

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

(Laozi)



SMART`e Ziele

S

Spezifisch: eine Zielformulierung ist konkret, klar und eindeutig

M

Messbar: ist es möglich, die Zielerreichbarkeit durch Zahlen und Fakten zu überprüfen?

A

Attraktiv: ist das Ziel erstrebenswert und wird es akzeptiert?

R

Realistisch: ist das Ziel tatsächlich erreichbar?

T

Terminiert: das Ziel soll in einem terminierten Zeitraum erreicht werden

SMART'e Ziele im Eishockey?

Bsp: Auszüge aus Einzelgesprächsprotokollen

	Rückblick / Fortschrittkontrolle	Ausblick / Massnahmen	Ziele / Fristen
Ziel 1	XY hat sehr gute technische Voraussetzungen. Durch die gute Spielübersicht kann er seine läuferischen Defizite wettmachen.	Ueberwinde dich, um immer in Bewegung zu sein. Je höher du spielst, desto wichtiger wird dies.	Mehr Laufen. Motivierter trainieren..
Ziel 2	XY ist gut integriert im Team. Wenn zu wenig Eiszeit, manchmal negative Körpersprache.	Versuche, die Situationen so zu nehmen wie sie sind.	Körpersprache verbessern..
Ziel 3	Physisch kann sich XY in sämtlichen Bereichen verbessern. Hat gezeigt, dass er gewillt ist an seinen Schwächen hart zu arbeiten.	Bleib dran und arbeite in jedem Training hart. Du machst es für dich.	Mehr Arbeiten im Training. Fit sein für die nächste Saison. Mehr Ausdauer..

SMARTE Ziele

Analysiere die Laufwege eines NLA-Profis (=gleiche Position), schreib deine Beobachtungen auf. Analysiere 1 x / Monat dein Spielverhalten ab Video, anschl. diskutieren wir darüber setzt dir ein Trainingsziel und sag es dem AC vor dem Training.

Nimm den Katalog und bewerte dich nach dem Spiel. Hole ein Feedback von zwei Mitspielern /Trainer nach dem Spiel ein. Gib sie dem HC

Während Juni – August zwei zusätzliche Laufeinheiten à 30 Minuten pro Woche absolvieren. Schreib die Pulsfrequenz / Laufmeter jeweils auf