KAPITEL 13 · VORLAGE

# 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.



Kopiervorlage · © Nico Walter · 1

# 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 · 2