

Eishockey: Schau doch mal in den Spiegel

Damit das Training für die Spieler effektiv und lernreich ist, sollte sich jeder Trainer nach den Einheiten gewisse Fragen zur Selbstkontrolle stellen. Die Resultate sollte er in die nächste Lektion einfließen lassen. Eine Übersicht.

Haben wir an LLL (=Lernen, Leisten, Lachen!) gedacht?

- Konnten die Spieler im Verlaufe des Trainings etwas lernen?
- Haben wir ihnen die Möglichkeit gegeben, etwas zu leisten?
- Und haben wir während der Trainingseinheit mindestens ein Mal miteinander gelacht?

Was können wir dazu in der Praxis – also auf dem Eis – tun?

Denke daran: Wir sehen nur die Spitze des Eisberges – also vieles ist unsichtbar! Oder anders gesagt: Versuchen wir doch, die Spieler «dabei zu erwischen», wenn sie etwas Gutes zeigen!

- Auch einmal abpfeifen und loben, wenn etwas Gutes ausgeführt wurde.
- Versuche einmal, eine ganze Trainingseinheit nur mit positiven Feedbacks auszukommen, die Spieler positiv bestärken! Was ist deine «Strafe» (Spende, etc.) für jede negative Bemerkung?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO