LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

ALLE VORLAGEN ZUM BUCH

Kopiervorlagen zu „Leistungszentrum im Kopf“: Arbeitsblätter, Karten und Checklisten für die Kapitel 2 bis 15. Ausdrucken, ausfüllen, mit dem Team nutzen.

39

NICO WALTER

KOPIERVORLAGEN

ÜBERSICHT

ALLE VORLAGEN AUF EINEN BLICK

Nimm dir pro Phase der Saison ein, höchstens zwei Werkzeuge vor. Welches wann passt, zeigt dir Kapitel 15.

KAP. 2	Die Ressourcen-Inventur	3
	Deine Plan-B-Liste	4
	Der Zeit-Check	5
KAP. 3	Der Gesprächsleitfaden	6
	Dein Gesprächsplan für die Saison	7
	Das Perspektivgespräch	8
KAP. 4	Dein Blockplan	9
	Eine Übung, drei Stufen	10
	Der Wochen-Check	11
KAP. 5	Das Thermometer	12
	80 und 20	13
	Gesehen werden	14
KAP. 6	Der Bock-Check	15
	Die Spaß-Liste	16
	Die Einheit für schwierige Phasen	17
	Der Spielzeit-Check	18
KAP. 7	Eure Wenn-Dann-Pläne	19
	Die Keyword-Karte	20
	Die Fehler-Besprechung in drei Schritten	21
KAP. 8	Die Kernaufgabe für die ersten zehn Minuten	22
	Gegentore nach Spielphasen	23
KAP. 9	Prozessziele für den Spieltag	24
	Der Rosa-Elefant-Check	25
	Spielformen mit Rückstand	26
KAP. 10	Die Rollenkarte	27
	Unsere Ziele auf dem Platz	28
	Der Phasen-Check	29
KAP. 11	Die Halbzeitkarte	30
	Die Feedback-Woche	31
	Der Ansprache-Check	32
KAP. 12	Unsere Saisonregeln	33
	Vor der harten Entscheidung	34
	Der Vertrauens-Check	35
KAP. 13	Die Spieltag-Checkliste	36
	Unsere Teamregel	37
KAP. 14	Die Lücken-Liste	38
	Gastspieler aus der Jugend	39
	Drei gemeinsame Bausteine	40
KAP. 15	Dein Saisonplan für Mentalitätsarbeit	41

Extra: Mentalitäts-Check, 5-Minuten-Mentalroutine und Leitfaden „Nach der Niederlage“ als eigene Hefte.

KAPITEL 2 · VORLAGE

DIE RESSOURCEN-INVENTUR

Schreib ehrlich auf, was du wirklich hast, nicht was du gern hättest. Einmal pro Saison, etwa 20 Minuten. Die Inventur ist die Grundlage für deinen Blockplan aus Kapitel 4.

Trainingszeit pro Woche
Einheiten × Minuten, davon netto nutzbar

Beteiligung
Durchschnitt der letzten vier Wochen

Platz und Bedingungen
Untergrund, halber oder ganzer Platz, Licht

Helfer
Co-Trainer, Betreuer, wer kann einspringen?

Material, das dem Verein gehört	Material, das mir gehört

NIVEAU IM KADER

Abstand zwischen Stärksten und Schwächsten
1 = alle ähnlich · 5 = riesiger Abstand

Was heißt das für meine Übungen?
z. B. doppelt aufbauen, Stufen, Gruppen nach Leistung

> **Fazit in einem Satz:** Was ist mein größter Engpass, und womit plane ich ab jetzt fest?

Mein Fazit

Kopiervorlage · © Nico Walter · 3

DEINE PLAN-B-LISTE

Drei bis fünf Spielformen, die mit fast jeder Spielerzahl funktionieren. Wenn statt 16 nur neun Spieler kommen, musst du nicht improvisieren, sondern greifst auf diese Liste zurück.

