

Grundsatz der Mannschaft

TEIL 1
ZUM TEAM-BOOK

Heinzmann, Sascha Falk

Team-Book der Berlin Rockets

Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

Änderungsübersicht

Zum Zeitpunkt der Drucklegung waren alle Informationen und Abbildungen auf dem neuesten Stand. Änderungen sind vorbehalten. Für die Unterlagen behalte ich mir alle Rechte vor.

Bitte beachte, dass verteilte Kopien nicht mehr meinem Änderungsdienst unterliegen können.

Datum	Ausgabe	Änderungen	Unterschrift
05/2019	1	Grundversion	Sascha Falk Heinzmann

Schutzvermerk

Dieses Dokument und sein Inhalt sind Eigentum von Sascha Falk Heinzmann

Weitergabe sowie Vervielfältigung dieses Dokuments, Verwertung und Mitteilung seines Inhalts sind verboten, soweit nicht ausdrücklich gestattet. Zuwiderhandlungen verpflichten zum Schadensersatz.

Ersteller: Sascha Falk Heinzmann

Sascha Falk Heinzmann

Bäckerstrasse 2d

14513 Teltow

Team-Book der Berlin Rockets
Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

Inhaltsverzeichnis

1	Beschreibung und Einleitung	5
1.1	Einleitung.....	5
1.2	Was ist ein Team-Book.....	5
1.3	Was nützt ein Team-Book.....	5
1.4	Wem gehört das Team-Book	6
1.5	Philosophie der Berlin Rockets	6
1.6	Erfolgsfaktoren der Berlin Rockets.....	6
1.6.1	Leistung führt zum Erfolg	6
1.6.2	Training ist die Basis für unsere Leistung.....	7
1.6.3	Sei schnell aber nicht hastig	7
1.6.4	Balance ist alles.....	7
1.7	In der Einfachheit liegt die Kraft	8
1.8	Unser Verhalten ist unsere Visitenkarte	8
1.8.1	Verhalten neben dem Feld.....	8
1.8.2	Grundsätzliches Verhalten auf dem Feld	10
1.8.3	Spezielles Verhalten auf dem Feld.....	10
1.9	Die 10 Verhaltensregeln der Berlin Rockets.....	11
2	Sicherheitshinweise	13
2.1	Warn- und Sicherheitshinweise.....	13
3	Ziel für die Saison 2019/2020	14
3.1	Gesamtziel.....	14
3.2	Motto der Saison 2019/2020	14
3.3	Ziele der Mannschaft	14
3.4	Weitere Ziele der Mannschaft für die Saison.....	15
3.5	Persönliche Ziele für die Saison.....	15
3.6	Spielplan für die Saison 2019/2020.....	16
3.7	Organisation der Spieltage in der 1. Bundesliga	16
3.7.1	Aufgabe und Ämter.....	17
3.7.2	Kapitän (Mannschaftsrat).....	17
3.7.3	Kassenwart.....	17
3.7.4	Musik.....	17
3.7.5	Leibchen.....	18
3.7.6	Verpflegung	18

Team-Book der Berlin Rockets
Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

3.7.7	Getränkeflaschen.....	18
3.7.8	Bälle	18
3.7.9	Lizenzen	19
3.7.10	Medien.....	19
3.7.11	Spiel/Trainings- Videos	19
3.7.12	Spieltagsorga.....	19
3.7.13	Logistik und Ausrüstung.....	20
3.7.14	Joker.....	20
3.7.15	Das machen alle Spieler	20
3.8	Waschplan für die Leibchen.....	21
3.9	Regeln und Konsequenzen.....	22
3.10	Anmelden und Abmelden.....	23
3.11	Verhalten vor unseren Bundesligaspielen	24
3.12	Verhalten nach unseren Bundesligaspielen	24
3.13	Verhalten als Repräsentant der Berlin Rockets.....	25
3.14	Kommunikation	25
3.15	Konsequenzen.....	26
4	Medizin und Doping.....	27
4.1	Verhalten bei Trainingsunfällen.....	27
4.2	Gesetz gegen Doping im Sport (Anti-Doping-Gesetz - AntiDopG)	27
4.3	Gemeinsam gegen Doping	27
5	Trainingsbekleidung der Berlin Rockets.....	28
5.1	Angemessene Kleidung für den Innen- und Außenbereich	28
5.2	Trainingsanzug und Spielkleidung	28
5.3	Einheitliches Auftreten	28
6	Mentales- Spielergespräche.....	29
6.1	Spielergespräche.....	29

