



Mentale Spielform

F2-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
 - A. Wissen warum man Badminton spielt und dies regelmässig überprüfen
 1. Wissen, was am Badminton Freude macht



Papier und Stifte

1.A.1.1

Spiele einen Trainingsmatch auf 2 x 11 Punkte. Stell dir vor, es ist das letzte Mal in deinem Leben, dass du Badminton spielst. Notiere nach dem 1. Satz, was dir am Badminton Freude bereitet. Spiele den 2. Satz und denke immer wieder daran.

Bemerkung: Gleiche Form kann auch mit Übungen durchgeführt werden.



**Was macht dir Freude am Badminton spielen?
Was davon möchtest du für den nächsten
Wettkampf mitnehmen?**

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

F3-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
 - A. Wissen warum man Badminton spielt und dies regelmässig überprüfen
2. Vision für die eigene Badmintonkarriere haben

1.A.2.1

Stehe auf beide Beine, schliesse die Augen und atme dreimal tief ein und aus. Stell dir vor, dass dein grösster Wunsch oder Traum fürs Badminton in Erfüllung geht. Wie fühlst du dich? Welche Gedanken hast du? Wer ist alles dabei? Atme dreimal tief ein und aus und öffne nun die Augen.

Spiele nun ein Match und erinnere dich nach jedem Ballwechsel an deinen Badminton-Traum.



Was hat sich beim Spielen durch das Vorstellen deines Badminton-Traums verändert? Was davon möchtest du beim nächsten Wettkampf ebenfalls fühlen oder denken?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung



Mentale Spielform

T1-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
 - A. Wissen warum man Badminton spielt und dies regelmässig überprüfen
3. Vor jeder Saison mindestens ein Prozess- und ein Ergebnisziel setzen



Post-It's und Stifte

1.A.3.1

Spiele einen Trainingsmatch auf 2 x 11 Punkte. Notiere dir auf Post-It's nach dem 1. Satz ein Prozess- (was du verbessern möchtest, z.B. bestimmte Schlagtechnik) und ein Ergebnisziel (was du erreichen möchtest, z.B. Anzahl Punkte im 2. Satz).
Lege die Post-It's hinter dein Feld und spiele den 2. Satz.

Bemerkung: Die Post-It's können während dem ganzen Training erneut angeschaut werden. Prozessziele sind kurzfristig hilfreicher, während Ergebnisziele die langfristige Motivation aufrechterhalten.



Welche Art von Ziel war für dich hilfreicher beim Spielen?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration

Trainingsformen:

- > Selbstgespräche



Mentale Spielform

F2-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
 - A. Wissen warum man Badminton spielt und dies regelmässig überprüfen
3. Vor jeder Saison mindestens ein Prozess- und ein Ergebnisziel setzen

1.A.3.2

Nach der Mental Session 1B durchführen: Du hast dir vor der Saison ein Prozess- und ein Ergebnisziel gesetzt. Erinnerung dich an diese beiden Ziele und stelle dir vor, wie du beide Ziele perfekt umsetzen kannst. Spiele nun ein Trainingsmatch auf 2x11 Punkte. Im ersten Satz rufst du dir vor jedem Punkt dein Prozessziel in Erinnerung. Im zweiten Satz stellst du dir immer wieder dein Ergebnisziel vor.

Bemerkung: Prozessziele sind kurzfristig hilfreicher, während Ergebnisziele die langfristige Motivation aufrechterhalten.



Welcher Satz war einfacher zu spielen? Welches Ziel ist für dich im Match hilfreicher?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration

Trainingsformen:

- > Visualisierung
- > Selbstgespräche



Mentale Spielform

T1-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- B. Verantwortung für die eigene Weiterentwicklung übernehmen und ständig nach Verbesserung streben
1. In jedem Training und Wettkampf mindestens ein Ziel setzen

1.B.1.1

Zu Beginn des Trainings durchführen: Nimm dir zwei Minuten Zeit und setze dir ein Ziel für das heutige Training. Teile dein Ziel dem/der Trainer:in mit.

Am Ende des Trainings durchführen: Nimm dir wieder zwei Minuten Zeit und denke an dein Trainingsziel zurück. Überlege dir, wie gut du dein Ziel erreicht hast.



Auf was möchtest du dich im heutigen Training fokussieren?

Wenn du an dein Ziel denkst: Was hast du im Training besonders gut gemacht?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration

Trainingsformen:

- > Selbstgespräche



Mentale Spielform

T1-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- B. Verantwortung für die eigene Weiterentwicklung übernehmen und ständig nach Verbesserung streben
1. In jedem Training und Wettkampf mindestens ein Ziel setzen



Ausgedruckte und ausgeschnittene Erfolgskriterien
(siehe Blatt «Pool Erfolgskriterien»)

1.B.1.2

Spiele ein Trainingsmatch. Ziehe davor verdeckt ein «Erfolgskriterium» und behalte dieses für dich. Wenn du dein Erfolgskriterium 3x erreicht hast, hast du den Match gewonnen.

Ergänzung: Spiele ein zweites Trainingsmatch. Setze dir nun selbst ein Erfolgskriterium und versuche dieses 3x zu erreichen.



Was hat sich verändert, wenn du eine Zielvorgabe hast?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration

Trainingsformen:

- > Selbstgespräche
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

F2-F3

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- B. Verantwortung für die eigene Weiterentwicklung übernehmen und ständig nach Verbesserung streben
2. Fehler/Niederlagen akzeptieren und diese als Entwicklungsmöglichkeiten sehen (positive Fehlerkultur)

1.B.2.1

Spiele die Spielform «**Punkte erben**». Überlege dir nach jeder Niederlage, was du beim nächsten Match besser machen kannst, um zu gewinnen.



Was hast du gelernt und was möchtest du beim nächsten Match besser machen?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Selbstgespräche



Mentale Spielform

T1-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- B. Verantwortung für die eigene Weiterentwicklung übernehmen und ständig nach Verbesserung streben
2. Fehler/Niederlagen akzeptieren und diese als Entwicklungsmöglichkeiten sehen (positive Fehlerkultur)

1.B.2.2

Spiele ein Trainingsmatch. Dabei gibt es immer wieder unnötige Fehler (unforced errors). Überlege dir nach jedem Fehler kurz, was du beim nächsten Mal besser machen kannst, wenn du wieder in der gleichen Situation bist.



Was hast du aus deinen Fehlern lernen können?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Selbstgespräche



Mentale Spielform

F3-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- B. Verantwortung für die eigene Weiterentwicklung übernehmen und ständig nach Verbesserung streben
2. Fehler/Niederlagen akzeptieren und diese als Entwicklungsmöglichkeiten sehen (positive Fehlerkultur)



Ausgedrucktes Blatt «Spielfeld» für jeden Person und Stifte

1.B.2.3

Spiele ein Trainingsmatch auf 2 x 11 Punkte und lege dir ein Blatt mit einem «Spielfeld» neben das Feld. Immer wenn du einen Fehler machst, machst du auf der entsprechenden Feldposition (Ort, wohin der Shuttle geflogen ist) auf dem Blatt ein X. Schau dir nach dem 1. Satz die Fehler an und überlege dir, worauf du dich im 2. Satz fokussieren möchtest, um mehr Punkte/weniger Fehler zu machen.



Was hast du aus deinen Fehlern lernen können?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Visualisierung
- > Selbstgespräche



Mentale Spielform

F2-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- B. Verantwortung für die eigene Weiterentwicklung übernehmen und ständig nach Verbesserung streben
3. Positiv an jede Übung / jedes Training / jedes Spiel / jede unbekannte Situation herangehen und diese als Entwicklungsmöglichkeit sehen

1.B.3.1

Spiele ein Trainingsmatch auf 2 x 11 Punkte. Im ersten Satz hat ein:e Spieler:in einen 0:5 Rückstand, im zweiten Satz der/ die andere Spieler:in. Überlege dir in dieser Situation mit dem 0:5 Rückstand, was du dir für ein Ziel setzen kannst.

