



# Metrostars Leitprinzipien



## Respekt, Gesundheit, Kommitment

Nachwuchs

Ziel	U8 Spaß an Bewegung	U10 Spaß am Spiel	U12 Spaß am Training	U14 Spaß am Wettbewerb
<b>Gesundheit</b> physisch und psychisch	o Aufwärmen integraler Bestandteil o Koordination verbessern o mit Frustration umgehen lernen	o Koordination verbessern o Wiederholbarkeit von Bewegungsabläufen („Stabilität durch Variation“)	o Beweglichkeit o Laufschiene o Sprungkraft o Ausdauer Fokus: Beine	o Schnelligkeit o Kraftausdauer o Körperspannung Fokus: Arme
<b>Respekt</b> ggü. Team, Materialien, Feld, Entscheidungen, Pünktlichkeit	o Teamgedanke – MitspielerInnen helfen o richtiger Umgang mit Equipment – persönlicher Schutz o Eltern und Kinder zu Pünktlichkeit erziehen	o Fairness gegenüber Umpire & Gegner o selbständiger Umgang mit eigenem Equipment o Platzpflege	o Selbstständiger Feldauf- und Abbau o Pünktlichkeitsbewusstsein o Gleichwertigkeit aller Teammitglieder:innen und Positionen (Infield, Outfield, Pitching,..) o Respekt nach außen Teams, Gegner, Funktionäre,...	o Feldpflege o Equipmentcheck und -pflege o Selbstständige Pünktlichkeit o Selbstkontrolle
<b>Höchstmögliche Qualität im Training, Selbstverantwortung, Basiswissen, Regelkunde</b>	o Ausreichend Coaches für Spieler (max. 5 Kinder / Coach) o Lernen von Grundbegriffen und Grundregeln („Outs“)	o Ausreichend Coaches für Spieler (max. 7 Kinder / Coach) o Lernen von allen wichtigen Begriffen und Regeln auf Deutsch und Englisch o Basisskills als Voraussetzung für Erlernen von Positionen	o Grundbegriffe und -regeln kennen o Spielsituationen kennen (Outs, Plays,..)	o Ernsthaftigkeit des Trainings und Spiels o Basisübungen selbstständig durchführen können o bestandene Regelüberprüfung
<b>Commitment</b> Fokus, Trainingsteilnahme	o Regelmäßige Trainingsteilnahme (ca. 1/Woche) o Teilnahme an Spielen der Alterskategorie (ca. 1 Termin/Monat) o verlässliches An- und Abmelden	o Regelmäßige Trainingsteilnahme (ca. 1-2/Woche) o Teilnahme an Spielen der Alterskategorie (ca. 2 Termine/Monat) o verlässliches An- und Abmelden	Regelmäßig 1-2 pro Woche	2x pro Woche
<b>Kommunikation und Feedback</b> Offenheit, Transparenz, Fokus auf Coach <-> Spieler:in	o Ängste abbauen, Selbstvertrauen in eigene Skills verstärken; o Lernen mit Coaches zu arbeiten, Inputs umzusetzen (einzelne Aufgaben) o Elternkommunikation	o komplexere Inputs umsetzen (mehrere Aufgaben)	o Inputs vorwiegend vom Coach o Gegenseitiges Motivieren	o Inputs vermehrt durch Mitspieler:innen, o Selbstständige Trainingsgestaltung durch Spieler:innen

Allgemeine Klasse

Ziel	1SBL/2SBL Leistungssport	U16/U18/2BBL Vorbereitung zu Leistungssport	1BBL Leistungssport (1. Liga gewinnen, Internationale Karriere)	LLO Spaß, Vereinszugehörigkeit, „Leistungssport light“
<b>Gesundheit</b> physisch und psychisch	o Prävention und Krafttraining o Raum für psychische Gesundheit und Mentaltraining	o Physisch: (BB spezifische) Kraft, Prävention (zB shoulder care) o Psychisch: Druck, Ehrgeiz/Siegeswillen, Selbstbild/Selbsteinschätzung	o Physisch: eigenständige self-care o Psychisch: eigenständige self-care	Physisch: o Nur leisten was man kann (vor allem physisch), Tages-verfassung berücksichtigen o „Warm up“ als Gesundheits-Präventionsmaßnahme vor Spiel/Training Psychisch: Spaß wichtiger als (>) Ehrgeiz/Leistungsdruck
<b>Respekt</b> ggü. Team, Materialien, Feld, Entscheidungen, Pünktlichkeit	o Feld- und Equipmentpflege ernst nehmen o gegenseitiges Vertrauen und Miteinander o Verlässlichkeit in Kommunikation&Pünktlichkeit	o Team: Teambuilding, Kommitment o Material: Konsequenzen (Schaden ersetzen, Strafen, etc.) o Feld: Über field-care hinaus --> Field improvement o Pünktlichkeit: Konsequenzen (individuell, Team)	o Team: Kommitment, Vorbildfunktion o Material: Konsequenzen (Schaden ersetzen, Strafen, etc.) o Feld: Über field-care hinaus --> Field improvement o Pünktlichkeit: Konsequenzen (individuell, Team)	o Verständnis zu unterschiedlichen Leistungsniveaus („Leistungssport light“ vs. „Oldies“ vs. „Einsteiger“) o Teil des Teams sein (Pflichten, Anwesenheit, Einsatzzeiten, Teambuilding, etc.)
<b>Höchstmögliche Qualität im Training, Selbstverantwortung, Basiswissen, Regelkunde</b>	o Regelkurs für 1. Liga und 2. Saison 2. Liga o Trainingsschwerpunkte vorab kommunizieren o Headcoach: Instructor, Rest: Übungsleiter*innen o 2SBL: Erlernen der Basisskills ermöglichen	o Team Training o Spezial Training o Karrierepfad entwickelt, aber trotzdem offen bleiben für andere/neue Rollen/Positionen o Regelkurs und Ausbildung Pflicht (Scoring, Umpire, Übungsleiter, weitere Verantwortung, etc)	o Team Training (Großgruppen / Kleingruppen) o Karrierepfad großteils definiert	o Ernsthaftigkeit o Andere nicht behindern o Gerechte Spielzeit für alle o Basiswissen und Regelkunde muss vorhanden sein
<b>Commitment</b> Fokus, Trainingsteilnahme	o SBL: Siegeswille o 2SBL: Entwicklungswille o Never walk when you can run	o Team training mind. 2 von 3 o Spezialtraining (Skills, Fitness, etc.) mind. 1x Woche o Fokus: Baseball-Karrierepfad	o Team training mind. 2 von 3 o Spezialtraining (Skills, Fitness, etc.) eigenständig o Verantwortung im Verein übernehmen (Management, Trainings, ScU, Kantine, Social Media, Equipment, Road trips, etc.)	o Team muss Vereins-Pflichten erfüllen (Scoring, Umpen, Kantine, Feld, Equipment,...), inkl. gerechte Aufteilung der Aufgaben o Binda
<b>Kommunikation und Feedback</b> Offenheit, Transparenz, Fokus auf Coach <-> Spieler:in	o transparente, proaktive und direkte Kommunikation o regelmäßige Teammeetings um Mitgestaltung zu fördern und ermöglichen	o Eigene Kommunikation o Direkt zwischen Coach und Spieler:in	o Eigene Kommunikation o Direkt zwischen Coach und Spieler:in o Mentor und Vorbildfunktion	o Eigenverantwortung o Fokus auf Alters- und Leistungsunterschiede