

SAISONBILANZ: ZEIT FÜR EINE EHRLICHE ANALYSE



Teil 2:
Mannschaftssport





HALLO UND SCHÖN, DASS DU DA BIST.

Ich bin Julia, ausgebildete Sportmentaltrainerin sowie Female Fitness Performance Coach und Female Health Coach.

Mit meiner Erfahrung aus fast 30 Jahren Wettkampferfahrung bis hin zur WM der funktionalen Fitness kenne ich genau die Herausforderungen von Athlet:innen.

Mit diesem PDF unterstütze ich Dich bei Deiner Saisonanalyse hin zu einer stärkeren Performance in der nächsten Saison.

Deine Julia

DIE SAISON IST VORBEI UND JETZT?

**Warum die wichtigste Phase Deines Erfolgs
JETZT beginnt!**

Hand aufs Herz: Wenn die Saison gelaufen ist, wollen die meisten Athlet:innen erst einmal die Füße hochlegen und die Sporttasche in die Ecke legen; erstmal Abstand zur letzten Saison gewinnen - gerade wenn es vielleicht nicht so lief wie erhofft. Völlig verständlich!

Aber weißt Du, was die echten Athlet:innen von den ewigen Complainern unterscheidet?
Wie sie ihr Fazit ziehen.

Wer nur auf die nackten Zahlen, Zeiten und Tabellenplätze schaut, verpasst die halbe Wahrheit.
**Echter, nachhaltiger Erfolg entsteht im Kopf -
und genau da setzen wir an.**

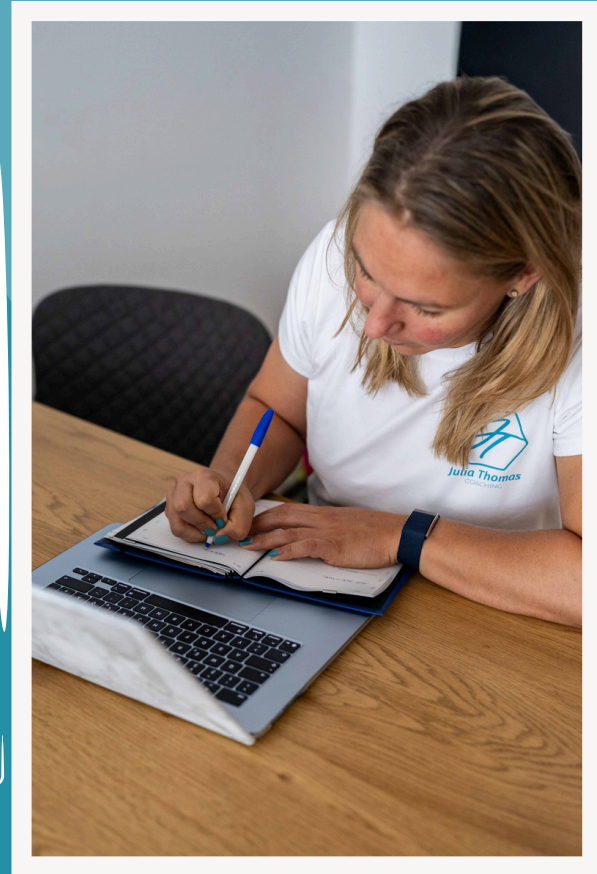
Eine smarte Saisonbilanz deckt nicht nur auf, wo eure körperliche Performance schlappgemacht haben, sondern auch, was euch als Mannschaft mental gebremst hat. Damit ihr bei eurer Analyse nicht im Trüben fischt, habe ich als Mentaltainerin etwas für euch vorbereitet.

DER RÜCKBLICK

Was haben wir uns vor der Saison vorgenommen?

Wie lautet die finale Bilanz?

Wurde das ausgegebene Saisonziel damit erreicht, übertroffen oder verpasst?



Wie zufrieden sind wir auf einer Skala von 1-10?

Wie sind wir in die Saison gestartet, wie war der Verlauf, wie haben wir sie beendet?

Was war das Jahreshighlight?

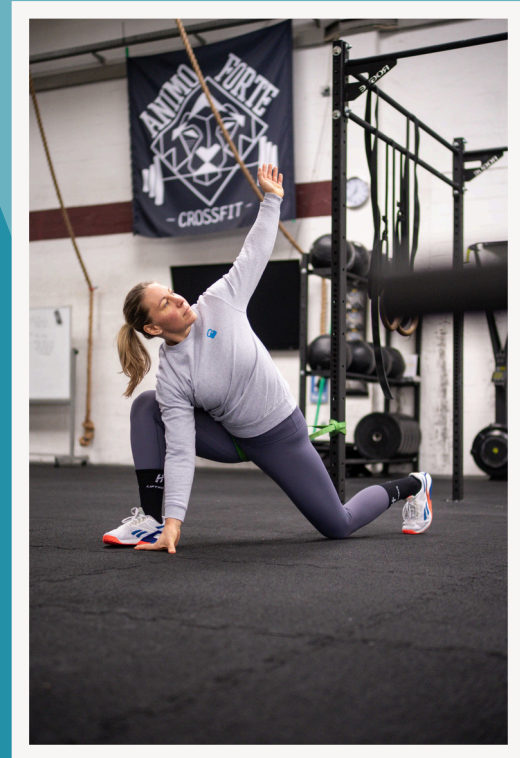
WAS IST DIE WICHTIGSTE KONSEQUENZ AUS DER VERGANGENEN SAISON?

