

Trainerhandbuch

Was jeder Trainer im Verein wissen muss: wer dir hilft, wie ein Training aussieht, die Absprachen und wo alles steht. Füllt die Lücken aus und gebt es jedem neuen Trainer.

Verein _____ Saison _____ Version oder Datum _____ Gepflegt von _____

So nutzt ihr die Vorlage: Füllt die Lücken mit der sportlichen Leitung oder dem Vorstand aus, streicht, was nicht zu eurem Verein passt, und gebt das Handbuch jedem Trainer vor dem ersten Training. Hinein gehören nur feste Absprachen. Was sich jede Woche ändert, etwa der Plan, die Trainingsprogramme und die Anwesenheit, gehört nicht hinein: Notiert in Teil 8, wo es steht.

1. Wer dir hilft

Rolle	Name	Erreichbar über	Wofür
Sportliche Leitung			
Jugendwart			
Mentor für neue Trainer			
Halle und Schlüssel			
Material			
Vertrauensperson			

2. Leitbild und Ausbildungsweg

Wofür unser Verein steht, in drei Sätzen

Zum Beispiel: was Spieler bei uns lernen, wie wir mit Sieg und Niederlage umgehen und was wir von Trainern erwarten.

Gruppe oder Team	Alter (Jahre)	Schwerpunkt in dieser Saison

Der ausgearbeitete Ausbildungsweg und das sportliche Konzept stehen in: _____

3. So sieht ein Training aus

Block	Minuten	Was wir erwarten
Aufwärmen		
Technik		
Übungs- oder Spielform		
Wettkampfform		
Abschluss		

- Jedes Training hat einen Schwerpunkt, den du den Spielern zu Beginn nennst.
- Du planst das Training vorher in Blöcken, spätestens _____ Stunden vor Beginn.
- Übungen und Trainingsvorlagen des Vereins findest du in: _____
- Nach dem Training notierst du kurz, was gemacht wurde und was beim nächsten Mal der Schwerpunkt ist, in: _____

4. Absprachen für Trainer

- Du bist _____ Minuten vor Beginn in der Halle und baust mit den Spielern das Feld auf.
- Kannst du ein Training nicht leiten? Melde es spätestens _____ Stunden vorher bei _____ und organisiere eine Vertretung über: _____
- Du erfasst bei jedem Training die Anwesenheit, in: _____
- Fehlt ein Spieler _____ Mal in Folge ohne Absage, nimmst du Kontakt auf und meldest es bei: _____
- Bevor ein Spieler bei einem anderen Team mittrainiert oder mitspielt, sprichst du das ab mit: _____
- Der Verhaltenskodex für Trainer des Vereins steht in: _____
- Welche Überprüfung oder welchen Nachweis der Verein von Trainern verlangt und wo du ihn beantragst: _____
- Bei einer Verletzung: Der Erste-Hilfe-Koffer ist in _____ und der Defibrillator (AED) hängt: _____
- Bei einer schweren Verletzung rufst du zuerst den Notruf an und danach: _____

5. Kommunikation

- Zu Saisonbeginn erklärst du den Spielern (bei einem Jugendteam auch den Eltern), wie Training, Absagen und Fahrten laufen, über:

- Mitteilungen und Änderungen für das Team laufen über: _____
- Ein Training absagen: wer entscheidet und wie das Team davon erfährt: _____
- Fragen von Eltern zu Spielzeit oder Teameinteilung besprichst du in Ruhe, nicht direkt nach einem Spiel. Kommt ihr gemeinsam nicht weiter, holst du dazu:

- Über die Teameinteilung entscheidet: _____
- Trainersitzung: _____ Mal pro Saison, organisiert von: _____

6. Material

Was	Wo es liegt	Wer es verwaltet
Bälle		
Netze, Pfosten und Antennen		
Hütchen und Leibchen		
Erste-Hilfe-Koffer		
Schlüssel oder Zugangscode		
Trikots		

- Etwas kaputt oder verloren? Melde es innerhalb von _____ Tagen bei: _____
- Material bestellen oder kaufen läuft über: _____

7. Begleitung und Fortbildung

- In den ersten _____ Trainings wird ein neuer Trainer begleitet von: _____
- Jeder Trainer schaut _____ Mal pro Saison bei einem Training eines Kollegen zu.
- Ein Gespräch darüber, wie es läuft, mit der sportlichen Leitung: _____ Mal pro Saison.
- Lehrgänge und Trainerlizenzen, die der Verein (teilweise) bezahlt: _____
- Auslagen rechnest du ab bei: _____

8. Was nicht in diesem Handbuch steht

Was sich oft ändert, ist in einem Handbuch sofort veraltet. Notiert hier, wo es stattdessen steht, zum Beispiel in der App oder im gemeinsamen Ordner des Vereins.

Was	Wo es steht	Wer es pflegt
Trainingszeiten und Hallen		
Spielplan		
Spielerliste und Kontaktdaten		
Trainingsprogramme und Vorlagen		
Übungen		
Anwesenheit		
Bericht nach dem Training		
Notizen zu Spielern		

9. Checkliste für neue Trainer

Geht diese Liste in den ersten Wochen mit dem Mentor oder der sportlichen Leitung durch.

- ☐ Sportliche Leitung und Mentor kennengelernt
- ☐ Zugang zur Spielerliste, zum Plan und zur App oder zum Ordner des Vereins
- ☐ Schlüssel oder Zugangscode für die Halle geregelt
- ☐ Material, Erste-Hilfe-Koffer und Defibrillator angesehen
- ☐ Verhaltenskodex gelesen und unterschrieben
- ☐ Überprüfung oder Nachweis beantragt, falls der Verein das verlangt
- ☐ Spieler (bei Jugendteams auch Eltern) wissen, wer der neue Trainer ist
- ☐ Erstes Training mit einem Plan in Blöcken vorbereitet
- ☐ Dieses Handbuch gelesen und die Liste unterschrieben

In der Koach-App speicherst du ein Programm mit **Als Vorlage speichern**, Trainer eines Vereins finden die Vorlagen der anderen unter **Von anderen Teams im Verein**, und der technische Manager kann den Bericht unter **Nach dem Training** mitlesen.

Ihr dürft diese Vorlage frei verwenden, kopieren und anpassen.

10. Gelesen und einverstanden

Ich habe dieses Trainerhandbuch gelesen und halte mich an die Absprachen. Möchte ich etwas ändern, bespreche ich das mit der sportlichen Leitung.

Nr.	Name	Team	Datum	Unterschrift
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Beschlossen von _____

Datum _____

Nächste Überarbeitung _____