Team-Book der Berlin Rockets
Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Kapitän	17
Tabelle 2 Kassenwart.....	17
Tabelle 3 Musik.....	17
Tabelle 4 Leibchen.....	18
Tabelle 5 Verspflegung	18
Tabelle 6 Getränkeflaschen	18
Tabelle 7 Bälle.....	18
Tabelle 8 Lizenzen.....	19
Tabelle 9 Medien	19
Tabelle 10 Match- Video.....	19
Tabelle 11 Spieltagsorga	19
Tabelle 12 Logistik und Ausrüstung.....	20
Tabelle 13 Joker	20
Tabelle 14 Waschplan für Leibchen.....	21
Tabelle 15 Helfereinsätze	24
Tabelle 16 Konsequenzen.....	26

1 Beschreibung und Einleitung

1.1 Einleitung

Das wichtigste ist die Geduld. Wir suchen nicht den schnellen Erfolg, sondern planen langfristig.

Ich erwarte von der Mannschaft dieses Team-Book zu lesen. Weiterhin erwartet das Team von jedem Einzelnen mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln die Grundlagen und Verhaltensweisen umzusetzen.

1.2 Was ist ein Team-Book

Ein Team-Book ist ein Leitfaden. Er begleitet uns durch die gemeinsame Arbeit.

Dieser beschreibt unser Gesicht nach außen. Der Inhalt des Team-Books muss zwingend in der Mannschaft bleiben und wird unter keinen Umständen nach außen gegeben.

Dieses Team-Book umfasst im Wesentlichen die Kapitel:

1. Beschreibung und Einleitung
2. Sicherheitshinweise
3. Ziele für die Saison 2019/2020
4. Medizin und Doping
5. Trainingsbekleidung der Berlin Rockets
6. Mentales - Spielergespräche
7. Taktische Grundausrichtung
8. Defensive die Grundlage zum Erfolg
9. Offensive der Weg zum Erfolg
10. Spezial- Teams
11. Vorlagen und Information
12. Mitgeltende Dokumente

1.3 Was nützt ein Team-Book

Dieses Team-Book ist als Gebrauchsanleitung zu verstehen.

Je konsequenter wir dieser Anleitung folgen, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir die gesteckten Ziele erreichen.

Für die Anwendung dieses Team-Books sind Disziplin und Ausdauer notwendig.

Team-Book der Berlin Rockets

Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

1.4 Wem gehört das Team-Book

Das Team-Book gehört Falk Heinzmann. Verlässt ein Spieler diese Mannschaft oder den Verein, so ist das Team-Book wieder an Sascha Falk Heinzmann zurückzugeben.

1.5 Philosophie der Berlin Rockets

Was gibt uns die Richtung vor? (Diese Punkte sind von der Mannschaft zu erarbeiten.)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

1.6 Erfolgsfaktoren der Berlin Rockets

1.6.1 Leistung führt zum Erfolg

Jeder Spieler ist verpflichtet seine Leistung auch in vollem Umfang zu erbringen.

- Die Leistung jedes Spielers steht im Zentrum.
- Jeder Spieler übernimmt die Verantwortung für seine Leistung.
- Jeder Spieler reflektiert seine Leistung und steht dafür ein.
- Jeder Spieler gibt immer sein Bestes und zeigt es auch.
- Die Anstrengungen jedes einzelnen Spielers führen zum Erfolg des Teams.

1.6.2 Training ist die Basis für unsere Leistung

- Jeder Spieler gibt in jedem Training Vollgas.
- Jeder Spieler schont sich und seine Mitspieler nicht.
- Jeder Spieler geht im Training an sein Maximum.
- Jeder Spieler ist 100% engagiert.
- Jeder Spieler ist aggressiv wie in einem Meisterschaftsspiel.

1.6.3 Sei schnell aber nicht hastig

Unser Ziel ist es schnelles Floorball zu spielen, ohne dabei die Kontrolle zu verlieren. Wir bewegen uns immer am Maximum des möglichen Tempos.