Thema	Plan B	Kniff	ab Spieler-zahl
BEISPIEL *Defensive*	*4 gegen 4 auf vier Minitore*	*Angreifer spielen auf zwei eng stehende Tore im Zentrum, Verteidiger nach Ballgewinn auf zwei weit auseinanderstehende Tore*	*8*
BEISPIEL *Umschalten*	*Kleines Feld, Bälle außen auf Hütchen, 2–3 Minuten*	*Geht der Ball raus, nimmt das Team mit Einwurf sofort einen neuen Ball. Ständig Über- und Unterzahl*	*6*
BEISPIEL *Spielaufbau*	*Kleine Spielform mit Dribbeltoren im Feld*	*Der Aufbau läuft über die Dribbeltore, die die Aufbauzonen simulieren*	*6*

Ordne jede Spielform einem deiner häufigsten Trainingsthemen zu. So bleibt das Thema des Abends erhalten, nur die Form ändert sich.

Kopiervorlage · © Nico Walter · 4

KAPITEL 2 · VORLAGE

DER ZEIT-CHECK

Stoppe bei zwei Einheiten, wie viele Minuten wirklich trainiert wird. Such dir danach den größten Zeitfresser aus und ändere genau eine Sache.

	Einheit 1 · Datum	Einheit 2 · Datum
Geplante Dauer		
Aufbau		
Warten auf Nachzügler		
Erklären		
Umbau		
Pausen, Sonstiges		
Netto trainiert		

Mein größter Zeitfresser

Die eine Sache, die ich ändere

z. B. Aufbau vor Trainingsbeginn, Einstieg ohne Vollständigkeit

Nachher gemessen

Netto-Minuten zwei Wochen später

Kopiervorlage · © Nico Walter · 5

KAPITEL 3 · VORLAGE

DER GESPRÄCHSLEITFADEN

Für das Entwicklungsgespräch, 15 bis 20 Minuten pro Spieler, einmal im Halbjahr. Erwartungen in beide Richtungen und ein klarer Blick nach vorn.

Spieler, Datum

1 · Selbstsicht
Wie geht es dir, wie siehst du dich gerade im Team?

2 · Was wir von dir erwarten
sportlich, Persönlichkeit, Verhalten, konkret

3 · Was du von mir erwarten kannst
Training, Rückmeldung, Chancen

4 · Ein Ziel bis zum nächsten Gespräch
eines, das der Spieler selbst beeinflussen kann

5 · Nächster Termin

> **Erst fragen, dann sagen.** Beim nächsten Gespräch beginnst du genau hier: Was ist aus dem Ziel geworden?

Kopiervorlage · © Nico Walter · 6

KAPITEL 3 · VORLAGE

DEIN GESPRÄCHSPLAN FÜR DIE SAISON

Alle Spieler auf einen Blick: Wer gehört zu welcher Stufe, bis wann sprichst du mit wem, und was ist erledigt? So siehst du, mit wem du noch nie unter vier Augen gesprochen hast.

Stufen: P = Perspektivspieler (immer, nach Plan) · F = Führungsspieler (regelmäßig) · A = alle anderen (mindestens einmal pro Halbjahr)

Spieler	Stufe	Hinrunde: bis / erledigt	Rückrunde: bis / erledigt	Notiz

KAPITEL 3 · VORLAGE

DAS PERSPEKTIVGESPRÄCH

Für Spieler aus der zweiten Mannschaft oder der Jugend. Vier Fragen, die ihr gemeinsam beantwortet und beim nächsten Gespräch wieder aufgreift.

Spieler, Mannschaft, Datum

Was erwarten wir von dir?

Wie kommst du nach oben?
Weg, Schritte, Zeitraum

Was brauchst du dafür noch?
sportlich und körperlich

Was erwarten wir von deiner Persönlichkeit und deinem Verhalten?

Nächstes Gespräch

Kopiervorlage · © Nico Walter · 8

KAPITEL 4 · VORLAGE

DEIN BLOCKPLAN

Themenblöcke von je 14 Tagen, also vier Einheiten. Plane regelmäßig eine kurze Wiederholung eines früheren Themas ein und halte fest, wann du tauschst und warum.