Auch wenn es fast aussichtslos ist, kannst du in dieser Situation etwas lernen.



Was hast du dir für ein Ziel gesetzt, unabhängig vom Spielstand?

Welche Auswirkungen hatte dies auf dein Spiel?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration

Trainingsformen:

- > Selbstgespräche



Mentale Spielform

F2-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- B. Verantwortung für die eigene Weiterentwicklung übernehmen und ständig nach Verbesserung streben
3. Positiv an jede Übung / jedes Training / jedes Spiel / jede unbekannte Situation herangehen und diese als Entwicklungsmöglichkeit sehen



Pro Feld 1x ausgedrucktes Blatt «Pool
Einschränkungen»

1.B.3.2

Spiele ein Trainingsmatch auf 2 x 11 Punkte. In jedem Satz darfst du für deine:n Gegner:in eine «Einschränkung» wählen. Und natürlich darf auch der/die Gegner:in für dich eine Einschränkung wählen.



Was hast du gemacht, um mit dieser
Herausforderung umzugehen?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration
- > Emotionsregulation

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache



Mentale Spielform

F3-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- B. Verantwortung für die eigene Weiterentwicklung übernehmen und ständig nach Verbesserung streben
4. In jedem Training nach hoher Qualität in der Übungsauführung streben

1.B.4.1

Führe eine Übung aus, die Teil des Trainings ist. Überlege dir, was du machen kannst, damit die Übung mit möglichst hoher Qualität ausgeführt werden kann.



Was denkst du: Wie habe ich als Coach feststellen können, dass die Qualität bei der Übungsausführung sehr hoch war? Und wie hat dies dein:e Übungspartner:in feststellen können?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration

Trainingsformen:

- > Selbstgespräche
- > Körpersprache



Mentale Spielform

F2-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- B. Verantwortung für die eigene Weiterentwicklung übernehmen und ständig nach Verbesserung streben
4. In jedem Training nach hoher Qualität in der Übungsauführung streben

1.B.4.2

Ihr führt alle zusammen für eine gewisse Zeit die gleiche Übung aus (z.B. 30 Sekunden lang-kurz-kurz). Wenn es einen Fehler gibt, beginnen alle wieder von vorne.

Bemerkung: Übung soll niveaugerecht, aber anspruchsvoll sein



Welchen Einfluss hat das gemeinsame Durchführen der Übung auf deine Motivation und Konzentration?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration
- > Emotionsregulation

Trainingsformen:

- > Visualisierung
- > Selbstgespräche



Mentale Spielform

F3-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- C. Sich in jeder Wettkampfsituation durch einen Winning Spirit auszeichnen
1. Jeden Wettkampf mit Fairplay gewinnen wollen

1.C.1.1

Gehe in eine Dreiergruppe und spiele Gewinnsätze auf 3 Punkte. Wer zuerst 7 Sätze gewonnen hat, ist der/die Sieger:in. Dein Ziel ist es, diesen Wettkampf um jeden Preis zu gewinnen. Die einzige Vorgabe ist, dass du alle Regeln einhältst und fair spielst.

Variation bei unterschiedlichem Spielniveau innerhalb der Dreiergruppe: Nach 3 gewonnenen Sätzen muss ohne Smash gespielt werden, nach 6 gewonnen Sätzen mit der schwachen Hand.



Was hast du gemacht, um diesen Wettkampf auf jeden Fall zu gewinnen?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration
- > Emotionsregulation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache



Mentale Spielform

F3-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- C. Sich in jeder Wettkampfsituation durch einen Winning Spirit auszeichnen
1. Jeden Wettkampf mit Fairplay gewinnen wollen

1.C.1.2

Spieler ein Trainingsmatch auf 2 x 11 Punkte. Es müssen alle Regeln eingehalten werden. Im 1. Satz ist KEIN Fairplay nötig, du darfst also innerhalb der Regeln alles machen. Im 2. Satz spielst du innerhalb der Regeln und mit Fairplay.

*Botschaft: Gewinnen ist wichtig, aber immer mit Fairplay.
Gewinnen geht auch mit Fairplay.*



Was war der Unterschied zwischen dem 1. und 2. Satz?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration
- > Emotionsregulation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache



Mentale Spielform

T1-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- C. Sich in jeder Wettkampfsituation durch einen Winning Spirit auszeichnen
2. Auch bei Widerständen weiterkämpfen und nach Lösungen suchen

1.C.2.1

Spieler ein Trainingsmatch. Beide Parteien dürfen dem/der Gegner:in zwei Schläge wegnehmen (z.B. Smash longline und Lob diagonal). Überlege dir eine Lösung, wie du auch mit diesen Einschränkungen umgehen kannst.



Was hat es mit dir gemacht, wenn du trotz diesen Einschränkungen positiv geblieben bist?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration
- > Emotionsregulation

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache



Mentale Spielform

T1-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- C. Sich in jeder Wettkampfsituation durch einen Winning Spirit auszeichnen
2. Auch bei Widerständen weiterkämpfen und nach Lösungen suchen



1x ausgedrucktes Blatt «Pool
Wahrnehmungs-Einschränkungen»

1.C.2.2

Spiele ein Trainingsmatch auf 2 x 11 Punkte. In jedem Satz hast du eine andere «Wahrnehmungs-Einschränkung», welche ich dir vorgebe.

Bemerkung: Trainer:in gibt allen Spieler:innen eine Einschränkung.



Wie hast du es geschafft nach Lösungen zu suchen?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Emotionsregulation

Trainingsformen:

- > Selbstgespräche



Mentale Spielform

T1-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- C. Sich in jeder Wettkampfsituation durch einen Winning Spirit auszeichnen
3. Positiv mit unkontrollierbaren Ereignissen und Ablenkung umgehen



1x ausgedrucktes Blatt «Pool Ablenkungen»

1.C.3.1

Spiele ein Trainingsmatch, dieses geht auf Zeit. Dabei wird es immer wieder spezielle Situationen und Ablenkungen geben. Versuche für jede Situation eine Lösung zu finden, wie du am besten damit umgehen kannst.

Bemerkung: Trainer:in führt während des Matches immer wieder neue Ablenkungen durch.



Was hat dir geholfen, auch in speziellen Situationen positiv zu bleiben und eine Lösung zu finden?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration
- > Emotionsregulation

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache



Mentale Spielform

T1-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- C. Sich in jeder Wettkampfsituation durch einen Winning Spirit auszeichnen
3. Positiv mit unkontrollierbaren Ereignissen und Ablenkung umgehen

1.C.3.2

Gehe in eine Dreiergruppe. 2 Personen spielen einen Satz auf 5 Punkte. Eine Person ist draussen und versucht die beiden Spieler:innen verbal und nonverbal (ohne Berührung) möglichst gut abzulenken. In jedem Satz ist eine andere Person draussen.



Was hast du gemacht, um dich trotz der Ablenkung auf das Spiel zu fokussieren?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration
- > Emotionsregulation

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache
- > Routinen



Mentale Spielform

F2

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- C. Sich in jeder Wettkampfsituation durch einen Winning Spirit auszeichnen
4. In jedem Training und Wettkampf eine positive Körpersprache zeigen

1.C.4.1

In der ganzen Trainingsgruppe diskutieren: Was ist für euch Körpersprache? Was kann man tun, um eine positive Körpersprache zu zeigen? Zeigt dies vor!