- Jeder Spieler ist schnell und wendig auf den Beinen.
- Jeder Spieler ist schnell im Kopf und kann die Situationen geistig schnell verarbeiten, um immer optimal dem Spiel gewachsen zu sein. (Game-Speed)
- Jeder Spieler hat eine geringe Eigenfehlerquote trotz des maximalen Tempos.
- Jeder Spieler ist sich vor dem Training oder Spiel bewusst was es heißt „schnell aber nicht hastig zu sein“.

1.6.4 Balance ist alles

Geistige und körperliche Balance sind stark miteinander verbunden.

- Wir lassen uns nicht von externen Faktoren ablenken.
- Unser Verhalten auch neben dem Spielfeld entspricht den Anforderungen unserer Leistung.
- Jeder Spieler befindet sich in jeder Spielsituation in einer physischen Balance.
- Als Team haben wir immer die taktische Balance zwischen Defensive und Offensive.

1.7 In der Einfachheit liegt die Kraft



Unser Grundsatz ist: Floorball spielt man einfach.

Floorball ist im Grunde ein einfaches Spiel. Daher spielen wir es auch einfach. Wir suchen immer den einfachen Weg in unserem Spiel. Alle Handlungen dienen einem leistungsorientierten Zweck.

- Wir suchen immer den direkten Weg.
- Wir machen jede Aktion konsequent bis zum Ende.
- Wir spielen immer geradlinig mit dem Blick auf das Ziel meiner Aktion.
- Wir spielen nicht egoistisch.
- Wir spielen nicht selbstdarstellerisch.
- Wir spielen immer für das Team.
- Wir übernehmen die Verantwortung für unser eigenes Spiel.

1.8 Unser Verhalten ist unsere Visitenkarte

1.8.1 Verhalten neben dem Feld

Wir verhalten uns anständig und wertschätzend.

- Wir begrüßen und verabschieden uns.
- Wir sind freundlich und wertschätzend gegenüber unserer Umwelt.
- Wir achten auf ordentliche Kleidung.

Wir sind immer pünktlich.

- Wir kommen zu keinem Training oder Spiel zu spät!
- Unpünktlichkeit ist unprofessionell!
- Wir melden uns für alle Termine rechtzeitig an!
- Melden wir uns für Spiele, Veranstaltungen oder Aufgaben ab, sorgen wir für Ersatz.
- Abmeldungen sind mindestens 24 Stunden vorher, unter Angabe von Gründen, den Trainern oder dem jeweiligen Verantwortlichen anzuzeigen. (SMS, WhatsApp oder Mail sind möglich)

Wir halten Ordnung.

- Garderoben, Hallen oder uns zur Verfügung gestellte Räume werden immer in ordentlichem Zustand hinterlassen.
 - Wir lassen keinen Abfall zurück.
-

1.8.2 Grundsätzliches Verhalten auf dem Feld

Wir geben immer Vollgas auf dem Spielfeld.

- Im Training und im Spiel.
- Bei allem, was mit Floorball im Zusammenhang steht.
- Kein Weg ist zu weit, kein Gewicht zu schwer, keine Übung zu anstrengend oder zu anspruchsvoll.
- Wir machen alles richtig.

Wir wollen immer gewinnen.

- Im Training und im Spiel.
- Wir unternehmen alles für den Erfolg.
- Jeder Erfolg wird durch das Team oder die Reihe gewürdigt.
- Wir setzen die Spielphilosophie der Berlin Rockets konsequent um.
- Wir verhalten uns immer fair.
- Wir setzen die Anweisung der Trainer im Training und Spiel um.

Wir haben eine positive Kritikkultur.

- Es soll konstruktiv kritisiert werden.
- Kritik wird angenommen und abgegeben.

Wir haben Freude an unserem Sport und zeigen das auch.

1.8.3 Spezielles Verhalten auf dem Feld

Wir agieren immer mit maximaler Aggressivität in unseren Aktionen.

- Wir spielen nicht „lieb“ - bleiben aber immer fair.
- Wir spielen mit körperlicher Härte
- Wir vermeiden unnötige Strafen (Stockschläge etc.)

Wir arbeiten ohne Ball noch härter um diesen zu gewinnen.

- Wir haben im Slot des Gegners unsere Stöcke und Schaufeln immer am Boden.
- Wir zeigen damit immer unsere Bereitschaft zur Arbeit in der Offensive an.

