

# SPORT SOLL SPASS MACHEN!

Gewinnen ist toll!  
Aber manchmal gibt man sein  
Bestes und gewinnt trotzdem  
nicht. Das Wichtigste ist aber,  
dass du deine Ziele verfolgst und  
Freude an deinem Sport hast.

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

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



**T**erminiert  
**R**ealistisch  
**A**ttaktiv  
**M**essbar  
**S**pezifisch

**COOL & CLEAN**

**swiss** olympic

# ZIELE-KARTE

NAME \_\_\_\_\_ DATUM \_\_\_\_\_

Setze dir für deine Trainingseinheit (oder deinen Wettkampf) 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"/>