Möglichkeiten einer positiven Körpersprache: Kopf hochhalten, Schulter nach hinten ziehen, hohes Energielevel zeigen, hohe Körperspannung, etc.

Spielen einen Satz auf 15 Punkte. Zeige dabei immer eine positive Körpersprache, egal du den Punkt gerade gewonnen oder verloren hast.



Was hat bei euch am besten funktioniert, um eine positive Körpersprache zu zeigen?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Emotionsregulation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Körpersprache
- > Routinen



Mentale Spielform

F3-T4

1. Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln
- C. Sich in jeder Wettkampfsituation durch einen Winning Spirit auszeichnen
4. In jedem Training und Wettkampf eine positive Körpersprache zeigen

1.C.4.2

Gehe in eine Vierergruppe. Zwei Personen spielen einen Satz auf 15 Punkte, zwei Personen sind Beobachter:innen. Das Ziel ist während dem ganzen Satz eine positive, aktive Körpersprache zu zeigen. Gib als Spieler:in deinem/deiner Gegner:in immer das Gefühl, dass du voller Selbstvertrauen bist. Tausche dich nach dem Satz mit dem/der Beobachter:in aus, was bei dir auf eine positive, aktive Körpersprache hindeutet. Tauscht anschliessend die Rollen.



Was gibt es für Möglichkeiten eine positive, aktive Körpersprache zu zeigen?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Emotionsregulation
- > Selbstbewusstsein
- > Kommunikation

Trainingsformen:

- > Körpersprache
- > Routinen



Mentale Spielform

T1-T4

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
 - A. Wissen, was der persönliche optimale Leistungszustand (OLZ) ist
 1. Wissen, wie stark das eigene Aktivierungsniveau auf der physischen, psychischen und emotionalen Ebene sein muss, um eine optimale Leistung erbringen zu können

2.A.1.1

Spielformen 2.A.1.1, 2.A.1.2 und 2.A.1.3 in der gleichen Trainingswoche durchführen. Die Inputs können vor jedem Satz einzeln oder gesamthaft zu Beginn gegeben werden:

Wir fokussieren heute auf die mentale Ebene, also unsere Gedanken. Spiele 3 Sätze auf 7 Punkte. Im 1. Satz ist das Ziel möglichst entspannt zu sein. Sage dir also Sätze wie «Es ist ein Trainingsmatch und völlig egal, ob ich gewinne oder verliere.». Im 2. Satz ist das Ziel möglichst fokussiert zu sein. Sage dir also Sätze wie «Es geht um alles oder nichts, ich muss diesen Trainingsmatch auf jeden Fall gewinnen! Was denken sonst die anderen über mich?». Im 3. Satz suchst du das für dich ideale Aktivierungsniveau und sagst dir Sätze, die dir jetzt gerade helfen diesen Trainingsmatch zu gewinnen, wie «Ich konzentriere auf die Taktik xy und passe diese, wenn nötig, an.».



Wenn 1 eine möglichst tiefe Aktivierung und 10 eine möglichst hohe Aktivierung ist: Wo ist das für dich ideale Aktivierungsniveau auf der mentalen Ebene?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Selbstgespräche
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
 - A. Wissen, was der persönliche optimale Leistungszustand (OLZ) ist
 1. Wissen, wie stark das eigene Aktivierungsniveau auf der physischen, psychischen und emotionalen Ebene sein muss, um eine optimale Leistung erbringen zu können

2.A.1.2

Spielformen 2.A.1.1, 2.A.1.2 und 2.A.1.3 in der gleichen Trainingswoche durchführen. Die Inputs können vor jedem Satz einzeln oder gesamthaft zu Beginn gegeben werden:

Wir fokussieren heute auf die emotionale Ebene, also unsere Gefühle. Spiele 3 Sätze auf 7 Punkte. Im 1. Satz ist das Ziel möglichst entspannt zu sein. Schliesse dazu die Augen und atme ein und ganz tief und lang wieder aus, wiederhole dies 5x. Im 2. Satz ist das Ziel möglichst angespannt zu sein. Schliesse wieder die Augen und atme fest und schnell ein, so wie ein Stier. Wiederhole dies 5x. Im 3. Satz suchst du das für dich ideale Aktivierungsniveau und benutzt deine Atmung, um dich zu entspannen oder zu aktivieren.



Wenn 1 eine möglichst tiefe Aktivierung und 10 eine möglichst hohe Aktivierung ist: Wo ist das für dich ideale Aktivierungsniveau auf der emotionalen Ebene?

Entwicklungsdimensionen:

- > Emotionsregulation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
 - A. Wissen, was der persönliche optimale Leistungszustand (OLZ) ist
1. Wissen, wie stark das eigene Aktivierungsniveau auf der physischen, psychischen und emotionalen Ebene sein muss, um eine optimale Leistung erbringen zu können

2.A.1.3

Spielformen 2.A.1.1, 2.A.1.2 und 2.A.1.3 in der gleichen Trainingswoche durchführen. Die Inputs können vor jedem Satz einzeln oder gesamthaft zu Beginn gegeben werden:

Wir fokussieren heute auf die physische Ebene, also unseren Körper. Spiele 3 Sätze auf 7 Punkte. Im 1. Satz ist das Ziel möglichst entspannt zu sein. Lege dich dazu kurz hin und stelle dir vor, dass du zuhause im Bett liegst und gleich einschlafen kannst. Im 2. Satz ist das Ziel möglichst aktiviert zu sein. Führe dazu kurz 3 verschiedene Agility- und Sprungformen mit höchster Intensität aus. Im 3. Satz suchst du das für dich ideale Aktivierungsniveau und benutzt deine Vorstellung, um dich zu entspannen oder zu aktivieren.



Wenn 1 eine möglichst tiefe Aktivierung und 10 eine möglichst hohe Aktivierung ist: Wo ist das für dich ideale Aktivierungsniveau auf der physischen Ebene?

Entwicklungsdimensionen:

- > Emotionsregulation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Visualisierung
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

F2

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- B. Aktuellen Leistungszustand erkennen
1. Verschiedene Techniken kennen, um sich seines Zustands bewusst zu werden, und diese gezielt einsetzen

2.B.1.1

Lege dich hin und atme mehrmals tief ein und aus. Wir machen nun eine Reise durch deinen Körper. Stell dir eine Taschenlampe vor, dass eine Taschenlampe nun deine Beine anleuchtet. Was ist dort zu sehen? Sind die Beine müde, tun sie weh, sind sie topfit oder sieht man etwas anderes?

Nun leuchtet die Taschenlampe deinen Oberkörper an. Was sieht man dort? Was sieht man, wenn die Taschenlampe die Arme anleuchtet? Und was ist an deinem Kopf zu sehen?



Was hast du wahrgenommen? Wie fühlst du dich jetzt gerade?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Visualisierung
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

F3-T4

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- B. Aktuellen Leistungszustand erkennen
1. Verschiedene Techniken kennen, um sich seines Zustands bewusst zu werden, und diese gezielt einsetzen

2.B.1.2

Lege dich hin und atme mehrmals tief ein und aus. Du machst nun in deinem Tempo eine Reise durch deinen Körper. Du startest bei den Füßen und wanderst mit deiner Aufmerksamkeit ganz langsam immer weiter nach oben bis zum Kopf. Lass dir Zeit!

Was nimmst du wahr? Wo fühlt es sich leicht und locker an? Wo hast du Schmerzen oder ein Ziehen?