Wir haben in unserem Slot die Stöcke und Schaufeln immer am Boden.

- Wir zeigen damit immer unsere Bereitschaft zur Arbeit für die Defensive an.
-

Team-Book der Berlin Rockets

Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

Wir arbeiten jede Aktion bis zum Ende.

- Beim 2:1 gehen wir nie hinter die Grundlinie.
- Wir geben keinen Ball verloren.
- Rebound, Nachschuss, Rückeroberung des Balls und Nachsetzen werden konsequent und aggressiv umgesetzt.

1.9 Die 10 Verhaltensregeln der Berlin Rockets

1. Identifikation

- Mannschaft - das sind wir ALLE!
- Wir bekennen uns zu unserer Sportart und zu unserem Verein.

2. Leidenschaft

- Wir gehen immer und überall an unsere Grenzen.
- Wir versuchen stets das Maximum zu erreichen und über uns hinaus zu wachsen.
- Gut darf nicht gut genug sein!
- Wir wollen und wir können!

3. Verantwortung

- Wir übernehmen Verantwortung für unser Handeln, unseren Körper, unser Team und dem Verein.
- Wir wachsen an der Verantwortung.

4. Verlässlichkeit

- Wir stehen zu dem was wir sagen.
- Wir halten unsere Versprechen. Trainer und Spieler können sich dadurch besser einschätzen.
- Wir halten uns an alle Termine, Zusagen und Absprachen.

5. Kommunikation

- Wir informieren uns gegenseitig.
 - Wir reden gut über uns.
 - Wir sind immer gesprächsbereit und äußern intern unsere Ideen, Einwände oder Empfindungen im richtigen Ton.
 - Wir sind offen für Kritik und hören zu wenn Kritik geäußert wird.
-

Team-Book der Berlin Rockets

Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

6. Fleiß und Zielstrebigkeit

- Wir sind bereit die geforderte Arbeit auch zu leisten.
- Ohne Fleiß kein Preis.
- Wir haben Ziele vor Augen.
- Diese Ziele sind realistisch, aber doch hoch angesetzt.

7. Respekt und Achtung

- Wir wollen als Berlin Rockets immer die Besten sein, doch niemals um den Preis des Fair Plays.
- Wir achten die Rechte des Anderen, des Gegenspielers und der Konkurrenten.
- Wir nutzen ausschließlich nur unser Talent, unseren Willen und die Teamstärke, um den Sieg zu erreichen.
- Wir respektieren und achten die Verhaltensweisen, Meinungen und Ansichten von Mitspielern, Schiedsrichtern, Trainern, Betreuern und Gegnern.

8. Teamwork Teamgeist

- Wir fordern und fördern die Arbeit im Team.
- Erfolg kann nur über den Teamgeist erreicht werden.
- Nur gemeinsam sind wir stark.
- Jeder ist genauso wichtig wie alle anderen.
- Wir gehen alle Extrawege, um den anderen zu unterstützen.
- Wir engagieren und interessieren uns für jeden Teamkameraden.

9. Offenheit, Ehrlichkeit und Bescheidenheit

- Vertrauen kann nur durch Offenheit und Ehrlichkeit entstehen.
- Ohne Vertrauen kein Zusammenhalt, ohne Zusammenhalt kein Teamgeist. Ohne Teamgeist kein Erfolg.
- Wir bleiben immer auf dem Teppich. Ruhm kann schnell vergehen.

10. Qualität und Disziplin

- Wir machen immer alles so gut wie möglich.
 - Für Mittelmaß ist uns die Zeit zu schade.
 - Disziplin ist uns wichtig. Sie ist die Grundlage für unser Spiel und das Team. Die Zusammenarbeit mit allen kann nur funktionieren, wenn alle Regeln konsequent eingehalten werden.
-

2 Sicherheitshinweise

2.1 Warn- und Sicherheitshinweise

Im Team-Book werden die Gefahren und Hinweise wie folgt dargestellt:

Beachtet grundsätzlich diese Hinweise.

Zur Verdeutlichung der **Gefahrenquelle für Personen** werden in den Warn- und Sicherheitshinweisen die folgenden Piktogramme verwendet. Die Piktogramme können in allen Gefahrenstufen auftreten.

VORSICHT!