Wochen	Thema	Einh.	Wiederholung von	Getauscht? Warum?
BEISPIEL *1–2*	*Passen in Mustern: Stand, Lauf, in den Fuß, in den Lauf*	*4*		
BEISPIEL *3–4*	*Chancen über den Flügel: 2 gegen 1, 1 gegen 1*	*4*		
BEISPIEL *5*	*Passen, eine Stufe komplexer*	*2*	*Wochen 1–2*	

Ein Plan ist ein roter Faden, kein Korsett. Wenn im Spiel etwas überhaupt nicht klappt, wird getauscht.

KAPITEL 4 · VORLAGE

EINE ÜBUNG, DREI STUFEN

Zu jedem wichtigen Thema eine Grundübung, die du in Abständen wiederholst und je nach Stand einfacher oder komplexer machst. So sinkt der Erklärbedarf, und Fortschritt wird sichtbar.

Thema und Grundübung
z. B. Passen über fünf bis sieben Meter

Organisation
Feldgröße, Spieler, Material

Stufe	Was sich ändert
1 · Basis	
2 · Aufbau	
3 · Spielnah	

Beispiel Passen: Stufe 1 aus dem Stand in den Fuß · Stufe 2 aus der Bewegung · Stufe 3 in den Lauf und mit Gegnerdruck.

Datum	Stufe	Saubere Pässe von 10	Notiz

Kopiervorlage · © Nico Walter · 10

KAPITEL 4 · VORLAGE

DER WOCHEN-CHECK

Jede Woche zwei Minuten vor der Planung. Drei Fragen, ein Haken pro Frage.

	Dienstag intensiv, viele Aktionen?	Donnerstag mit Bezug zum Spiel?	Passt zum Themenblock?	Notiz
Woche 1				
Woche 2				
Woche 3				
Woche 4				
Woche 5				
Woche 6				
Woche 7				
Woche 8				
Woche 9				
Woche 10				

Kopiervorlage · © Nico Walter · 11

DAS THERMOMETER

Einmal im Monat, zehn Minuten. Wie beim Frosch im Wasser steigt die Temperatur oft unbemerkt. Halte fest, wie es vor drei Monaten war und wie es heute ist.

Was mir in meiner Mannschaft wichtig ist	Vor drei Monaten	Heute	Gestiegen?
BEISPIEL *Pünktlichkeit zum Training*	*fast alle pünktlich*	*regelmäßig 3–4 zu spät*	*ja*

Wo ist die Temperatur gestiegen, ohne dass ich es gemerkt habe?

Was ich dagegen tue
eine Sache, nicht fünf

Kopiervorlage · © Nico Walter · 12

KAPITEL 5 · VORLAGE

80 UND 20

Zu Saisonbeginn und in der Winterpause. Wer bringt seine 80 Prozent selbst mit, wer ist nah dran, wer nicht? Für die mittlere Gruppe überlegst du, was deine 20 Prozent sein können.

Spieler	80 % da / nah dran / nicht	Meine 20 % für diesen Spieler (ein Satz)

> Nicht jeder bringt seine 80 Prozent mit. Deine Energie gehört zuerst den Spielern, die mitziehen wollen.

Kopiervorlage · © Nico Walter · 13

KAPITEL 5 · VORLAGE

GESEHEN WERDEN

Vor jeder Trainingswoche zwei Spieler, denen du gezielt eine kurze, ehrliche Rückmeldung gibst. Über die Saison hinweg sollte jeder mindestens einmal dran gewesen sein.

Woche	Spieler	Meine Rückmeldung (konkret)	erledigt

KAPITEL 6 · VORLAGE

DER BOCK-CHECK

Fünf Minuten nach jedem Training, zwei Wochen lang. Bewerte jede Frage von 1 bis 5 und leg die Ergebnisse neben die Trainingsbeteiligung der folgenden Wochen.

	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4
Hatten alle Spieler viele Aktionen?				
War die Intensität hoch?				
Gab es in den meisten Übungen einen Wettkampf?				
Bin ich selbst mit Lust und guter Stimmung aufgetreten?				
Summe (4–20)				
Beteiligung der Einheit (Spieler)				

Beteiligung in den zwei Wochen danach
Durchschnitt pro Einheit

Was mir auffällt
Gibt es einen Zusammenhang?

