

# **RESPECT YOUR GOALS**

## **ZIELE-KARTE**

Mit deiner Ziele-Karte kannst du dir Ziele setzen und diese auch erreichen. Denk daran:  
**GUTE ZIELE SIND SMART!**

### **Hockey soll Spass machen!**

Gewinnen ist toll! Aber manchmal gibt man sein Bestes und gewinnt trotzdem nicht. Das wichtigste ist aber, dass du dein Bestes gibst und daran Freude hast.

**Etwas leisten, besser werden, Ziele erreichen – das macht Spass!**

**Terminiert**  
**Realistisch**  
**Attraktiv**  
**Messbar**  
**Spezifisch**



**COOL & CLEAN**

Swiss Olympic



# RESPECT YOUR GOALS – ZIELE-KARTE

NAME \_\_\_\_\_

DATUM \_\_\_\_\_

Setze dir für deine Trainingseinheit (oder Spiel) zwei konkrete SMART-Ziele und überprüfe nach der Einheit, ob du diese erreicht hast. Die Ziele können aus unterschiedlichen Bereichen sein (physisch, technisch, taktisch, mental, sozial etc.).

**Viel Spass!**

	ZIEL Spezifisch Messbar Attraktiv Realistisch Terminiert	NICHT ERREICHT	TEILWEISE ERREICHT	ERREICHT
1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>