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 · 1

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 · 2

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 · 3

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 · 4