> Oft zeigt sich ein Zusammenhang schneller, als man denkt: Ein Training, auf das die Spieler Bock haben, spricht sich herum.

Kopiervorlage · © Nico Walter

KAPITEL 6 · VORLAGE

DIE SPASS-LISTE

Kleine Strafen und Belohnungen, über die alle lachen können. Achte darauf, dass mehr Belohnungen als Strafen auf der Liste stehen, und lass die Spieler eigene Ideen beitragen.

Belohnungen	Wofür, in welcher Übung
BEISPIEL *Tore durchs Zentrum zählen dreifach*	*Abschlussspiel, Thema Spiel durchs Zentrum*
BEISPIEL *Extrapunkt für eine gute Aktion, z. B. den Pass in die Tiefe*	*jede Spielform mit Zählung*

Kleine Strafen	Wofür, in welcher Übung
BEISPIEL *„Ich bin ein Stern“: etwa eine Minute Hampelmänner und dabei immer wieder den Satz rufen*	*Verlierer einer Wettkampfform*

> Keine Strafrunden. Was das Team selbst ausgesucht hat, wird eher akzeptiert.

Kopiervorlage · © Nico Walter

KAPITEL 6 · VORLAGE

DIE EINHEIT FÜR SCHWIERIGE PHASEN

Eine Einheit, die du nach einer Niederlagenserie oder in einer unruhigen Phase sofort einsetzen kannst. Wenn sie fertig in der Schublade liegt, musst du in der Krise nicht improvisieren.

WANN ICH SIE EINSETZE

- [ ] nach mehreren Niederlagen in Folge
- [ ] wenn die Trainingsbeteiligung spürbar sinkt
- [ ] wenn interne Themen oder Grübeln das Team bremsen

BEISPIEL

Teil	Inhalt	Ziel
BEISPIEL *Ankommen · 10 Min.*	*Lockeres Passen in kleinen Gruppen, gern mit Musik*	*Kopf vom Alltag lösen*
BEISPIEL *Hauptteil · 35 Min.*	*Walking Football: Gehen statt Laufen, kein Körperkontakt, Ball flach halten*	*Lachen, ohne Leistungsdruck*
BEISPIEL *Wettbewerb · 10 Min.*	*Ein Spaßwettbewerb, z. B. Lattenschießen in Teams*	*Gemeinsames Erlebnis*
BEISPIEL *Abschluss · 5 Min.*	*Kurzer Impuls, z. B. ein Vergleich aus dem echten Leben*	*Perspektive zurechtrücken*

MEINE EINHEIT

Teil	Inhalt	Ziel

Kopiervorlage · © Nico Walter · 17

KAPITEL 6 · VORLAGE

DER SPIELZEIT-CHECK

Alle vier bis sechs Wochen, zehn Minuten. Geh deinen Kader durch: Wer steht gerade am Rand? Spieler mit wenig Spielzeit, ohne klare Rolle und ohne Erfolgserlebnis gehen oft leise, in der Jugend noch schneller als bei den Herren.

Spieler	Minuten in den letzten 5 Spielen	Rolle im Team	Letztes Erfolgserlebnis	Am Rand?
BEISPIEL *Spieler A*	*45 von 450*	*Einwechselspieler, ohne feste Aufgabe*	*vor fünf Wochen ein Tor im Training*	*ja*

Meine Spieler für die nächsten zwei Wochen

ein kurzes Gespräch, eine Aufgabe im Training oder ein Einsatz in einer Rolle, in der er glänzen kann

Am Rand steht, wer bei allen drei Fragen schlecht abschneidet: wenig Minuten, keine klare Rolle, lange kein Erfolgserlebnis.

Kopiervorlage · © Nico Walter · 18

KAPITEL 7 · VORLAGE

EURE WENN-DANN-PLÄNE

Etwa 30 Minuten mit dem Mannschaftsrat. Sammelt zwei bis drei Situationen, in denen euer Team typischerweise den Faden verliert, und legt vorher fest, wie ihr reagiert.

