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?

KAPITEL 11 · VORLAGE

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 · 2

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 · 3