Was hast du wahrgenommen? Wie fühlst du dich jetzt gerade?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Visualisierung
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

F2-T4

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- B. Aktuellen Leistungszustand erkennen
1. Verschiedene Techniken kennen, um sich seines Zustands bewusst zu werden, und diese gezielt einsetzen

2.B.1.3

Nachfolgend auf die Spielformen 2.B.1.1 und 2.B.1.2 durchführen:

Gehe in eine Vierergruppe. 2 Personen spielen einen Satz auf 21 Punkte, 2 Personen sind Zuhörer:innen. Immer nach 3 Punkten sagst du als Spieler:in deinem/deiner Zuhörer:in, was du gerade im Körper wahrnimmst. Wo ist gerade die Taschenlampe am hellsten? Wo tut dir gerade etwas weh? Wo fühlt es sich gerade sehr angenehm an? Dann tauschst du die Rollen.



Was war dein Zustand während des Satzes? Hat sich dieser im Verlauf des Satzes verändert?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Selbstbewusstsein
- > Kommunikation

Trainingsformen:

- > Visualisierung
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

F3-T4

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- C. Optimalen Leistungszustand erreichen und beibehalten
1. Ritualisiertes Aufwärmprogramm haben und dieses situationsabhängig anpassen



Papier und Stifte

2.C.1.1

Zu Beginn des Trainings durchführen: Du hast nun 15 Minuten Zeit dich aufzuwärmen, danach spielst du ein Trainingsmatch. Dein Ziel ist es, auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene so bereit zu sein, dass du auf deinem besten Level spielen kannst.



Was sind die 5 wichtigsten Punkte, die für dich zu einem perfekten Aufwärmprogramm gehören? Hast du für jede Ebene mindestens einen Punkt integriert? Notiere dir diese Punkte auf ein Blatt Papier.

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Emotionsregulation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache
- > Routinen
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

F3-T4

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- C. Optimalen Leistungszustand erreichen und beibehalten
1. Ritualisiertes Aufwärmprogramm haben und dieses situationsabhängig anpassen



1x ausgedrucktes Blatt «Pool Ablenkungen»

2.C.1.2

Nachfolgend auf die Spielform 2.C.1.1 durchführen: Du hast nun 15 Minuten Zeit dich aufzuwärmen, danach spielst du ein Trainingsmatch. Dein Ziel ist es, auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene so bereit zu sein, dass du auf deinem besten Level spielst.

Bemerkung: Während dem Aufwärmen verändert der/die Trainer:in immer wieder die Situation durch gezielte Ablenkungen.



Welche Anpassungen hast du in deinem Aufwärmprogramm vorgenommen, um trotz der Ablenkungen/Herausforderungen für den Trainingsmatch bereit zu sein?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Emotionsregulation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache
- > Routinen
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

F3-T2

- 2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- C. Optimalen Leistungszustand erreichen und beibehalten
- 2. Ritual zwischen den Ballwechseln haben

2.C.2.1

Ziel dieser Übung ist es, ein Bewusstsein für die schon vorhandenen Rituale zu schaffen, es wird nichts verändert oder ergänzt: Gehe in eine Vierergruppe. 2 Personen spielen einen Satz auf 7 Punkte, 2 Personen sind Beobachter:innen. Sie beobachten, was der/die Spieler:in zwischen den Ballwechseln macht, welches Ritual vorhanden ist. Tauscht euch nach dem Satz dazu aus. Im 2. Satz führt der/die Spieler:in das Ritual weiter aus, diesmal aber bewusst. Danach tauscht ihr die Rollen.



Was ist ein Element/Ritual, welches du zwischen den Ballwechseln jeweils ausführst?

Entwicklungsdimensionen:

- > Selbstbewusstsein
- > Kommunikation

Trainingsformen:

- > Routinen
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

F3-T4

- 2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- C. Optimalen Leistungszustand erreichen und beibehalten
- 2. Ritual zwischen den Ballwechseln haben

2.C.2.2

Spiele mehrere Sätze auf 5 Punkte. In jedem Satz testen beide Spieler:innen ein Ritual. Nach dem Satz tauscht ihr euch dazu aus. Im nächsten Satz gibt es ein neues Ritual.

Mögliche Rituale:

- Nach jedem Ballwechsel 2x tief ein- und ausatmen
- Sich vor jedem Ballwechsel vorstellen, mit welchem Schlag der nächste Ballwechsel gewonnen wird
- Sich nach jedem Ballwechsel positiv zureden, z.B. «Den nächsten Punkt gewinnst du!»
- Sich nach jedem Ballwechsel die Taktik in Erinnerung rufen
- Nach jedem Ballwechsel eine positive Körpersprache zeigen, z.B. den Kopf nach oben und die Schultern nach hinten nehmen



Welches Ritual hat dir persönlich am meisten geholfen?

Entwicklungsdimensionen:

- > Selbstbewusstsein
- > Kommunikation

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache
- > Routinen
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

F3-T1

- 2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- C. Optimalen Leistungszustand erreichen und beibehalten
- 2. Ritual zwischen den Ballwechseln haben

2.C.2.3

Spiele ein Trainingsmatch. Immer zwischen zwei Ballwechseln führst du das gleiche Ritual aus: 1. Wenn der Ballwechsel fertig ist, drehst du dich vom Netz weg. Zeige, wenn nötig, deine Emotionen (z.B. Freude oder Frust) und versuche dich danach zu entspannen (z.B. 2x tief durchatmen). 2. Drehe dich zum Netz und zum/zur Gegner:in und fokussiere dich ab diesem Moment nur noch auf den nächsten Punkt. Was nimmst du dir für den nächsten Punkt vor? Führe auch dein übliches Serviceritual aus.



Was hat sich verändert, wenn du dieses Ritual durchführst? Was möchtest du für das nächste Match beibehalten?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Emotionsregulation

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache
- > Routinen



Mentale Spielform

T2-T4

- 2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- C. Optimalen Leistungszustand erreichen und beibehalten
- 2. Ritual zwischen den Ballwechseln haben



Papier und Stifte

2.C.2.4

Nachfolgend auf die Spielform 2.C.2.3 durchführen: Du hast bereits ein Ritual zwischen den Ballwechseln erarbeitet. Nun werden wir dieses noch etwas erweitern. Lass dir Zeit zwischen den Ballwechseln für das Ritual! Spiele einen Satz auf 15 Punkte und führe immer zwischen zwei Ballwechseln die folgenden 4 Schritte aus:

1. Zeige kurz deine Emotionen! Wenn du negative Emotionen loswerden musst, nimmst du anschliessend immer eine aufrechte, positive Körperhaltung ein.
2. Entspanne dich! Atme 2-3x Mal tief durch und richte den Blick auf einen ruhenden Ort (z.B. Schlägerkopf, Boden).
3. Bereite dich auf den nächsten Ballwechsel vor und konzentriere dich! Mach dir Gedanken, wie du den nächsten Ballwechsel taktisch angehen willst. Was lernst du aus den vergangenen Ballwechseln? Was willst du weiterhin ausführen?
4. Führe dein gewohntes Serviceritual durch! Dein Fokus liegt jetzt nur beim Service oder Return.

Notiere dir nun, wie dein perfektes persönliches Ritual aussehen könnte. Spiele nun einen zweiten Satz auf 15 Punkte und versuche dieses Ritual umzusetzen.



Was hat sich durch das neue Ritual verändert? Wie ist es für dich, wenn du dir Zeit nimmst zwischen den Ballwechseln?

Was sind die wichtigsten drei Punkte deines Rituals, die du zwischen zwei Ballwechseln immer machst?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Emotionsregulation

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache
- > Routinen



Mentale Spielform

T1-T4

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- C. Optimalen Leistungszustand erreichen und beibehalten
3. Verschiedene Techniken kennen, um den eigenen Zustand zu verändern und gezielt die passende Technik einsetzen, um den OLZ zu erreichen

2.C.3.1

Fokus Konzentration: Spiele ein Trainingsmatch auf 2 x 7 Punkte. Im 1. Satz schaust du zwischen den Ballwechseln immer in der ganzen Halle herum und schaust, was die anderen gerade so machen. Im 2. Satz richtest du deinen Fokus zwischen den Ballwechseln immer auf deinen Schläger und den Boden. Alles rundherum ist dir egal.