Wenn ...	dann ... (konkret, für jeden umsetzbar)	Keyword
wir merken, dass wir hektisch werden		
wir nur noch lange Bälle schlagen		
wir ein Gegentor kassieren		

Wichtig: Die Reaktion muss konkret sein und von jedem umgesetzt werden können, etwa ein bestimmtes Verhalten in den nächsten Minuten. „Ruhig bleiben“ reicht nicht.

Kopiervorlage · © Nico Walter

KAPITEL 7 · VORLAGE

DIE KEYWORD-KARTE

Gebt jedem Wenn-Dann-Plan ein Keyword. Ein Wort reicht, und alle wissen, was jetzt zu tun ist. Die Karten kannst du ausschneiden und in die Kabine hängen.

REGELN FÜR GUTE KEYWORDS

- [ ] ein Wort, kurz und laut rufbar
- [ ] eindeutig, nicht verwechselbar mit normalen Kommandos
- [ ] vom Team selbst ausgesucht
- [ ] im Training regelmäßig ausgelöst, damit die Reaktion im Spiel automatisch kommt

✂

Keyword — LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

Das Wort _____

Bedeutet
die Situation _____

Das tun wir jetzt _____

Geübt am _____

✂

Keyword — LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

Das Wort _____

Bedeutet
die Situation _____

Das tun wir jetzt _____

Geübt am _____

DIE FEHLER-BESPRECHUNG IN DREI SCHRITTEN

Nach Spielen mit vielen Fehlern. Statt zehn Einzelfehler zu besprechen, endet die Runde mit einem Prinzip, an dem sich jeder orientieren kann.

Spiel, Datum

1 · Was hat funktioniert?
Das müssen wir stärken. Bewusst zuerst.

2 · Welche Fehler gab es?
Sachlich benannt, ohne Namen und ohne Schuldzuweisung.

3 · Welches Prinzip hilft uns?
Ein bis zwei Prinzipien, die jeder versteht.

> Mehr dazu, wie du nach Niederlagen kommunizierst, steht im Leitfaden „Nach der Niederlage“.

Kopiervorlage · © Nico Walter · 21

DIE KERNAUFGABE FÜR DIE ERSTEN ZEHN MINUTEN

Vor jedem Spiel eine einzige, klare Aufgabe für die Anfangsphase. Ein Satz, den jeder wiederholen kann. Nach dem Spiel prüft ihr kurz, ob es geklappt hat.

Datum, Gegner	Kernaufgabe (ein Satz)	Geklappt?	Notiz
BEISPIEL *Beispiel*	*Die ersten zehn Minuten gewinnen wir jeden zweiten Ball.*	*ja · teils · nein*	

Kopiervorlage · © Nico Walter · 22

KAPITEL 8 · VORLAGE

GEGENTORE NACH SPIELPHASEN

Trag nach jedem Spiel ein, in welcher Phase die Gegentore gefallen sind. Nach einigen Wochen siehst du, wo dein Team den Fokus verliert.

	1.–15.	16.–30.	31.–45.+	46.–60.	61.–75.	76.–90.+
Spiel 1						
Spiel 2						
Spiel 3						
Spiel 4						
Spiel 5						
Spiel 6						
Spiel 7						
Spiel 8						
Spiel 9						
Spiel 10						
Summe						

> Kritisch sind im Amateurfußball vor allem drei Phasen: der Anfang, die Minuten rund um die Pause und die Schlussphase.

Kopiervorlage · © Nico Walter · 23

KAPITEL 9 · VORLAGE

PROZESSZIELE FÜR DEN SPIELTAG

Ersetze das Ergebnisziel durch zwei bis drei Ziele, die das Team selbst kontrollieren kann. Nach dem Spiel bewertet ihr diese Ziele, nicht nur das Ergebnis.

Beispiele: gewonnene zweite Bälle · Pressingaktionen nach Ballverlust · Unterstützung nach Fehlern · Sprechen auf dem Platz

Spiel	Prozessziel	Bewertung 1–5	Ergebnis

> Ein Ergebnis kann man nicht direkt beeinflussen, einen gewonnenen zweiten Ball schon.

