

MEIN TRAININGS-FOKUS

HEUTE TRAINIERE ICH:

Datum: _____

Was ist heute mein Fokus? (Bitte ankreuzen)

Körper

z. B. Athletik, Ausdauer, Kraft,
Belastbarkeit

Können

z. B. Technik, Wurf,
Spielverständnis

Kopf

z. B. Konzentration,
Kommunikation,
Umgang mit Druck

Warum wähle ich diesen Fokus?

Woran merke ich heute, dass ich „dran geblieben“ bin?

Abschlussreflexion (**nach** dem Training / Spiel):
