Checklisten Matchvorbereitung

Vor dem Spiel

ORGANISATION HEIMSPIEL:

- ❑ Buffet ja/nein, falls ja: wer: _____
- ❑ Netzaufbau, wer: _____
- ❑ Dressen, wer: _____

ORGANISATION AUSWÄRTSPIEL:

- ❑ Treffpunkt Abfahrt: _____
- ❑ Fahrzeuge: _____
- ❑ Ankunft 90 / 60 min vor dem Spiel realistisch?

AUFSTELLUNG:

- ❑ Grundsechs: _____
- ❑ Wechseloptionen: _____
- ❑ Bekanntgabe: letztes Training / Besprechung vorm Spiel / nach dem Aufwärmen / Einschlagen
- ❑ Taktik im K1: _____
- ❑ Taktik im K2: _____

WARM-UP-ROUTINE:

- ❑ Individuelles Warm-Up: _____
- ❑ Gemeinsames Warm-Up: _____
- ❑ Einspielen mit Ball: _____
- ❑ Einschlagen: _____

© **MARTIN PLESSL** SPORTS COACHING & CONSULTING
COACHING.MARTINPLESSL.AT

Während des Spiels

COACHING:

- ❑ Reinrufen / Zeigen
- ❑ „Coaching über die Bank“ (Libro, Mittelblocker*innen, Wechselspieler*innen)
- ❑ Timeouts

GESTALTUNG TIMEOUT:

- ❑ Zur Bank kommen lassen
- ❑ Trinken lassen
- ❑ Beruhigen lassen
- ❑ 1-2 wichtige Infos!
- ❑ Infos für Einzelspieler / Infos für alle
- ❑ Motivation / Schlachtruf

WECHSEL VORBEREITEN

- ❑ Kontakt zu Spielern aufnehmen
- ❑ Klare Aufgaben geben und Einsatzzeitpunkt
- ❑ „Doch-nicht-Wechsel“ kurz begründen
- ❑ Ausgewechselte Spieler erneut vorbereiten (für möglichen Rückwechsel)

Nach dem Spiel

NACHBESPRECHUNG/DEBRIEFING:

- ❑ Nur kurzes Statement unmittelbar nach dem Spiel
- ❑ Emotionen „abkühlen“ lassen
- ❑ Perspektive der Spieler*innen zuerst
- ❑ Trainerinput danach

© **MARTIN PLESSL** SPORTS COACHING & CONSULTING
COACHING.MARTINPLESSL.AT