Welcher Fokus war für dich hilfreicher?

Entwicklungsdimensionen:

> Konzentration

Trainingsformen:

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- C. Optimalen Leistungszustand erreichen und beibehalten
3. Verschiedene Techniken kennen, um den eigenen Zustand zu verändern und gezielt die passende Technik einsetzen, um den OLZ zu erreichen

2.C.3.2

Fokus Selbstgespräche: Spiele ein Trainingsmatch. Zwischen jedem Ballwechsel sprichst du positiv mit dir selbst. Sage dir selbst das, was du jetzt gerade benötigst, um gut spielen zu können. Das kann entweder etwas Aktivierendes (z.B. Ich bin voll ready und bewege mich super schnell!) oder etwas Beruhigendes sein (z.B. Ich bin ruhig und konzentriert und halte an meiner Taktik fest.).



Was hat sich durch die Selbstgespräche verändert?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Emotionsregulation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Selbstgespräche



Mentale Spielform

T1-T4

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- C. Optimalen Leistungszustand erreichen und beibehalten
3. Verschiedene Techniken kennen, um den eigenen Zustand zu verändern und gezielt die passende Technik einsetzen, um den OLZ zu erreichen

2.C.3.3

Fokus Atmung: Spiele ein Trainingsmatch auf 2 x 7 Punkte. Im 1. Satz atmest du vor jedem Ballwechsel 3x schnell und fest ein, wie ein Stier. Im 2. Satz atmest du nach jedem Ballwechsel 3x lang und tief aus.



Welche Atemtechnik hat dir mehr geholfen?

Entwicklungsdimensionen:

- > Emotionsregulation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Atmung



Mentale Spielform

T1-T4

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- C. Optimalen Leistungszustand erreichen und beibehalten
3. Verschiedene Techniken kennen, um den eigenen Zustand zu verändern und gezielt die passende Technik einsetzen, um den OLZ zu erreichen

2.C.3.4

Fokus Visualisierung: Spiele ein Trainingsmatch auf 2 x 7 Punkte. Im 1. Satz stellst du dir vor jedem Ballwechsel den Schlag vor, mit welchem du den nächsten Ballwechsel gewinnst, z.B. ein perfekter Smash nahe an die Seitenlinie. Im 2. Satz stellst du dir vor jedem Ballwechsel vor, dass du so gut spielst wie dein grosses Idol, z.B. Viktor Axelsen.



Welche Art sich etwas vorzustellen war einfacher und hilfreicher für dich?

Entwicklungsdimensionen:

- > Motivation
- > Konzentration
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Visualisierung



Mentale Spielform

T1-T4

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- C. Optimalen Leistungszustand erreichen und beibehalten
3. Verschiedene Techniken kennen, um den eigenen Zustand zu verändern und gezielt die passende Technik einsetzen, um den OLZ zu erreichen

2.C.3.5

Fokus Körpersprache: Spiele ein Trainingsmatch auf 2 x 7 Punkte. Im 1. Satz zeigst du mit deiner Körpersprache, dass dir das Spiel völlig egal ist und es dich langweilt, z.B. indem du die Schultern hängen lässt und mit dem Schläger herumspielst. Im 2. Satz zeigst du mit deiner Körpersprache, dass du den Trainingsmatch unbedingt gewinnen willst, z.B. indem du den Kopf nach oben und die Schultern nach hinten hältst.



Was hat die unterschiedliche Körpersprache mit dir gemacht?

Entwicklungsdimensionen:

> Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

> Körpersprache



Mentale Spielform

T1-T4

2. Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen
- C. Optimalen Leistungszustand erreichen und beibehalten
3. Verschiedene Techniken kennen, um den eigenen Zustand zu verändern und gezielt die passende Technik einsetzen, um den OLZ zu erreichen

2.C.3.6

Nach den Spielformen 2.C.3.1-2.C.3.5 durchführen: Wir haben verschiedene Techniken kennengelernt, die einen Einfluss auf dich und deine Leistung haben können. Spiele nun ein Trainingsmatch auf 2 Gewinnsätze à 11 Punkte. Immer nach 3-5 Punkten richtest du den Fokus auf dich selbst. Dabei stellst du dir zwei Fragen: Wie geht es mir gerade? Und was brauche ich jetzt gerade, um möglichst gut spielen zu können? Dann führst du das aus, was für dich gerade am hilfreichsten ist.



Welche Technik hast du verwendet, um in den idealen Zustand zu kommen?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache
- > Routinen
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren

A. Verlauf des Momentums während eines Spiels erkennen

1. Regelmässig die Aussenperspektive einnehmen, um den Verlauf des Momentums zu analysieren



Pro Person 1x ausgedrucktes Blatt «Momentum»

3.A.1.1

Spiele ein Trainingsmatch und lege dir das Blatt «Momentum» und einen Stift neben das Feld. Immer wenn 5 Punkte gespielt sind, zeichnest du den Verlauf des Momentums aus deiner Sicht ein. Vergleiche nach dem Match den Verlauf mit deinem Gegner. Seine Linie sollte genau entgegengesetzt zu deiner Linie sein.

Bemerkung: Siehe Mental Session 3 für Definition «Momentum»



Was fällt dir beim Anschauen der Abbildung zum Spielverlauf auf? Inwiefern deckt sich das mit deinen eigenen Gefühlen zum Match?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Selbstbewusstsein
- > Kommunikation

Trainingsformen:

- > Visualisierung
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren

A. Verlauf des Momentums während eines Spiels erkennen

1. Regelmässig die Aussenperspektive einnehmen, um den Verlauf des Momentums zu analysieren



Pro Person 1x ausgedrucktes Blatt «Momentum»

3.A.1.2

Gehe in eine Vierergruppe. 2 Personen spielen ein Trainingsmatch, 2 Personen sind Beobachter:innen. Nimm das Blatt «Momentum» und einen Stift. Immer wenn 5 Punkte gespielt sind, zeichnest du den Verlauf des Momentums aus deiner Sicht ein. Vergleiche nach dem Match den Verlauf mit den anderen Personen.

Wechsle nun die Rolle und führt die gleiche Übung erneut durch.



Was fällt dir beim Anschauen der Abbildung zum Spielverlauf auf? Inwiefern deckt sich das mit deinen eigenen Gefühlen zum Match?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Selbstbewusstsein
- > Kommunikation

Trainingsformen:

- > Visualisierung
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren
 - A. Verlauf des Momentums während eines Spiels erkennen
2. Mögliche Turning Points erkennen und darauf reagieren



Papier und Stifte

3.A.2.1

Spiele ein Trainingsmatch à 2 Gewinnsätze auf 21 Punkte. Jedes Mal, wenn ein Turning Point stattfindet, hebst du die Hand und tauschst dich mit deinem/deiner Gegner:in aus, ob ihr beide einverstanden seid. Wenn ja, macht ihr auf einem Blatt Papier für jeden Turning Point einen Strich.

Bemerkung: Siehe Mental Session 3 für Definition «Turning Points»



Wie viele Turning Points hat es gegeben? Was sind typische Turning Points?

Entwicklungsdimensionen:

> Konzentration

Trainingsformen:

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren
 - A. Verlauf des Momentums während eines Spiels erkennen
2. Mögliche Turning Points erkennen und darauf reagieren

3.A.2.2

Spieler ein Trainingsmatch à 2 Gewinnsätze auf 21 Punkte. Bei jedem Turning Point beginnt für dich ein kleines Match im Match. In deinem Kopf sind die die nächsten 3 Punkte ein Mini-Satz, den du auf jeden Fall gewinnen willst (3:0 oder 2:1).