Art der Gefahr
Folgen bei Missachtung
Handlungsanweisung/Entkommen

VORSICHT!



Bezeichnet eine möglicherweise gefährliche Situation.
Wenn die gefährliche Situation nicht vermieden wird, können leichte oder geringfügige Verletzungen die Folge sein.

HINWEIS



Bezeichnet eine möglicherweise schädliche Situation.
Wenn die schädliche Situation nicht vermieden wird, können Schäden eintreten.



Bezeichnet einen wichtigen Punkt oder Merksatz.

Warn- und Sicherheitshinweise

Die mit dem Training oder Spiel Beauftragten Personen müssen vor Beginn des Trainings oder Spieles dieses Handbuch gelesen und inhaltlich verstanden haben.

Es wird vorausgesetzt, dass für die Durchführung der in diesem Handbuch beschriebenen Handlungen und Tätigkeiten, durch motivierte Spieler, Trainer und Betreuer eingesetzt werden.

3 Ziel für die Saison 2019/2020

3.1 Gesamtziel

Das Gesamtziel in dieser Saison ist die Teilnahme an den Playoffs und der Finalteilnahme beim Final4. Ein weiteres Ziel dieser Saison ist es die Heimspiele zu gewinnen.

3.2 Motto der Saison 2019/2020



DO YOUR JOB!

3.3 Ziele der Mannschaft

Um die Saisonziele zu erreichen gibt sich die Mannschaft folgende Zwischenziele:

1. Trainings- und Qualitätsziele für die Saison 2019/2020
 - Wir sind immer konzentriert im Training.
 - Wir sind immer motiviert im Training.
 - Wir geben immer 100% für das Team.
 - Wir setzen uns hohe, aber erreichbare Ziele im Training.
 - Wir arbeiten hart an der Erfüllung der Trainingsziele.

2. Ziele für die Spieltage in der Saison 2019/2020
 - Top 4 der Defensive in der Liga.
 - Heimspiele dominieren.
 - Fairplay (keine unnötigen Strafen)
 - Die Spezial-Teams haben eine positive Bilanz bei Powerplay und Unterzahl.
 - Wir geben in jedem Spiel 100%.
 - Wir spielen immer für das Team.

„Wenn jeder Spieler 10 Prozent von seinem Ego an das Team gibt, haben wir einen Spieler mehr auf dem Feld.“

(Berti Vogts ehem. Deutscher Fußballnationaltrainer)

3.4 Weitere Ziele der Mannschaft für die Saison

(Diese Punkte sind von der Mannschaft zu erarbeiten.)

- Wir geben 100 % im Training und Wettkampf!
- Wir dominieren JEDES Heimspiel!
- Wir erreichen sicher die Playoffs!
- Wir ziehen in Pokalfinale ein!
-
-
-
-
-

3.5 Persönliche Ziele für die Saison

(Diese Punkte sind von jedem selbst zu erarbeiten.)

-
-
-

3.6 Spielplan für die Saison 2019/2020

Siehe Saisonmanager <https://fvd.saisonmanager.de/>

3.7 Organisation der Spieltage in der 1. Bundesliga

1. Heimspiele

Treffpunkt ist immer 140 Minuten vor dem Spiel in der Kabine. Anschließend erfolgt ein erstes Meeting. Bekanntgabe erfolgt immer durch eine Spieltags-Mail. Wer welche Aufgabe beim Aufbau zu erledigen hat, wird vorher durch den Organisationsverantwortlichen (Orga) bestimmt. Die Fertigstellung der jeweiligen Aufgabe ist der Orga unverzüglich mitzuteilen.

2. Auswärtsspiele

Zu den Auswärtsspieltagen fahren wir, wenn möglich, gemeinsam. Der Treffpunkt und die Abfahrtszeit für die Reise zu Auswärtsspielen, werden in der Spieltags-Mail bekanntgegeben. Grundsätzlich sind auf Fahrten die mit einem Kleinbus oder Pkw durchgeführt werden Pausen einzuplanen. Diese Pausen sind für die Verpflegung der Spieler zu nutzen.

3.7.1 Aufgabe und Ämter

HINWEIS



Falls ein Spieler seine Verantwortung infolge Abwesenheit nicht wahrnehmen kann, ist dieser Spieler zuständig, rechtzeitig und ausreichend Ersatz zu beschaffen.

