

ÜBUNGSSERIE „TEAMBUILDING“

ZIELVEREINBARUNG

Leistungsentwicklung	Name, Vorname - Jg.				
	2015	2016	2017	2018	2019
Größe					
Gewicht					
Anzahl TE / Woche					
50 m					
75 m					
100 m					
200 m					
300 m					
400 m					
800 m					
1000 m					
1500 m					
2000 m					
3000 m					
5000 m					
10000 m					
60 m Hürden					
80 m Hürden					
100 m Hürden					
110 m Hürden					
300 m Hürden					
400 m Hürden					
1500 m Hindernis					
2000 m Hindernis					
3000 m Hindernis					
Hochsprung					
Stabhochsprung					
Weitsprung					
Dreisprung					
Kugelstoß					
Diskuswurf					
Hammerwurf					
Speerwurf					
Schleibballwurf					
Ballwurf					
3-Kampf					
4-Kampf					
5-Kampf					
7-Kampf					
9-Kampf					
10-Kampf					
Block Sprint					
Block Lauf					
Block Wurf					

ABLAUF:

- ▲ Die Athletinnen und Athleten tragen in eine vorbereitete Liste ihre Bestleistungen der vergangenen Jahre ein. Diese Liste kann auch von den Trainern erstellt werden.
- ▲ Im zweiten Schritt legt jeder Athlet für sich seine Ziele für die kommende Freiluftsaison fest. Diese kann er anhand seiner bisherigen Leistungen, seiner Selbsteinschätzung und des Grades seiner Motivation bestimmen.
- ▲ Der dritte Schritt ist das gemeinsame Überprüfen der eingetragenen Werte. Fragestellungen: „Kann ich das schaffen?“ und „Wie komme ich auf die Werte?“
- ▲ Bei Veränderung von Strecken oder Gewichten in Zuge von Wechseln von Altersklassen können ältere Athleten die jüngeren unterstützen.
- ▲ Die Trainer stellen die Werte der Gruppe in einer Tabelle zusammen und kontrollieren im Lauf der Saison die Leistungen mit den Zielen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Vorlage „Leistungsentwicklung“ der Athleten
- ▲ Kugelschreiber
- ▲ Statistikerunterlagen

GRUPPENGROSSE:

- ▲ alle