Was hast du nach einem Turning Point gemacht, um den Mini-Satz zu gewinnen? Fokus auf Mindset, Körpersprache, Atmung, Fokus, ...

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache
- > Routinen



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren
 - A. Verlauf des Momentums während eines Spiels erkennen
2. Mögliche Turning Points erkennen und darauf reagieren



Ausgedrucktes Blatt «Pool Ablenkungen»

3.A.2.3

Spieler ein Trainingsmatch auf 2 x 11 Punkte. Ich werde als Coach immer wieder spezielle Inputs (siehe Blatt «Pool Ablenkungen») geben. Jeder Punkt nach einer solchen Ablenkung zählt dreifach!



Was hast du gemacht, um mit diesen speziellen Situationen (potenziellen Turning Points) umzugehen?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Emotionsregulation

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache
- > Routinen
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren
- B. Bei vorteiligem Momentum fokussiert und aktiv bleiben
1. Sich bewusst sein, was zum vorteiligen Momentum führte und dies weiterverfolgen



Papier und Stifte

3.B.1.1

Spiele ein Trainingsmatch. Immer wenn das Momentum auf deiner Seite ist, notierst du dir auf einem Blatt Papier, was dazu geführt hast, dass das Momentum bei dir ist. In den nächsten 5 Punkten setzt du dir das Ziel, genau dies weiterzuführen.



Was ist in den 5 Punkten passiert, wenn du das Ziel weiterverfolgt hast?

Entwicklungsdimensionen:

> Konzentration

Trainingsformen:

> Selbstgespräche

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren
- B. Bei vorteiligem Momentum fokussiert und aktiv bleiben
1. Sich bewusst sein, was zum vorteiligen Momentum führte und dies weiterverfolgen

3.B.1.2

Spieler ein Trainingsmatch auf 2 x 11 Punkte. Immer wenn jemand 3 Punkte hintereinander gewonnen hat, sagt er/sie dem/der Gegner:in, wie er/sie die drei Punkte gewonnen hat. Das Ziel ist es diese Taktik weiterzuverfolgen.

Ergänzung: Wenn grosse Niveauunterschiede bestehen, die Aufgabe für eine Person mit Zusatzaufgaben schwieriger machen.



Was hast du gemacht, um dich zu erinnern, wie du die drei Punkte gewonnen hast?

Entwicklungsdimensionen:

> Konzentration

Trainingsformen:

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren
- B. Bei vorteiligem Momentum fokussiert und aktiv bleiben
2. Spannung hochhalten und fokussiert bleiben, um das Momentum bei sich zu behalten

3.B.2.1

Spiele ein Trainingsmatch. Immer wenn das Momentum auf deiner Seite ist, versuchst du dich noch mehr zu pushen. Du bleibst aktiv und fokussiert, so dass das Momentum sicher auf deiner Seite bleibt.



Was hast du gemacht, um aktiv und fokussiert zu bleiben?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Emotionsregulation

Trainingsformen:

- > Selbstgespräche
- > Körpersprache



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren
- B. Bei vorteiligem Momentum fokussiert und aktiv bleiben
2. Spannung hochhalten und fokussiert bleiben, um das Momentum bei sich zu behalten

3.B.2.2

Spiele ein Trainingsmatch auf 21 Punkte. Immer wenn du einen Ballwechsel gewinnst, erhältst du einen Punkt. Wenn du einen zweiten Ballwechsel hintereinander gewinnst, erhältst du zwei Punkte, etc. Wenn der /die Gegner:in einen Ballwechsel gewinnt, erhält er/sie einen Punkt. Beim zweiten Ballwechsel zwei Punkte, etc.



Was hat sich verändert, wenn es um zwei, drei oder vier Punkte geht? Was kannst du tun, um auch in einem Match mit normaler Zählweise nach drei oder vier gewonnenen Punkte weiter konzentriert zu bleiben?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration
- > Emotionsregulation

Trainingsformen:

- > Selbstgespräche
- > Körpersprache



Mentale Spielform

T1-T4

- 3. Momentum einschätzen und darauf reagieren
- B. Bei vorteiligem Momentum fokussiert und aktiv bleiben
- 3. Nach Veränderungen Ausschau halten und, wenn nötig, darauf reagieren

3.B.3.1

Spiele ein Trainingsmatch. Immer wenn das Momentum auf deiner Seite ist, hebst du die Hand und sagst dies deinem/ deiner Gegner:in. Der/Die Gegner:in überlegt sich nun, was er/sie anpassen will (z.B. Taktik, Körpersprache, mehr Zeit lassen zwischen den Ballwechseln). Du legst du den Fokus auf deine:n Gegner:in. Was verändert dein:e Gegner:in? Wenn sich etwas verändert, versuchst du darauf zu reagieren und das Momentum auf deiner Seite zu halten.



Was hat dein:e Gegner:in geändert? Was hast du für Möglichkeiten darauf zu reagieren?

Entwicklungsdimensionen:

> Konzentration

Trainingsformen:

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren

C. Bewusst handeln, um das ausgeglichene Momentum auf die eigene Seite zu holen

1. Klare taktische Entscheidungen treffen

3.C.1.1

Spiele ein Trainingsmatch. Immer wenn das Spiel/ Momentum ausgeglichen ist, setzt du dir für die nächsten 3 Punkte ein klares taktisches Ziel. Entweder du führst die bisherige (erfolgreiche) Taktik weiter oder du änderst bewusst etwas an deiner Taktik.



Anhand von was hast du entschieden die Taktik beizubehalten oder zu verändern?

Entwicklungsdimensionen:

> Konzentration

Trainingsformen:

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren

C. Bewusst handeln, um das ausgeglichene Momentum auf die eigene Seite zu holen

2. Energielevel erhöhen

3.C.2.1

Spiele ein Trainingsmatch. Immer wenn das Spiel/ Momentum ausgeglichen ist, spielst du für dich einen Mini-Satz auf 3 Punkte und hast das Ziel diesen zu gewinnen (3:0 / 2:1). Versuche für diesen Mini-Satz Vollgas zu geben und mit einer aktiven und positiven Körpersprache auch dem/der Gegner:in zu zeigen, dass du voll bereit bist für die nächsten Punkte.



Anhand von was hast du bemerkt, dass euer/eure Gegner:in seine/ihre Körpersprache verändert hat?

Entwicklungsdimensionen:

> Konzentration

Trainingsformen:

> Körpersprache

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren

D. Bei nachteiligem Momentum motiviert und lösungsorientiert bleiben

1. Positive Körpersprache gegenüber dem Gegner/der Gegnerin beibehalten

3.D.1.1

Spiele ein Trainingsmatch auf 21 Punkte. Immer wenn das Spiel/Momentum gegen dich ist, legst du den Fokus auf deine Körpersprache. Grundsätzlich ist es dein Ziel eine positive Körpersprache beizubehalten, auch wenn du dich vielleicht nicht gerade super fühlst. Wenn du negative Emotionen zeigen willst, drehst du dich vorher immer weg vom Gegner, gegenüber dem Gegner zeigst du also nur positive Emotionen. Tauscht euch danach aus: Hast der/die Gegner:in eine negative Körpersprache bemerkt? Wenn ja, welche?



Was hast du für Möglichkeiten eine positive Körpersprache zu zeigen?

Entwicklungsdimensionen:

> Emotionsregulation

Trainingsformen:

> Körpersprache



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren
- D. Bei nachteiligem Momentum motiviert und lösungsorientiert bleiben
2. Nach Lösungen Ausschau halten

3.D.2.1

Spiele ein Trainingsmatch. Immer wenn das Spiel/Momentum gegen dich ist, überlegst du dir, wie du das Momentum zumindest wieder ausgeglichen gestalten kannst.

