

Entwicklungsplan für Trainer

Ein Plan pro Trainer und Saison. Füllt ihn beim ersten Gespräch gemeinsam aus und bringt ihn zu jedem weiteren mit.

Trainer

Team

Saison

Mentor

Erstes Gespräch (Datum)

Jahre als Trainer

Mentor: die sportliche Leitung, der Trainerkoordinator oder ein erfahrener Trainer im Verein, der dein Training beobachtet und die Gespräche führt.

1. Wo stehst du jetzt?

In deinen eigenen Worten. Das ist keine Beurteilung, sondern der Ausgangspunkt für deine Ziele.

Darin bin ich stark

Darin will ich wachsen

Was braucht meine Mannschaft in dieser Saison von mir? (Alter, Niveau, was die Spieler lernen wollen)

2. Meine Ziele für diese Saison

Höchstens drei. Schreib auf, was du in der Halle anders machen willst, sodass jemand beim Zuschauen es sehen kann.

Nr.	Ziel was mache ich anders?	Daran sieht man es was sieht ein Beobachter?	Hilfe nötig von wem, was	Fertig bis Zeitraum
1				
2				
3				

3. So lerne ich es

Wähle pro Ziel ein oder zwei Wege und lege fest, wann.

Ziel Nr.	Was mache ich?	Mit wem	Wann	Erledigt
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐

Ideen: ein Lehrgang oder eine Clinic · bei einem anderen Trainer hospitieren · gemeinsam ein Training vorbereiten · ein eigenes Training beobachten lassen · Trainerbesprechung im Verein · ein Buch, Video oder Artikel

4. Beobachtung im Training

Legt vorher eine Beobachtungsfrage fest. Wer beobachtet, schreibt auf, was passiert, nicht was er davon hält. Besprecht es direkt nach dem Training.

Datum	Beobachter	Beobachtungsfrage	Was fiel auf	Vereinbarung für das nächste Mal

5. Gespräche

Am Anfang, zur Saisonmitte und am Ende der Saison. Schaut gemeinsam auf die Ziele und passt sie an, wenn nötig.

Gespräch	Datum	Wie stehen die Ziele?	Was machen wir jetzt anders?
Start			
Saisonmitte			
Ende			

Du darfst diese Vorlage frei nutzen, kopieren und anpassen.

So kann es aussehen

Eine erfundene Trainerin einer Jugendmannschaft (13 bis 15 Jahre) in ihrer zweiten Saison. Übernimm die Form, nicht den Inhalt.

Trainer **Lena**

Team **Mädchen 13 bis 15 Jahre**

Saison **2026/2027**

Mentor **Sportliche Leitung**

Erstes Gespräch (Datum) **Woche 2**

Jahre als Trainer **1**

Darin bin ich stark

Die Gruppe versteht sich gut und die Spielerinnen kommen gern. Ich bereite jedes Training schriftlich vor.

Darin will ich wachsen

Meine Erklärungen dauern lange und die Spielerinnen stehen herum. Ich kann eine Übung noch nicht leichter oder schwerer machen, wenn es nötig ist.

Was braucht meine Mannschaft in dieser Saison von mir? (Alter, Niveau, was die Spieler lernen wollen)

Junge Gruppe mit ein paar neuen Spielerinnen. Sie wollen den Aufschlag von oben lernen und im Spiel öfter drei Ballkontakte nutzen.

2. Meine Ziele für diese Saison

Nr.	Ziel was mache ich anders?	Daran sieht man es was sieht ein Beobachter?	Hilfe nötig von wem, was	Fertig bis Zeitraum
1	Übungen vormachen statt lange zu erklären	Nach der Erklärung ist der Ball schnell wieder im Spiel; der Beobachter sieht wenig Stillstand	Beobachtung durch die sportliche Leitung	Zeitraum 1
2	Für jede Übung eine leichtere und eine schwerere Variante bereithaben	Die Varianten stehen in meinem Trainingsplan und ich nutze sie in der Halle	Gemeinsam vorbereiten mit einem erfahrenen Trainer	Zeitraum 2
3	Nach jedem Training ein kurzer Bericht mit einem Schwerpunkt für das nächste	Der Schwerpunkt kommt im nächsten Training wieder vor	Keine	Ganze Saison

3. So lerne ich es

Ziel Nr.	Was mache ich?	Mit wem	Wann	Erledigt
1	Ein Training von mir beobachten lassen	Sportliche Leitung	Zeitraum 1	X
2	Bei einem erfahrenen Trainer zwei Trainings hospitieren	Trainer der ältesten Jugendmannschaft	Zeitraum 1	X
2	Clinic zu Übungsformen für Jugendliche	Trainerkollegen aus dem Verein	Zeitraum 2	☐

4. Beobachtung im Training

Datum	Beobachter	Beobachtungsfrage	Was fiel auf	Vereinbarung für das nächste Mal
Woche 6	Sportliche Leitung	Wie lange stehen die Spielerinnen still, während ich erkläre?	Die Erklärung im zweiten Block dauerte lange. Beim Vormachen mit zwei Spielerinnen waren alle schnell beschäftigt.	Jede neue Übung zuerst vormachen.

5. Gespräche

Gespräch	Datum	Wie stehen die Ziele?	Was machen wir jetzt anders?
Start	Woche 2	Ziele gemeinsam festgelegt.	Erste Beobachtung geplant.
Saisonmitte	Woche 16	Ziel 1 läuft gut. Ziel 2 ist schwierig: Varianten geplant, aber in der Halle vergessen.	Varianten auf die Übungskarte schreiben und mit in die Halle nehmen.
Ende			

Mit Koach Club sieht die Vereinsrolle „Technischer Manager“ im Teamprotokoll, was die Trainer jedes Teams festgehalten haben: Anwesenheit, was vom Programm erledigt wurde, ihren Bericht und ihre Notizen zu Spielern.