Kopiervorlage · © Nico Walter · 24

KAPITEL 9 · VORLAGE

DER ROSA-ELEFANT-CHECK

Schreib deine Ansprache für ein wichtiges Spiel vorher kurz auf und prüfe jeden Satz: Sage ich, was wir tun sollen, oder nur, was wir vermeiden sollen?

Statt	Besser
BEISPIEL *„Macht euch keinen Druck."*	*„Spielt so wie in den letzten Wochen."*
BEISPIEL *„Keine langen Bälle!"*	*„Sucht den freien Mann im Zentrum."*
BEISPIEL *„Bloß kein frühes Gegentor."*	*„Die ersten zehn Minuten gewinnen wir jeden zweiten Ball."*

Kopiervorlage · © Nico Walter

SPIELFORMEN MIT RÜCKSTAND

Alle zwei Wochen eine Spielform, die mit Rückstand beginnt. Achte nicht nur auf das Ergebnis, sondern darauf, wie die Spieler miteinander reden.

Spielform	Start	Dauer	Was ich beobachtet habe
BEISPIEL *Spiel auf zwei Tore, kleines Feld*	*0:1*	*5 Min.*	

WORAUF ICH ACHTE

- [ ] Stützen sich die Spieler bei Rückstand, oder gibt es Vorwürfe?
- [ ] Bleibt das Team im Plan, oder wird es hektisch?
- [ ] Will das Team den Ball, oder wird er nur noch weggeschlagen?

Kopiervorlage · © Nico Walter · 26

KAPITEL 10 · VORLAGE

DIE ROLLENKARTE

Einmal pro Saison, am Ende der Vorbereitung. Jeder Spieler schätzt sich selbst ein und trägt sich bei einer Rolle ein. Danach sprecht ihr kurz in der Gruppe darüber.

Arbeiter
rennt, kämpft und ackert, immer

Künstler
Stratege auf dem Platz, mit Ideen und Technik

Anführer
übernimmt Verantwortung und geht als Beispiel voran

Spieler	Rolle	Was bringe ich in dieser Rolle ein? (ein Satz)	Passt es?

Greif die Rollen im Laufe der Saison wieder auf. Eine Rolle, die man einmal auf einen Zettel schreibt, verändert noch nichts.

Kopiervorlage · © Nico Walter · 27

UNSERE ZIELE AUF DEM PLATZ

Formuliert zusammen ein bis zwei Ziele für die Saison, die das Team auf dem Platz verbinden, und hängt sie sichtbar in die Kabine.

Ziel 1
z. B. ein Prinzip für das Spiel gegen den Ball

Woran wir merken, dass wir es leben

Ziel 2
z. B. eine Regel für den Umgang nach Fehlern

Woran wir merken, dass wir es leben

Beschlossen am, von
Mannschaftsrat oder ganzes Team

> Wie die Werte im NLZ, die im Kabinengang an der Wand hingen: Man kann sich jederzeit darauf berufen, und es geht nicht um die Meinung des Trainers, sondern um etwas, auf das sich alle geeinigt haben.

Kopiervorlage · © Nico Walter · 28

KAPITEL 10 · VORLAGE

DER PHASEN-CHECK

Zu Saisonbeginn, in der Winterpause und am Saisonende: Wo steht dein Team gerade, woran erkennst du das, und was braucht es jetzt von dir?

Orientierung
Man ist höflich und tastet sich ab.

Konflikt
Reibung, Rollen werden ausgehandelt.

Regeln
Gemeinsame Werte und Absprachen entstehen.

Leistung
Das Team arbeitet eingespielt auf ein Ziel hin.

Zeitpunkt	Phase	Woran ich das erkenne	Was das Team von mir braucht
Saisonbeginn			
Winterpause			
Saisonende			

Faustregel: In der Konfliktphase braucht ein Team klare Prinzipien, in der Leistungsphase eher Freiraum. Rückfälle sind normal.

Kopiervorlage · © Nico Walter

KAPITEL 11 · VORLAGE

DIE HALBZEITKARTE

Schreib dir die vier Schritte auf eine Karte. Notiere während der ersten Halbzeit pro Feld höchstens ein Stichwort. Mehr passt nicht auf die Karte, und genau das ist der Sinn.