Möglichkeiten: Taktik anpassen, sich selbst pushen, positiv mit sich selbst sprechen, sich etwas mehr Zeit lassen zwischen den Ballwechseln, etc.



Welche Möglichkeiten/Lösungen hast du gefunden, um das Momentum wieder ausgeglichen zu gestalten? Was hat dir persönlich am besten geholfen?

Entwicklungsdimensionen:

- > Konzentration

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Visualisierung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache
- > Routinen



Mentale Spielform

T1-T4

3. Momentum einschätzen und darauf reagieren
- D. Bei nachteiligem Momentum motiviert und lösungsorientiert bleiben
2. Nach Lösungen Ausschau halten



Papier und Stifte, evtl. 1x ausgedrucktes Blatt «Pool Einschränkungen»

3.D.2.2

Spiele ein Trainingsmatch auf 21 Punkte. Immer wenn du 3 Punkte verloren hast, überlegst du dir, welche taktischen Anpassungen du vornehmen kannst und notierst diese auf ein Blatt Papier.

Alternativ: Bei grossen Niveauunterschieden (eine Person verliert nie 3 Punkte hintereinander) mit «Einschränkungen» arbeiten.



Was ist nach den 3 verlorenen Punkten passiert, wenn du dir eine kurze Pause nimmst und dir eine neue Taktik überlegst?

Entwicklungsdimensionen:

> Konzentration

Trainingsformen:

> Selbstgespräche

> Routinen



Mentale Spielform

T1-T4

- 3. Momentum einschätzen und darauf reagieren
- D. Bei nachteiligem Momentum motiviert und lösungsorientiert bleiben
- 3. Sich zwischen den Ballwechseln von negativen Emotionen und Gedanken lösen

3.D.3.1

Spiele ein Trainingsmatch. Immer wenn das Spiel/Momentum gegen dich ist, nimmst du dir zwischen den Ballwechseln etwas mehr Zeit. Entspanne und beruhige dich (z.B. durch tiefes Ausatmen) und starte erst in den nächsten Ballwechseln, wenn du dich besser fühlst und positive Gedanken hast.



Was hat dir am besten geholfen, dich von negativen Gedanken und Emotionen zu befreien und positiv in den nächsten Ballwechsel zu starten?

Entwicklungsdimensionen:

- > Emotionsregulation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Atmung
- > Selbstgespräche
- > Körpersprache
- > Routinen



Mentale Spielform

T1-T4

- 3. Momentum einschätzen und darauf reagieren
- D. Bei nachteiligem Momentum motiviert und lösungsorientiert bleiben
- 3. Sich zwischen den Ballwechseln von negativen Emotionen und Gedanken lösen

3.D.3.2

Gehe in eine Vierergruppe. 2 Personen spielen ein Satz auf 21 Punkte, 2 Personen sind Psycholog:innen. Immer wenn das Momentum gegen dich ist, sagst du deinem/deiner Psycholog:in, was dich stresst oder aufregt. Diese negativen Emotionen/Gedanken kannst du nun bei deinem/deiner Psycholog:in stehenlassen und weiterspielen.

Wechsle nach dem Satz die Rolle und führe die gleiche Übung erneut durch.



Was hat sich verändert, wenn du deine negativen Gedanken an einem Ort platzieren kannst?

Entwicklungsdimensionen:

- > Emotionsregulation
- > Selbstbewusstsein

Trainingsformen:

- > Selbstgespräche
- > Routinen
- > Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

4. Konstruktiv und aktiv kommunizieren

A. Zu einer vertrauensvollen und offenen Kommunikation mit dem Coach beitragen

1. Durch ein Gespräch mit dem Coach aktiv die gemeinsamen Kommunikationsregeln definieren



Papier und Stifte

4.A.1.1

Gehe in eine Vierergruppe. 2 Personen spielen ein Trainingsmatch, 2 Personen sind Coaches. Der/Die Spieler:in sagt dem Coach, was er/sie vom Coach während dem Match braucht/will. Nach dem Match notierst du dir, was dir geholfen hast und gibst das Blatt dem richtigen Coach ab.



**Was war beim Coaching besonders hilfreich?
Was war weniger hilfreich? Was wollen wir für
den nächsten Wettkampf beibehalten?**

Entwicklungsdimensionen:

> Kommunikation

Trainingsformen:

> Routinen

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

4. Konstruktiv und aktiv kommunizieren

A. Zu einer vertrauensvollen und offenen Kommunikation mit dem Coach beitragen

2. Zu einem regelmässigen Austausch mit dem Coach beitragen

4.A.2.1

Filme dich während einem Trainingsmatch für 3-5 Minuten und sende das Video deinem Coach zu. Diese:r bereitet ein kurzes Feedback vor, und sendet es zurück. Im nächsten Training spielst du mit diesem Feedback ein Trainingsmatch. Gehe nach dem Match kurz zum Coach und tauscht euch aus, was du vom Feedback anwenden konntest.



Wie hast du vom Feedback profitieren können?
Was hat dir am meisten geholfen?

Entwicklungsdimensionen:

> Kommunikation

Trainingsformen:

> Routinen

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

4. Konstruktiv und aktiv kommunizieren

B. Kommunikation mit Doppel-/Mixedpartner:in jederzeit aufrechterhalten

1. Über ein ritualisiertes Kommunikationsverhalten mit Doppel-/Mixedpartner:in vor, während und nach dem Wettkampf verfügen



Papier und Stifte

4.B.1.1

Spiele mit deinem/deiner Doppel-/Mixedpartner:in ein Trainingsmatch. Diskutiert nach dem Match, was und wie ihr zwischen jedem Ballwechsel und in den Pausen kommuniziert habt (verbal und non-verbal). Überlegt euch, wie die Kommunikation aus eurer Sicht im Idealfall sein sollte und notiert dies.



Was ist euer Hauptfokus für eine gute Kommunikation zwischen den Ballwechseln?

Entwicklungsdimensionen:

> Kommunikation

Trainingsformen:

> Routinen

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

4. Konstruktiv und aktiv kommunizieren

B. Kommunikation mit Doppel-/Mixedpartner:in jederzeit aufrechterhalten

1. Über ein ritualisiertes Kommunikationsverhalten mit Doppel-/Mixedpartner:in vor, während und nach dem Wettkampf verfügen

4.B.1.2

Ihr habt in der Mental Session für euch notiert, wie für euch vor, während und nach Match eine ideale Kommunikation aussieht. Spielt nun einen Satz auf 21 Punkte und setzt diese Kommunikation um. Nehmt euch auch vor und nach dem Satz kurz Zeit, um die gewünschte Kommunikation vorzunehmen.



Was sind die Unterschiede in eurer Kommunikation vor, während und nach dem Match?

Entwicklungsdimensionen:

> Kommunikation

Trainingsformen:

> Routinen

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

4. Konstruktiv und aktiv kommunizieren
- B. Kommunikation mit Doppel-/Mixedpartner:in jederzeit aufrechterhalten
2. Doppel-/Mixedpartner:in auch in schwierigen Phasen unterstützen

4.B.2.1

Spiele mit deinem/deiner Doppel-/Mixedpartner:in ein Trainingsmatch. Wenn es einer Person nicht läuft, kommuniziert und unterstützt ihr die andere Person aktiv. Tauscht euch nach dem Match aus: Was hat geholfen? Was war weniger hilfreich und kann weggelassen werden?

Anmerkung: Diese Spielform in mehreren Trainings wiederholen, so dass beide Personen beide Rollen einnehmen und reflektieren können.



Ihr beide benötigt in schwierigen Situationen Unterstützung. Was ist bei beiden gleich? Und worin unterscheidet ihr euch?

