

Arbeitsblatt: Ziele setzen

Ein Ziel pro Blatt. Füll es mit deinem Trainer aus und nimm es zu jedem Check-in wieder mit.

Name _____ Team _____ Position _____ Datum _____

1. Mein Ziel

Was willst du besser können? Schreib es als etwas, das du selbst tust, in einem Satz.

Art des Ziels: ☐ Technik ☐ Spielverständnis ☐ Athletik ☐ Mental ☐ Rolle im Team

2. Messgröße und Frist

Woran erkennst du, dass du es geschafft hast? Wähle etwas, das man zählen oder zeigen kann.

Ausgangspunkt wo stehst du jetzt?	Ziel wo willst du hin?	So messen wir es was, wann, wer zählt?	Frist Datum oder Woche

3. So gehe ich vor

Nr.	Was mache ich?	Wann und wie oft?
1		
2		
3		

Hilfe, die ich brauche (vom Trainer, vom Team oder zu Hause):

4. Check-ins

Schaut alle paar Wochen gemeinsam zurück. Anpassen ist erlaubt: Schreib dann das neue Ziel auf.

Nr.	Datum	Stand jetzt	Was läuft gut?	Was ändere ich?	Kürzel Trainer
1					
2					
3					
4					
5					

Abschluss: ☐ Ziel erreicht ☐ Ziel angepasst ☐ Neues Ziel gewählt

Abgeschlossen am _____ Kürzel Spieler _____ Kürzel Trainer _____

Persönlicher Entwicklungsplan

Für einen Spieler und eine Saison. Beginne beim Ist-Stand und arbeite danach jedes Ziel auf einem eigenen Arbeitsblatt aus.

Name _____ Team _____ Saison _____ Trainer _____

1. Wo stehe ich jetzt?

Kreise pro Bereich eine Zahl ein: 1 = hier ist noch viel Luft nach oben, 5 = das ist eine Stärke. Der Spieler füllt Selbst aus, der Trainer füllt Trainer aus.

Bereich	Selbst	Trainer	Anmerkung
Aufschlag	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Annahme	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Zuspiel	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Angriff	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Block	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Abwehr	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Spielverständnis	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Kommunikation auf dem Feld	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Athletik (Sprung, Schnelligkeit, Ausdauer)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Mental (Fokus, Umgang mit Fehlern)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	

Meine größten Stärken

Meine wichtigsten Baustellen

2. Meine Ziele in dieser Saison

Höchstens drei. Arbeite jedes Ziel auf dem Arbeitsblatt Ziele setzen aus.

Nr.	Ziel	Messgröße	Frist
1			
2			
3			

3. Auswertung

Saisonmitte

Datum:

Saisonende

Datum:

Kürzel Spieler

Kürzel Trainer

Kürzel Eltern (Jugend)

Arbeitsblatt: Ziele setzen

So kann ein ausgefülltes Arbeitsblatt aussehen. Name und Zahlen sind nur ein Beispiel.

Name Sam

Team Jugend, 15 Jahre

Position Außenangreifer

Datum Woche 1

1. Mein Ziel

Was willst du besser können? Schreib es als etwas, das du selbst tust, in einem Satz.

Ich schlage jeden Aufschlag von oben auf und bringe mehr Aufschläge übers Netz ins Feld.

Art des Ziels: ☒ Technik ☐ Spielverständnis ☐ Athletik ☐ Mental ☐ Rolle im Team

2. Messgröße und Frist

Woran erkennst du, dass du es geschafft hast? Wähle etwas, das man zählen oder zeigen kann.

Ausgangspunkt wo stehst du jetzt?	Ziel wo willst du hin?	So messen wir es was, wann, wer zählt?	Frist Datum oder Woche
4 von 10 Aufschlägen im Feld	7 von 10 Aufschlägen im Feld	10 Aufschläge beim Aufwärmen im ersten Training der Woche; der Co-Trainer zählt	Woche 8

3. So gehe ich vor

Nr.	Was mache ich?	Wann und wie oft?
1	Nach dem Training 20 Aufschläge extra, auf ein Ziel im Feld	jedes Training
2	Bei jedem Aufschlag derselbe Ballwurf: niedrig und vor dem Schlagarm	jeder Aufschlag
3	Im Spiel: erst sicher ins Feld, dann härter	jedes Spiel

Hilfe, die ich brauche (vom Trainer, vom Team oder zu Hause): Trainer schaut sich in Woche 2 meinen Ballwurf an

4. Check-ins

Schaut alle paar Wochen gemeinsam zurück. Anpassen ist erlaubt: Schreib dann das neue Ziel auf.

Nr.	Datum	Stand jetzt	Was läuft gut?	Was ändere ich?	Kürzel Trainer
1	Woche 2	5 von 10	Ballwurf ist ruhiger	nicht so hart schlagen	MK
2	Woche 4	6 von 10	klappt auch im Spiel	Extra-Aufschläge beibehalten	MK
3	Woche 6	6 von 10	gut, wenn ich ruhig bleibe	nach einem Fehler erst durchatmen	MK
4					

Abschluss: ☐ Ziel erreicht ☐ Ziel angepasst ☐ Neues Ziel gewählt

Abgeschlossen am

Kürzel Spieler

Kürzel Trainer

In Koach trägst du das Ziel in einem Satz beim Spieler unter Persönliches Ziel ein.