Jeder unterstützt das Team mit seinem Beitrag so gut er kann. Nur so können wir die gesteckten Ziele gemeinsam erreichen.

3.7.2 Kapitän (Mannschaftsrat)

Er leitet die Gesamtorganisation der Mannschaft. Er hält die Verbindung zwischen allen zum Ligabetrieb notwendigen Verbindungen. Er gibt Aufgaben an die Mannschaft und fordert die schnelle Erledigung mit entsprechendem Status ein.

Kapitän (Mannschaftsrat)	
Team-Kapitän	Hannes Thun
Assistenz-Kapitän 1	Frederik Bonk
Assistenz-Kapitän 2	Christin Keil

Tabelle 1 Kapitän

3.7.3 Kassenwart

Er führt die Mannschaftskasse. Mithilfe und Überwachung durch den Trainer oder Mannschaftrat (beim Einzug von Strafen)

Kassenwart	
Jami Savolainen	Max Ramlow

Tabelle 2 Kassenwart

3.7.4 Musik

Er stellt die Musik für die Mannschaft zusammen. (Musik in der Umkleide und dem Training) Einspielmusik für Auswärtsspiele. Musik für das Training ist immer dabei zu haben.

Musik	
Jons Bestgen	Jacob Bestgen

Tabelle 3 Musik

Team-Book der Berlin Rockets
Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

3.7.5 Leibchen

Nach dem Training oder Spieltag sind die Leibchen einzusammeln, transportfähig zu verpacken und dem zuständigen Wochenverantwortlichen zu übergeben. (gemäß beiliegendem Plan)

Thomas Reif	

Tabelle 4 Leibchen

3.7.6 Verpflegung

Für die Ligaspiele ist Verpflegung einkaufen. (Früchte, Snacks etc.) und vor den Spielen bereitzustellen.

Jami Savolainen	

Tabelle 5 Verpflegung

3.7.7 Getränkeflaschen

Verantwortlich für die Getränkeflaschen (Transport am Spieltag, Auswaschen nach dem Spiel, Vollständigkeit prüfen und zu Hause trocknen lassen). An Heimspieltagen organisiert diese Person auch die Getränke für die Schiedsrichter.

Chris Pajonzek	

Tabelle 6 Getränkeflaschen

3.7.8 Bälle

Transport der Bälle für die Heimspieltage. Ausreichende Menge für Heim und Gast. Bälle sind regelmäßig auszuzählen und Verlust zu melden.

Clemens Bandrock	

Tabelle 7 Bälle

Team-Book der Berlin Rockets
Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

3.7.9 Lizenzen

Lizenzlisten sind vor jedem Heimspiel auszudrucken und dem Protokollführer im Schiedsgericht zu übergeben.

Falk Heinzmann	Max Lange

Tabelle 8 Lizenzen

3.7.10 Medien

Verwaltung der sozialen Medien, wie Twitter, Facebook, Instagram. Der Verantwortliche schreibt Spielberichte und Einladungen und berichtet immer aktuell über unsere Aktivitäten.

Jan Kratochvil	

Tabelle 9 Medien

3.7.11 Spiel/Trainings- Videos

Diese Person ist für die Erstellung von Videos in Trainings und bei Spielen verantwortlich. Sie ist ebenfalls für den Auf- und Abbau der Videotechnik und dem Zugang zum Videomaterial verantwortlich.

Heike Jaeckel	Falk Heinzmann

Tabelle 10 Match- Video

3.7.12 Spieltagsorga

Diese Personen sind für den reibungslosen Ablauf der Heimspieltage verantwortlich. Dies umfasst die Bereiche: Hallenzeiten, Aufbau, Durchführung des Spieltages, Abrechnung der Schiedsrichter, Einladungen der Gastmannschaft, Einladung der Schiedsrichter, Personalplanung für Bandenhelfer und Schiedsgericht. Die Spieltagsorga wird aktiv von allen unterstützt.

Paul Grau	Jonas Bestgen
Niklas Lösel	Clemens Bandrock

Tabelle 11 Spieltagsorga

Team-Book der Berlin Rockets

Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

3.7.13 Logistik und Ausrüstung

Diese Personen sind für den reibungslosen Ablauf der Reisen zu Auswärtsspielen verantwortlich. Das umfasst die Planung und Durchführung von Auswärtsfahrten sowie die Abrechnung von Geldern für diese Fahrten. Das vom Verein gestellte Material wird von diesen Personen verwaltet (Ausgabe, Tausch, Reklamation, Inventur).

