



# Meine Wettkampfziele

- z.B. für Meisterschaft oder wichtiges Spiel
- Wettkampfziele in der Vorbereitungsphase erstellen
- „Was wäre wenn?\": vorher verschiedene Szenarien durchspielen
- im Wettkampfverlauf die Ziele anstreben, die realistisch sind

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Welcher Wettkampf, Spiel, Meisterschaft ?	
Beschreibung: _____	Datum: _____

Art des Ziels	Optimalziel	Normalziel	Minimalziel
<b>Leistungsziel</b> (Ergebnisziel: z.B. Sprunghöhe, Laufzeit, Trefferquote, erzielte Tore oder Punkte)	_____ _____	_____ _____	_____ _____
<b>Platzierungsziel</b> (Ergebnisziel: z.B. Medaille, Turniersieg, Endkampfteilnahme, Kampfgewinn)	_____ _____	_____ _____	_____ _____
<b>Verhaltensziel</b> (Handlungsziel: z.B. Einstellung während des Wettkampfs, Konzentration, Umgang mit unverhergesehenen Ereignissen)	_____ _____	_____ _____	_____ _____
<b>Technik-/Taktikziel</b> (Handlungsziel: z.B. Einsatz neuer Sprung- oder Wurftechnik, Anwendung von Spielzügen)	_____ _____	_____ _____	_____ _____