SCHRITT 2

FITNESS, PHYSIS, VERLETZUNGSBILANZ

Ging dem Team in den
Schlussminuten die Puste aus
oder konnten wir Spiele durch
unsere Fitness drehen?

Konnte das physische Niveau in
der Saison gehalten werden
oder gab es einen spürbaren
Leistungseinbruch?



Blieben wir von Verletzungen
verschont oder hatten wir mit
langfristigen Ausfällen von
Leistungsträgern zu kämpfen?

Gab es auffallend viele
Muskelverletzungen oder eher akute
Verletzungen durch
Fouls/Fremdeinwirkung?

**WAS HAT UNS IN DIESER SAISON AM
MEISTEN GEBREMST?**

**WAS KÖNNEN WIR IN DER
NÄCHSTEN SAISON OPTIMIEREN?**

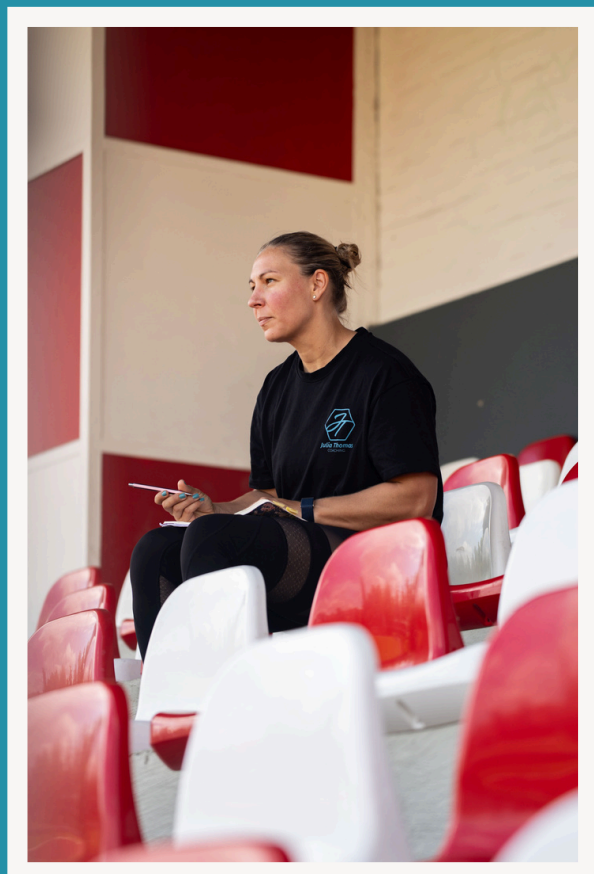
TAKTIK

Hat unsere taktische Ausrichtung funktioniert?

Hatten wir entscheidenden Situationen einen klaren Plan?

Konnten wir flexibel auf Spielsituationen reagieren?

Musste die Taktik im Laufe der Saison angepasst werden?



WIE HABEN WIR ALS TEAM AGIERT, WENN ETWAS NICHT NACH PLAN VERLIEF?

LEADERSHIP

Wer waren die emotionalen und lautstarken Leader auf und neben dem Platz?

Wer hat in engen, schwierigen Phasen Verantwortung übernommen und das Team mitgerissen?

Wie war die Kommunikation zwischen Staff und Mannschaft?



HABEN WIR IN DIESER SAISON VON DER LAUTSTARKEN ANSAGE EINZELNER GELEBT?

ODER

HABEN WIR DIE VERANTWORTUNG AUF MEHRERE VERTEILT, DASS JEDER EINMAL ZUM LEADER WURDE?

TEAMDYNAMIK UND ZUSAMMENHÄLT



Wie haben wir bei Siegen und wie bei Niederlagen reagiert?

Blieb die Stimmung positiv, als eine Niederlagenserie kam oder gab es Grüppchenbildung und Schuldzuweisungen?

Welche Rollen gab es?

Wie wurden Neuzugänge, Verletzte oder Akteure mit weniger Spielzeit integriert?

Was hielt die Mannschaft zusammen?
Was führte zu Spannungen?

STANDEN ALLE HINTER DEM ZIEL?