✂

Halbzeit

LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

1 · Regeneration
die ersten fünf Minuten: trinken, durchatmen, nichts sagen

2 · Was gut ist und bleibt

3 · Ein bis zwei Punkte
nicht mehr

4 · Bestärkung
mit welchem Gefühl gehen sie raus?

✂

Halbzeit

LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

1 · Regeneration
die ersten fünf Minuten: trinken, durchatmen, nichts sagen

2 · Was gut ist und bleibt

3 · Ein bis zwei Punkte
nicht mehr

4 · Bestärkung
mit welchem Gefühl gehen sie raus?

DIE FEEDBACK-WOCHE

Eine Trainingswoche lang jede Rückmeldung nach dem Muster: Name, dann konkret, was gemeint ist. Kritisches formulierst du nach vorne. Lass deinen Co-Trainer oder einen Spieler mitzählen.

Positiv
„Max, super Pass in die Tiefe!“

Kritisch, nach vorne
„Max, beim nächsten Mal rückst du weiter rein.“

Zu allgemein
„Gut gemacht.“ · „Das war nichts.“

	Positiv mit Name und konkret	Kritisch, nach vorne	Zu allgemein
Training 1			
Training 2			

Verhältnis positiv zu kritisch

Was ich mir vornehme

Kopiervorlage · © Nico Walter · 31

KAPITEL 11 · VORLAGE

DER ANSPRACHE-CHECK

Nach wichtigen Spielen zwei Minuten: Wie viele Punkte habe ich in der Halbzeit angesprochen, und was davon kam auf dem Platz an?

Spiel	Anzahl Punkte	Mehr als drei?	Gesagt, was zu tun ist?	Was wurde in Halbzeit 2 umgesetzt?

Kopiervorlage · © Nico Walter · 32

UNSERE SAISONREGELN

Zu Saisonbeginn mit dem Mannschaftsrat, etwa 30 Minuten. Drei bis fünf Regeln, und zu jeder vorher klar, was passiert, wenn sie gebrochen wird. Sie gelten für alle gleich, egal wie gut einer kickt.

Regel	Was passiert, wenn sie gebrochen wird

Beschlossen am, mit
Mannschaftsrat

Der Mannschaft vorgestellt am

Kopiervorlage · © Nico Walter · 33

KAPITEL 12 · VORLAGE

VOR DER HARTEN ENTSCHEIDUNG

Bei Bedarf, zehn Minuten. Beantworte vor jeder Kaderstreichung oder Sanktion schriftlich diese vier Fragen.

Worum geht es?
Spieler, Situation, Datum

Habe ich mit dem Spieler gesprochen?

Würde ich bei meinem besten Spieler genauso entscheiden?

Wer muss vorher Bescheid wissen?
Mannschaftsrat, Co-Trainer, Verein

Wie erkläre ich es der Mannschaft?

Kopiervorlage · © Nico Walter · 34

KAPITEL 12 · VORLAGE

DER VERTRAUENS-CHECK

In den zwei Wochen nach einer schwierigen Entscheidung: Wie gehen einzelne Spieler mit dir um? Suche das Gespräch mit denen, die auf Abstand gegangen sind, bevor sich etwas festsetzt.

Entscheidung, Datum _____

Spieler	Was mir auffällt	Gespräch geführt am	Ergebnis

DIE SPIELTAG-CHECKLISTE

Für Spieler, zum Verteilen. Jeder geht sie für sich durch, ohne Kontrolle durch den Trainer.

Mein Spieltag

LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

- [ ] Habe ich in der Nacht vor dem Spiel ausreichend geschlafen, ohne zu früh aufstehen zu müssen?
- [ ] Habe ich mich an unsere 24-Stunden-Regel gehalten?
- [ ] Habe ich genug getrunken und rechtzeitig vor dem Spiel gegessen?
- [ ] Bin ich rechtzeitig am Platz, um in Ruhe anzukommen?

Mein Spieltag

LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

- [ ] Habe ich in der Nacht vor dem Spiel ausreichend geschlafen, ohne zu früh aufstehen zu müssen?
- [ ] Habe ich mich an unsere 24-Stunden-Regel gehalten?
- [ ] Habe ich genug getrunken und rechtzeitig vor dem Spiel gegessen?
- [ ] Bin ich rechtzeitig am Platz, um in Ruhe anzukommen?

