ist da, wenn er eingeplant ist. Anwesenheit ist keine Frage der Lust.	Mindestens 80 % der Samstagseinheiten, Absagen über Spond spätestens am Vortag, 10 Minuten vor Beginn umgezogen in der Halle
Energie und Leidenschaft	Coaches unterrichten mit Energie und Leidenschaft und formulieren klare Erwartungen.	Klare Vorgaben, direktes Feedback, sichtbares Engagement des Trainerteams
Coachability	Wer Fortschritt will, muss offen für Korrektur sein. Coachability ist die Voraussetzung, um in unserem Umfeld zu bestehen.	Korrekturen annehmen und sofort umsetzen, Fragen stellen, Vorgaben im Wochentraining einhalten
Respekt	Respekt gegenüber Coaches, Mitathleten und anderen Hallennutzern ist selbstverständlich.	Hausordnung des ESV München Ost, Geräte zurückräumen, Fotos und Videos nur mit Zustimmung

Was Coachability konkret heißt

- Du hörst zu, wenn ein Coach erklärt – auch wenn du die Übung zu kennen glaubst.
- Du setzt eine Korrektur im nächsten Satz um, statt sie zu diskutieren. Fragen klären wir in der Pause.
- Du nimmst Kritik an der Ausführung nicht persönlich. Sie gilt deiner Technik, nicht dir als Mensch.
- Du trainierst nach Plan, nicht nach Gefühl, und änderst keine Übungen ohne Rücksprache.

8 Kontrollier das Kontrollierbare

Vieles im Sport kannst du nicht beeinflussen: Schiedsrichter, Wetter, Gegner, die Entscheidung eines Coaches. Wer seine Energie darauf verwendet, verliert sie für das, was wirklich zählt. Wir lehren unsere Athleten, **Erfolge zu maximieren und Bedauern zu minimieren**, indem sie sich auf das konzentrieren, was in ihrer Hand liegt.

Kontrollierbar – hier liegt dein Hebel	Nicht kontrollierbar – hier verschwendest du Energie
Deine Einstellung	Entscheidungen von Coaches und Schiedsrichtern
Dein Einsatz in jeder Wiederholung	Stärke und Verhalten des Gegners
Deine Vorbereitung: Schlaf, Ernährung, Wochentraining	Wetter, Platz, Hallenbedingungen
Deine Pünktlichkeit und Verlässlichkeit	Die Leistungen anderer Athleten
Wie du auf Fehler und Rückschläge reagierst	Vergangene Fehler, die du nicht mehr ändern kannst

Einstellung ist der wichtigste Hebel

Der Faktor, über den du die größte Kontrolle hast, ist deine **Einstellung**. In unseren Einheiten wollen wir eine positive und aggressive Haltung sehen – aggressiv im Sinne von entschlossen, zielstrebig und bereit, an die eigene Grenze zu gehen.

Einsatz ist eine Fähigkeit

Jede Einheit verlangt hohen, anhaltenden Einsatz. Wir zeigen dir, wie du konsequent und ausdauernd Leistung abrufst – aber es liegt an dir, diese Fähigkeit zu üben. Einsatz ist kein Talent, sondern eine Gewohnheit, die man trainieren kann.

> **Trainieren statt nur trainiert werden:** Im College-Football heißt es: „We train, we don't work out." Ein Workout macht müde, Training macht besser. Die Intensität, die du selbst einbringst, ist der kontrollierbare Faktor, der die Ausnahmeathleten vom Durchschnitt unterscheidet.

9 Die 10 Performance-Prinzipien

Die Philosophie lässt sich in zehn Prinzipien zusammenfassen. Sie sind dein Weg zu außergewöhnlicher Leistung – und der Maßstab, an dem du dich selbst nach jeder Einheit messen kannst.

Nr.	Prinzip	Was das im Training heißt
01	Du kommst vorbereitet.	Ausgeschlafen, gegessen, getrunken, mit passender Ausrüstung und erledigtem Wochentraining – 10 Minuten vor Beginn in der Halle.
02	Du arbeitest sauber.	Technik hat Vorrang vor Gewicht. Jede Wiederholung wird so ausgeführt, wie sie gelernt wurde.
03	Du gibst Vollgas.	Wenn Leistung gefragt ist, gibst du 100 % – im Sprint, im Sprung und im Arbeitssatz.
04	Du bist coachable.	Du nimmst Korrekturen an und setzt sie sofort um.
05	Du hältst Standards ein.	Pünktlichkeit, Verlässlichkeit, Respekt und Ordnung in der Halle gelten immer – nicht nur, wenn jemand hinschaut.
06	Du kontrollierst das Kontrollierbare.	Du konzentrierst dich auf Einstellung, Einsatz und Vorbereitung statt auf Ausreden.
07	Du trainierst – du „machst“ nicht nur.	Du kommst mit Ziel und Absicht in jede Einheit, nicht nur, um sie abzuhaken.
08	Du nutzt jede Wiederholung.	Jede Wiederholung ist eine Chance, besser zu werden. Keine wird verschenkt.
09	Du wirst stärker – im Körper und im Kopf.	Wir entwickeln körperliche Leistungsfähigkeit und mentale Stärke gleichermaßen.
10	Du jagst außergewöhnliche Leistung.	Durchschnitt ist nicht der Anspruch. Du willst wissen, wie gut du wirklich werden kannst.

10 Was du von uns erwarten kannst

Standards gelten in beide Richtungen. So wie wir von dir Einsatz und Verlässlichkeit verlangen, verpflichtet sich das Trainerteam zu Folgendem:

Wir als Coaches …	Du als Athlet …
planen dein Training wissenschaftlich fundiert und individuell	setzt den Plan konsequent um und dokumentierst ihn
erfassen deinen Fortschritt systematisch und geben dir regelmäßig Feedback	lieferst ehrliche Rückmeldungen zu Belastung, Schmerzen und Erholung
lehren präzise Technik und geben die Last erst frei, wenn du bereit bist	arbeitest sauber und hältst dich an die Freigaben
coachen mit Energie, Leidenschaft und Vorbildfunktion	bringst eine positive, entschlossene Einstellung mit
stehen hinter dir – in guten wie in schlechten Zeiten	bist verlässlich da und übernimmst Verantwortung für deine Entwicklung

11 Dein Werte-Check

Prüfe dich ehrlich – am Anfang des Programms und nach jedem Block:

- ☐ Ich kann die drei Säulen unserer Philosophie nennen und erklären.
- ☐ Ich weiß, warum bei uns Technik vor Last kommt.
- ☐ Ich komme vorbereitet und pünktlich zu jeder Einheit und sage rechtzeitig über Spond ab, wenn ich verhindert bin.
- ☐ Ich setze Korrekturen der Coaches im nächsten Satz um.
- ☐ Ich melde Schmerzen und Beschwerden vor der Einheit.
- ☐ Ich kann drei Dinge nennen, die ich kontrollieren kann – und drei, die ich nicht kontrollieren kann.
- ☐ Ich weiß, was der Unterschied zwischen „trainieren“ und einem bloßen Workout ist.
- ☐ Ich kenne die 10 Performance-Prinzipien und weiß, an welchem ich als Nächstes arbeiten will.

Weiterführend

- Modul 01 – Teilnehmerhandbuch: Regeln, Ablauf und Belastungssteuerung im Programm
- Modul 03 – Übungskatalog: Technikbeschreibungen, Regressionen und Progressionen
- Modul 04 – Blockpläne: konkrete Inhalte und Gates je Block
- Modul 08 – Kraftarten: warum wir in einer bestimmten Reihenfolge trainieren

Grundlage dieses Moduls ist die Coaching- und Programm-Philosophie Strength & Conditioning 2026 der Kaderschmiede Akademie.