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 · 1

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 · 2

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 · 3