GLADIATOREN COACHING

"Suche nicht andere, sondern dich selbst zu übertreffen"

(M.T. Cicero)

WER:: LEISTUNGSPORTLER HANDBALL (2009-2011)

WO: NORDSTADTHALLE SCHWETZINGEN

KOSTEN: 200,00€ INKL. ÜBERNACHTUNG

MAX. TEILNEHMER: 15

©FUCHSBAUACADEMY

INHALTE

1

Hinführung

Für wen eignet sich das Programm? Warum wir?

2

Die Mission

Unser 3-PunktePlan zum Ziel für eine nachhaltige Entwicklung

3

Inhalte

Was sind die Schwerpunkte? Welche Kompetenzen werden erworben.

4

Arbeitsweise

Wir erklären Schritt für Schritt unsere Methodik.

5

Rahmenbeding.

Diese Vorraussetzungen entscheiden über Erfolg und Scheitern.

6

Anamnesebogen

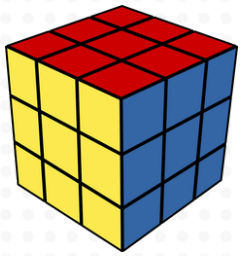
Interesse geweckt? Dann ran an die IST-Analyse

1 Hinführung



- In deinem Vereinstraining kommt **Individualtraining** & **Persönlichkeitsbildung** zu kurz?
- Du willst als Spieler in **deine Zukunft** investieren und dein Kompetenzprofil schärfen?
- Abseits des Handballfeldes sollte man in seinen Ferien natürlich auch **altersgemäßen Schabernack** treiben?

Als *FA-Gladiator* wirst du inmitten unseres 2-tägigen Events sowohl an **sachbezogenen (Handball)**, wie **persönlichen (Personal- & Sozialkompetenz)** Herausforderungen arbeiten. Unter Anleitung unseres Coaching-Teams unterstützen wir dich dabei, deine physische & psychische Leistungsgrenze zu erweitern.



Egal ob **Athletik**, **Technik**, **Taktik** oder **Mentalität**, wir fordern und fördern dich individuell in ausgewählten Schwerpunktbereichen innerhalb deines Vereins.

Sollten wir dein Interesse geweckt haben, freuen wir uns von dir per Mail, Telefon oder Chat zu hören.

Du machst ab jetzt den Unterschied!

Die Mission

1

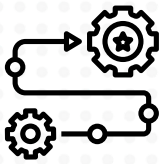
Persönliche Herausforderungen & Ressourcen identifizieren ...



Getreu dem Motto "Stärken finden - schwächen verbessern" , entwickeln wir gemeinsam persönliche Zielebenen.

2

... Prozesse anstoßen & initiieren



Innerhalb variabler, methodischer Lern-arrangements, werden wir

A) neues Fachwissen vermitteln

B) analoges & emotionales Gehirn aktivieren

3

Nachhaltig erfolgreich sein !

Wir werden deinen Entwicklungsprozess auf den Weg bringen und dir helfen "auf Kurs zu bleiben".



3

Der Ablaufplan

Tag 1



On-Court Training 1 (Handball) 120min

"Jede Kette ist nur so stark, wie ihr schwächstes Glied."

- Individualtechnik Abwehrverhalten
- Anwendung im spez. Spielsituationstraining

Mittagspause inkl. Verpflegung 



Off-Court Einheit 1 (Motivationspsycho.) 120min

"Was ist eigentlich mein/dein Problem?"

- Elemente des HKT (Heidelberger Kompetenztrain.)
- Elemente des SCM (St. Galler Coaching Modell)



On-Court Training 2 (Handball) 120min

"Auslöser, Exits und anderer Schabernack"

- Kleingruppentraining: Fokus Rückraum /Kreis



Cool-Down inkl. Sportphysiologie

Abendessen & Hygiene 

Off-Court Event (Glad-Attack) 120min

"Wer solche Freunde hat, brauch keine Feinde mehr"

- Sinnvolle & sinnfreie Team- & Individuallchallenges - Spaßfaktor garantiert!



Individueller Ausklang & Schlafen (Schlafsack)

3

Der Ablaufplan

Frühstücksbuffet

Tag 2

On-Court Training 1 (Handball) 120min



“Zeig mir was du hast”

- Individualtechnik Angriffstechnik
- Anwendung im spez. Spielsituationstraining

Mittagspause inkl. Verpflegung





Off-Court Einheit 2 (Kommunik.-psycho.) 120min

“Wir können nie nicht kommuniezieren”

- Sender-Empfänger-Modell
- Eisbergmodell



On-Court Training 1 (Handball) 120min

“Jede Kette ist nur so stark,
wie ihr schwächstes Glied.”

