

## Zielvereinbarung trb-KaderathletIn mit Heimtrainer

Mit dieser Zielvereinbarung will der trb erreichen, dass die Leistungsbereitschaft und die Motivation der Spielerinnen und Spieler erhöht werden kann. Das Dokument soll der Trainer zusammen mit dem Spieler ausfüllen. Am Ende des Jahres werden die Ziele überprüft und bei nicht Erfüllung nach den Ursachen gesucht und allfällige Konsequenzen für die nächste Saison gezogen.

Athlet: ..... aktuelle Klassierung: ..... Leistungsstufe: .....

Club: ..... Trainer: ..... Datum: .....

Es müssen nicht in allen Bereichen Ziele Definiert werden. Je nach Gewichtung kann es sein, dass wir unser Fokus in der kommenden Saison 70% auf die Technik und 30% auf die Kondition legen. Die grauen Felder werden erst am Ende der Saison ausgefüllt.

<b>Technik</b>	<b>Bereich:</b> .....	Bsp: Vorhand, Rückhand, Topspin, Slice, Service, Smash, Volley, Schlag im Gleich-gewicht, Fussarbeit (Koordination) etc.
<b>Fokus:</b> .. 0% -----100%	<b>Ziel:</b> .....	
Ziel erreicht? Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Ursache: .....	
	Konsequenz: .....	
<b>Taktik</b>	<b>Bereich:</b> .....	Bsp: Feldaufteilung, Treffpunkt Ball, Angriff, Contre Pied, etc.
<b>Fokus:</b> .. 0% -----100%	<b>Ziel:</b> .....	
Ziel erreicht? Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Ursache: .....	
	Konsequenz: .....	
<b>Kondition</b>	<b>Bereich:</b> .....	Bsp: Schnelligkeit (Füsse/Arme), Ausdauer, Kraft (Rumpfstabilität / Fusskraft / Kraftaufbau / Explosivkraft usw.), Beweglichkeit etc.
<b>Fokus:</b> .. 0% -----100%	<b>Ziel:</b> .....	
Ziel erreicht? Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Ursache: .....	
	Konsequenz: .....	
<b>Eigenes Ziel</b>	<b>Bereich:</b> .....	Bsp: Eigene Ziele Definieren, die nicht zu den Oberen Themen passen
<b>Fokus:</b> .. 0% -----100%	<b>Ziel:</b> .....	
Ziel erreicht? Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Ursache: .....	
	Konsequenz: .....	

Ziel Klassierung in einem Jahr:      Sicht Athlet: .....      Sicht Trainer: .....