

Triple-A-Timeout

Auf diesem Arbeitsblatt kannst Du festhalten, wie Du an einem Spieltag und bei Timeouts effektiv abschalten kannst. Notiere was Dir in (Drittel-) Pausen und bei Wechseln hilft, um kurz abzuschalten. Schreibe auf inwiefern Du in Pausen die vergangenen Spiele oder Minuten analysierst und wie Du es schaffst Dich für den nächsten Einsatz zu aktivieren. Probiere das Schema mehrmals aus und überlege dann, was gut funktioniert hat und was noch optimiert werden kann. Ändere das Schema so ab, dass es gut für Dich funktioniert.

(nach Engbet & Kossak, 2021)

Abschalten



Analysieren



Aktivieren