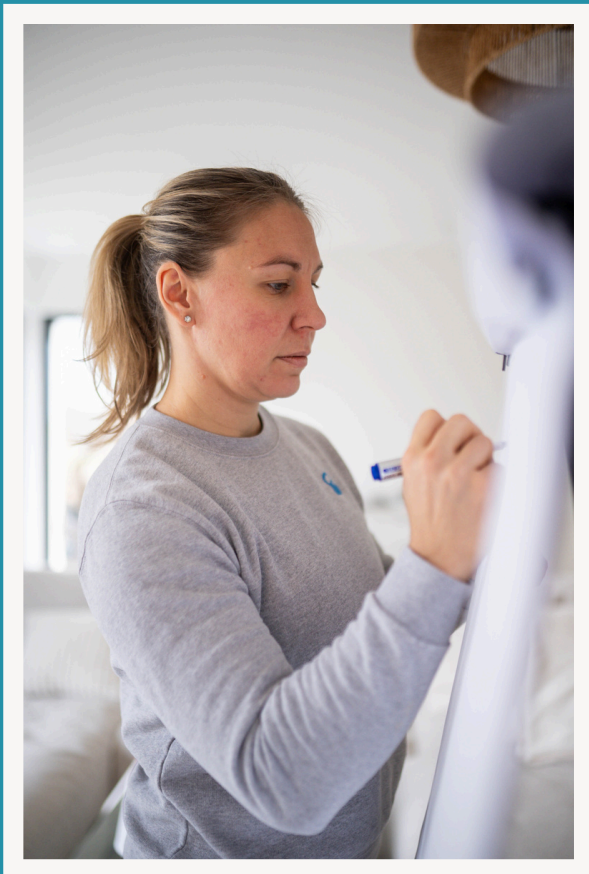
WAR JEDE:R MIT DER JEWEIFIGEN
ROLLE ZUFRIEDEN?

LEARNINGS UND KONKRETE MAßNAHMEN

Was lief gut und muss beibehalten werden?

Was lief schief und warum?

Welche konkrete Stellschraube drehen wir ab Tag 1 der neuen Vorbereitung um?



**WELCHE EINE SACHE
IST DER GRÖßTE
HEBEL FÜR UNSERE
LEISTUNG?**

**WAS IST ESSENZIELL,
UM SPORTLICH
ERFOLGREICH
ZU SEIN?**

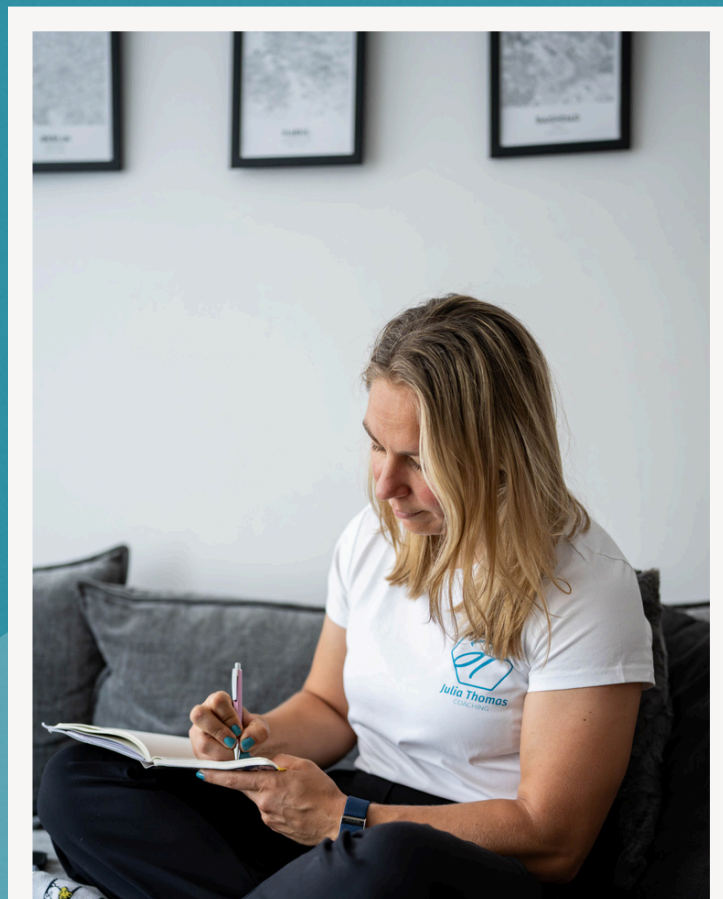
FAZIT UND AUSBLICK

Welche Learnings nehmen wir mit?

Welche Strategien haben sich bewährt?

Was ist unser konkretes (kurz-/ mittel - und langfristiges) Ziel für die kommende Saison?

Woran möchten wir arbeiten (Skills, mentale Aspekte,...)?



ANGEBOT

Ihr möchtet Support für eure
Mannschaft,
um in der kommenden Saison
richtig durchzustarten?

Ich unterstütze euch hierbei gerne im
Sportmentaltraining,
Female Performance Coaching
oder Athletiktraining.



Julia Thomas Coaching
Lydia-Rabinowitsch-Str. 14
10557 Berlin

www.julia-thomas-coach.de
hello@julia-thomas-coach.de
[@julia.thomas.coach](https://www.instagram.com/julia.thomas.coach)