- Individualtechnik Abwehrverhalten
- Anwendung im spez. Spielsituationstraining

Cool-Down inkl. Sportphysiologie

Abschlussrunde & mentales “Logout”

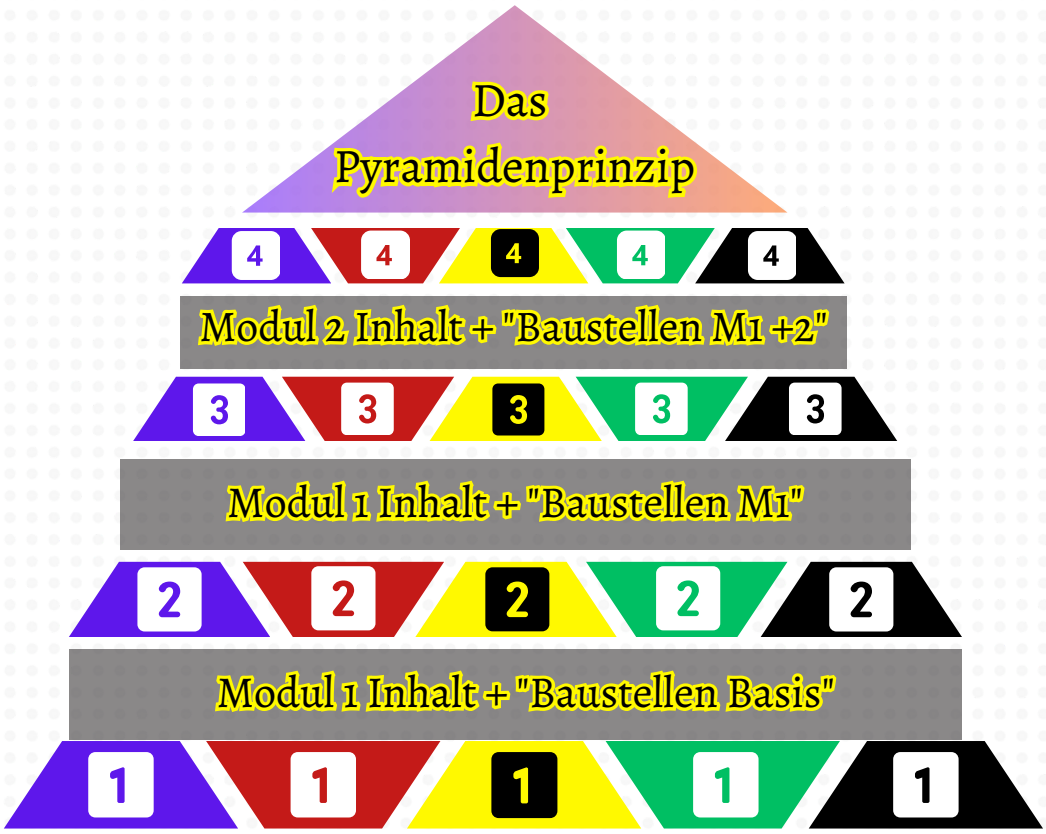
4

ARBEITSWEISE

Auf der Basis von anerkanntem wissenschaftlichen Fachwissen & Methoden (Heidelberg Kompetenztraining, SCM), sowie in Bezug auf die inhaltsbezogene Ausbildungsrichtlinien der DHB-RTK (Rahmentrainingskonzeption), möchtet wir den Jugendlichen spezifische Inhalte nachhaltig aufbereiten/ vermitteln. Getreu dem Motto "Kopf, Herz & Hand lernen gemeinsam", werden wir eine enge Verknüpfung von **Emotionsgehirn & Sachinhalten** anstreben.

Ein **prozessbegleitendes Skript** zu Sicherung von Inhalten, der digitale Zugriff auf gewisse didaktische Lern- & Arbeitsmaterialien, sowie die anknüpfende Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung durch Einzelcoachings, werden hierfür den Begriff Nachhaltigkeit mit Leben füllen.

Im Abhängigkeit von institutionellen und persönlichen Ressourcen, möchten wir darüber hinaus unser Angebot auf Basis eines modularen Systems kontinuierlich ausbauen & erweitern.



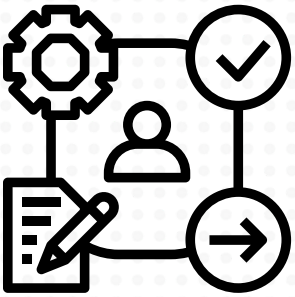
4

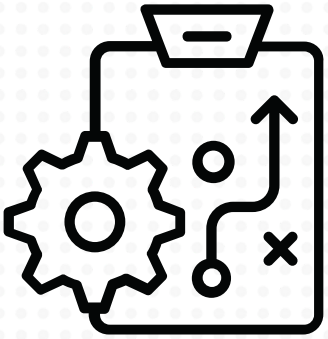
ARBEITSWEISE



Interesse geweckt?
Nimm Kontakt zu uns auf und hole dir bei Bedarf mehr Informationen ein, oder lerne uns einfach kurz kennen. Egal **Videocall, Anruf** oder ein persönliches **Meet & Greet**.

Haltung zeigen - Keine Angst, aber Respekt!
Beschreibe dem Trainerteam mit Zusendung des **Anamnesebogens** , warum genau du am FA-Gladiatorenprogramm teilnehmen möchtest und was deine Herausforderungen sind.