Entwicklungsdimensionen:

> Kommunikation

Trainingsformen:

> Routinen

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

T1-T4

4. Konstruktiv und aktiv kommunizieren
- B. Kommunikation mit Doppel-/Mixedpartner:in jederzeit aufrechterhalten
3. Aktiv und lösungsorientiert mit Doppel-/Mixedpartner:in kommunizieren

4.B.3.1

Spiele mit deinem/deiner Doppel-/Mixedpartner:in ein Trainingsmatch. Eure Aufgabe ist es, immer zwischen zwei Ballwechseln aktiv zu kommunizieren. Sprecht dabei über Lösungen (taktisch) und was ihr vom/von der Partner:in braucht (motivationale Unterstützung).



Was war hilfreich? Was nicht?

Entwicklungsdimensionen:

> Kommunikation

Trainingsformen:

> Routinen

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

F2

4. Konstruktiv und aktiv kommunizieren

C. Konstruktives Feedback geben und andere Mitglieder:innen der Trainingsgruppe unterstützen

1. Alle Mitglieder:innen der Trainingsgruppe unterstützen und motivieren



Pro Person 5 Federn eines Shuttles

4.C.1.1

Zu Beginn des Trainings durchführen: Jeder bekommt für das heutige Training 5 Federn eines Shuttles. Nimm diese in den Hosensack. Jedes Mal, wenn du jemandem ein Lob aussprichst, kannst du eine Feder in den anderen Hosensack legen. Das Ziel ist, dass am Ende des Trainings alle Federn im anderen Hosensack sind.



Am Ende des Trainings stellen: Für was hast du jemanden loben können?

Entwicklungsdimensionen:

> Kommunikation

Trainingsformen:

> Routinen

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

F3-T4

4. Konstruktiv und aktiv kommunizieren

C. Konstruktives Feedback geben und andere Mitglieder:innen der Trainingsgruppe unterstützen

1. Alle Mitglieder:innen der Trainingsgruppe unterstützen und motivieren

4.C.1.2

Zu Beginn des Trainings durchführen: Das heutige Trainingsziel ist, dass wir eine positive Stimmung haben, indem wir uns alle gegenseitig aktiv unterstützen und motivieren. Ich möchte mit euch kurz diskutieren: Anhand von was erkennt ihr am Ende des Trainings, dass ihr einander unterstützt und motiviert habt?

Versuche nun die besprochenen Punkte möglichst gut im Training umzusetzen.



Am Ende des Trainings stellen: Wie gut haben wir das Trainingsziel erreicht? Was war gut? Was können wir beim nächsten Mal noch besser machen?

Entwicklungsdimensionen:

> Kommunikation

Trainingsformen:

> Routinen

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

F2-T4

4. Konstruktiv und aktiv kommunizieren

C. Konstruktives Feedback geben und andere Mitglieder:innen der Trainingsgruppe unterstützen

1. Alle Mitglieder:innen der Trainingsgruppe unterstützen und motivieren

4.C.1.3

Gehe in eine Vierergruppe. Ihr spielt als Gruppe gegen die anderen Gruppen, indem wir Rundlauf spielen. Welche Gruppe schafft es, den Shuttle am längsten in der Luft zu halten? Unterstützt und motiviert einander, so dass ihr es möglichst lange schafft.



Wie konntet ihr einander unterstützen/motivieren?

Entwicklungsdimensionen:

> Kommunikation

Trainingsformen:

> Routinen

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

F2

4. Konstruktiv und aktiv kommunizieren

C. Konstruktives Feedback geben und andere Mitglieder:innen der Trainingsgruppe unterstützen

2. Regelmässig direktes und ehrliches Feedback an Trainingspartner:innen geben

4.C.2.1

Zu Beginn des Trainings durchführen: Jeder bekommt für das heutige Training 5 Federn eines Shuttles. Nimm diese in den Hosensack. Jedes Mal, wenn du jemandem ein Feedback aussprichst (z.B. wenn jemand etwas super gut macht oder auch, wenn jemand etwas nicht so gut macht), kannst du eine Feder in den anderen Hosensack legen. Das Ziel ist, dass am Ende des Trainings alle Federn im anderen Hosensack sind.



Am Ende des Trainings stellen: Für was habt ihr jemanden Feedback geben können?

Entwicklungsdimensionen:

> Kommunikation

Trainingsformen:

> Routinen

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

F3-T4

4. Konstruktiv und aktiv kommunizieren
- C. Konstruktives Feedback geben und andere Mitglieder:innen der Trainingsgruppe unterstützen
2. Regelmässig direktes und ehrliches Feedback an Trainingspartner:innen geben

4.C.2.2

Zu Beginn des Trainings durchführen: Unser Fokus für das heutige Training ist, dass wir einander direktes und ehrliches Feedback bei der Übungsausführung geben. Nach jeder Übung / bei jedem Zuspieler:innenwechsel nehmt ihr euch Zeit, um ehrliches Feedback zu geben (z.B. was war gut, was kann noch besser gemacht werden).



Was hat sich bei der Übungsdurchführung verändert durch das Feedback geben?

Entwicklungsdimensionen:

> Kommunikation

Trainingsformen:

> Routinen

> Achtsamkeit



Mentale Spielform

F2-T4

- 4. Konstruktiv und aktiv kommunizieren
- C. Konstruktives Feedback geben und andere Mitglieder:innen der Trainingsgruppe unterstützen
- 2. Regelmässig direktes und ehrliches Feedback an Trainingspartner:innen geben

4.C.2.3

Überlege dir kurz, was dein Lieblingstrick ist. Dieser kann auch etwas sein, was nichts mit Badminton zu tun hat. Zeige deinen Lieblingstrick vor und bringe diesen Trick den anderen bei. Gib den anderen ein direktes und ehrliches Feedback, wenn du ihnen den Trick beibringst.

Bei grosser Gruppengrösse Übung im nächsten Training wiederholen, so dass alle ihren Trick vorzeigen können.



Was war für euch als Teilnehmende ein hilfreiches Feedback von der Person, die den Trick gezeigt hat?

Entwicklungsdimensionen:

> Kommunikation

Trainingsformen:

> Routinen

> Achtsamkeit



Dokumente für mentale Spielformen

- **Pool:** Ablenkung --> **HIER**
- **Pool:** Einschränkungen --> **HIER**
- **Pool:** Erfolgskriterien --> **HIER**
- **Pool:** Wahrnehmungs-Einschränkungen --> **HIER**
- **Arbeitsblatt:** Spielfeld --> **HIER**
- **Arbeitsblatt:** Momentum --> **HIER**

Dokumente für Mental Sessions

- **Mental Session 1A:** Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln mit Fokus auf intrinsische Motivation und Vision --> **HIER**
- **Mental Session 1B:** Freude und Motivation am Spielen und sich Entwickeln mit Fokus auf Ziele und Eigenverantwortung --> **HIER**
- **Mental Session 2:** Eigenen Zustand wahrnehmen und sich in den OLZ bringen --> **HIER**
- **Mental Session 3:** Momentum einschätzen und darauf reagieren --> **HIER**
- **Mental Session 4:** Konstruktiv und aktiv kommunizieren --> **HIER**
- **Arbeitsblatt:** Kommunikation mit Coach --> **HIER**
- **Arbeitsblatt:** Kommunikation mit Doppel-Mixedpartner:in --> **HIER**
- **Arbeitsblatt:** Kurzprotokoll guter Match --> **HIER**
- **Arbeitsblatt:** Kurzprotokoll schlechter Match --> **HIER**
- **Arbeitsblatt:** Momentum & Turning Points --> **HIER**
- **Arbeitsblatt:** OLZ & Wettkampfvorbereitung --> **HIER**