

## Handout 12

# Reflexion von Teamübungen

---



- Wie ist es den Sportlern bei der Übung ergangen?
- Wie haben sie sich zu Beginn der Aufgabe gefühlt?  
Wie am Schluss?
- Wie sind die Sportler an die Aufgabe herangegangen?
- Was hat gut funktioniert? Woran hat es gelegen?
- Was war schwierig, was hat weniger gut funktioniert?  
Woran hat es gelegen (z.B. Kommunikation, Zusammenarbeit, kein gemeinsames Ziel, Unklarheit der Aufgabe)?
- Wie war das Gefühl, als die Sportler die Aufgabe gelöst haben? Ist ihr Plan aufgegangen?
- Was können sie beim nächsten Mal besser machen?
- Was können die Sportler für das Training mitnehmen?
- Was können sie aus der Aufgabe lernen (z.B. wenn man sich vorher abspricht, geht's besser; erst eine Strategie überlegen, dann loslegen; jeden zu Wort kommen lassen, dann entwickeln sich die besten Ideen; alle müssen sich beteiligen/ mithelfen; gemeinsam schafft man's, man braucht nur ein klares Ziel)?