Papierkram klären und durchstarten!
Falls noch nicht erledigt, brauchen wir noch das offizielle Anmeldeformular und die Teilnahmegebühr.

...Time to rise

5

RAHMENBEDINGUNGEN



FAKTOR *COACHES*

- Sebastian Kaiser
  - B-Lizenz
  - Systemischer Coach SCM
  - HTK-Supervisor
  - Lehramt HWRS
- Nils Trautner
  - B-Lizenz
  - B.A. Sportwissenschaft
- Externes / Internes Personal
  - Positionsspezifisch Inhalte



FAKTOR *INSTITUTION*

- Location: Nordstadthalle Schwetzingen
- Ggf. Schnittstellenkommunikation mit relevantem Personenkreis
  (Vereinstrainer, Management, etc.)
- Evtl. schulische Vernetzung



FAKTOR *GRUPPE*

- Formierung von min. 14 Teilnehmern
- Bei entsprechender Eignung, auch externe Spieler
- Kompensation von verletzungsbedingten Ausfälle/Einschränkungen

6

ANAMNESEBOGEN

Name: _____ **Verein** _____

Jahrgang: _____ **Kontakt/Email:** _____

Dieser Anamnesebogen dient als Grundlage für unser Coaching. Einerseits soll er dir die Möglichkeit geben, dich bereits im Vorfeld bewusst mit dir selbst, deiner sportlichen Entwicklung, deinen Zielen und deinen aktuellen Herausforderungen auseinanderzusetzen. Andererseits soll er uns mit diesen Informationen helfen, dir zu helfen.

Nimm dir ausreichend Zeit, um die Fragen in Ruhe zu beantworten. Versuche dabei, möglichst ehrlich und offen zu sein – vor allem dir selbst gegenüber. Es geht nicht darum, die vermeintlich richtigen Antworten zu geben oder einen bestimmten Eindruck zu vermitteln. Vielmehr geht es darum, deine persönliche Situation so abzubilden, wie du sie tatsächlich erlebst.

Im Sport stehen häufig Leistung, Ergebnisse und äußere Erwartungen im Vordergrund. Im Coaching möchten wir deshalb auch den Blick auf die Dinge richten, die dahinterliegen: deine Motivation, deine Gedanken, deine Gefühle, deine Gewohnheiten, deine Stärken und die Bereiche, in denen du dich weiterentwickeln möchtest.

1. Rahmenbedingungen

Persönlicher Informationen (Auswahlkader, Verein, Position, Ambition etc.)	
Persönliche IST-Stand (Verletzungen, Rahmenbeding. wie Schulsituation/Familie/etc.)	
Wöchentlicher Zeitaufwand für den Sport („On Court“ & „Off-Court“)	
Sonstige Informationen (z.B. Trainingspartnerschaften, Einzelcoachings, Ernährung, etc.)	
Dein persönliche „Workload“ (Trainingseinheiten pro Woche, Inhalte, Sonstiges,)	

6

ANAMNESEBOGEN

Im nächsten Schritt möchten wir mehr über dich als Sportler:In erfahren.
Kreuze entsprechend an. (1 = geringe Ausprägung 6 = hohe Ausprägung)

2. Persönlichkeit

	Beschreibe hier, wie du auf und abseits des Feldes, mit anderen Personen / Institutionen interagierst.
Deine Einschätzung im Bereich: **„Personalkompetenz“**	KOMMUNIKATION 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ NON-VERBALE KOMMU. 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ KONFLIKTMANAGEMENT 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ BEGEISTERUNGSFÄHIGKEIT 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ LEIDENSBEREITSCHAFT 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ PROBLEMLÖSUNG 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐
Deine Einschätzung im Bereich **„Fachspezifische Kompetenz“**	INDIVIDUALTECHNIKEN ANGRIFF 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ ATHLETIK (KRAFT, SCHNELLIG.,...) 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ INDIVIDUALTECHNIKEN ABWEHR 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ TAKTISCHE KOMPETENZ 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐
Sonstige Informationen	EMOTIONSREGULATION 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ KONZENTRATIONSFÄHIGK. 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ VOR- & NACHBEREITUNG 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐

6

ANAMNESEBOGEN

Skizziere bzw. beschreibe uns nun schriftlich deine Kernthematik(en) (gerne ganze Sätze)
Differenziere hier gerne zwischen A) Vergangenheit B) Gegenwart C) Zukunft

3.Herausforderungen

Beschreibung der Kernthematik(en) „Welche Probleme & Herausforderungen existieren?“	
A) Vergangenheit (vor 2-12 Monaten)	
B) Gegenwart (aktuell)	
c) Zukunft (in 2-12 Monaten)	

4.Zielstreben

1.Gibt es persönliche oder institutionelle (z.B. Verein, Verband, etc.) Zielvorgaben?

2. Folgende Thematiken blockieren meine positive Entwicklung (Planbar vs. Nicht-planbar)

3. Gibt es „Schlüsselpersonen“ die du für deine Sache gewinnen könntest/müsstest?