Mein Spieltag

LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

- [ ] Habe ich in der Nacht vor dem Spiel ausreichend geschlafen, ohne zu früh aufstehen zu müssen?
- [ ] Habe ich mich an unsere 24-Stunden-Regel gehalten?
- [ ] Habe ich genug getrunken und rechtzeitig vor dem Spiel gegessen?
- [ ] Bin ich rechtzeitig am Platz, um in Ruhe anzukommen?

Allgemeine Hinweise aus der Trainerpraxis, keine ärztliche oder ernährungswissenschaftliche Beratung.

UNSERE TEAMREGEL

Einmal pro Saison mit dem Mannschaftsrat. Weniger ist mehr: Eine oder zwei Regeln, die das Team selbst trägt, wirken stärker als eine lange Liste vom Trainer.

Regel 1
z. B. 24 Stunden vor dem Spiel kein Alkohol

Regel 2 (optional)

Beschlossen am

Überprüft am
nach ein paar Wochen ehrlich darüber sprechen

Wird sie eingehalten? Was ändern wir?

Kopiervorlage · © Nico Walter · 37

KAPITEL 14 · VORLAGE

DIE LÜCKEN-LISTE

Nach den ersten Wochen mit neuen Spielern: Welche Grundlagen fehlen am häufigsten? Diese Liste ist die Grundlage für jedes Gespräch mit Jugendtrainern oder der zweiten Mannschaft.

Grundlage, die fehlt	Wie oft? (Strichliste)	Woher kommen die Spieler?	Mit wem bespreche ich das?
BEISPIEL *Verschieben in der Viererkette*		*eigene Jugend · andere Vereine*	
BEISPIEL *Ein 2 gegen 1 sauber ausspielen*			

Kopiervorlage · © Nico Walter

GASTSPIELER AUS DER JUGEND

Einmal im Monat zwei oder drei Spieler aus der ältesten Jugendmannschaft zum Training einladen. Vorher kurz mit ihrem Trainer sprechen, danach eine persönliche Rückmeldung nach dem Muster aus Kapitel 11.

Datum	Spieler	Trainer informiert	Was war gut? (konkret)	Woran arbeiten?

Kopiervorlage · © Nico Walter

DREI GEMEINSAME BAUSTEINE

Ein Treffen mit den anderen Trainern im Verein. Einigt euch auf drei Grundlagen, die in allen älteren Mannschaften vorkommen sollen. Mehr braucht es für den Anfang nicht.

Baustein	Was genau gehört dazu?	In welchen Mannschaften?	Wer kümmert sich?
1 · z. B. sauberes Passspiel			
2 · z. B. Verhalten in der Kette			
3 · z. B. Überzahl ausspielen			

Nächstes Treffen

KAPITEL 15 · VORLAGE

DEIN SAISONPLAN FÜR MENTALITÄTSARBEIT

Nimm dir pro Phase ein, höchstens zwei Werkzeuge vor. Die Vorschläge stammen aus Kapitel 15, die Auswahl triffst du.

Phase	Vorschläge aus dem Buch	Meine Werkzeuge (max. 2)	Check am
Vorbereitung	Mentalitäts-Check, Saisonregeln, Rollenkarte, Teamregel, Blockplan		
Hinrunde	5-Minuten-Mentalroutine, Wenn-Dann-Pläne, Keywords, Feedback-Woche		
Winterpause	Mentalitäts-Check wiederholen, Phasen-Check, Bock-Check, Entwicklungsgespräche		
Rückrunde	Prozessziele, Rosa-Elefant-Check, Einheit für schwierige Phasen		
Saisonende	Mentalitäts-Check, Lücken-Liste, Gespräche zur Kaderplanung, Gespräch mit Jugend und zweiter Mannschaft		

> Rechne damit, dass der Plan nicht so aufgeht, wie er auf dem Papier steht. Er ist ein roter Faden, kein Korsett.

Kopiervorlage · © Nico Walter