Frederik Bonk	Hannes Thun
---------------	-------------

Tabelle 12 Logistik und Ausrüstung

3.7.14 Joker

Sofern die Verantwortlichen eines Amtes abwesend sind, können die Joker von den jeweiligen Verantwortlichen beauftragt werden das entsprechende Amt zu übernehmen.

David Lichtwer	Kristaps Vaicis
Christian Keil	Riccardo Ramacci
Timm Bergemann	Tim Lemke
	Jacob Bestgen

Tabelle 13 Joker

3.7.15 Das machen alle Spieler

Material

- Einsammeln der Bälle nach oder bei den Trainings.
- Allgemein gebrauchtes Trainingsmaterial am dafür vorgesehenen Platz verstauen.
- Spiel und Trainingsbetrieb.
- Wir helfen alle beim Transport, Aufstellen oder Abbauen der Bande, Tore und sonstigen Trainingshilfsmitteln.

Garderoben

- Alle helfen mit, eine saubere Garderobe zu hinterlassen.

Team-Book der Berlin Rockets

Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

3.9 Regeln und Konsequenzen

1. Trainingsbetrieb

Pünktlichkeit

Die Zeiten auf dem Trainingsplan oder im Kadermanager bedeuten, dass wir umgezogen und bereit sind.

2. Auf- und Abbau

Auf- und Abbau ist Teamsache und wird durch die Assistenz-Kapitäne angeleitet und überwacht.

3. Warm-Up

 **VORSICHT!**



Warnung vor Verletzungen

Das Auslassen der Erwärmung kann zu schweren Verletzungen führen.

Erwärmung immer seriös durchführen.

Sofern nicht durch den Fitnesstrainer eingeplant sind mindestens 15 Minuten intensives Aufwärmen außerhalb der Trainingshalle von jedem Spieler seriös durchzuführen.

4. Trinkflaschen

 **VORSICHT!**



Warnung vor Infektionskrankheiten.

Das Trinken aus fremden Flaschen kann zu Infektionskrankheiten führen.

Trinken immer aus der eigenen Trinkflasche

Jeder Spieler hat seine eigene gekennzeichnete (wenn möglich mit Rückennummer) Trinkflasche. Es werden keine benutzten Getränkeflaschen anderer Spieler benutzt!

5. Cool-Down

VORSICHT!



Warnung vor Verletzungen

Das Auslassen des Cool-Down erschwert die Regeneration der Muskeln.

Cool Down immer seriös durchführen.

Nach dem gemeinsamen Abbau oder Aufräumen, ist sofort das Auslaufen gemeinsam im Team zu beginnen.

Die Dauer des Auslaufens beträgt 5-8 Minuten und wird vom Kapitän oder seinem Assistenz Kapitän angeführt. Im Anschluss wird nach Vorgabe gedehnt.

3.10 Anmelden und Abmelden

1. Training

Einmal in der Woche erhält jeder Spieler eine Mail aus dem Kadermanager. Nach Erhalt dieser Mail ist der Spieler verpflichtet sich bis Montag 12.00 Uhr mittags für die anstehenden Trainings ein- oder auszutragen. Absagen aus Krankheits- oder Arbeitsgründen sind dem Trainerstab immer mitzuteilen (SMS, WhatsApp oder Mail).

2. Spieltage oder Vereinsanlässe

Die Teilnahme an Vereinsanlässen ist Pflicht. Diese kann nur mit Zustimmung der Spieltagsorga und der Mannschaftsleitung abgesagt werden. Eine Absage muss mindestens 48 Stunden vor dem Anlass persönlich per Telefon erfolgen (SMS, WhatsApp oder Mail gelten nicht).

Ist einem Spieler einer Aufgabe zugeteilt und kann diese Aufgabe nicht wahrnehmen, hat dieser selbstständig für Ersatz zu sorgen und der Spieltagsorga anzugeben.

Team-Book der Berlin Rockets
Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

-
- Die Helfereinsätze für Heimspiele der Berlin Rockets (Beispiel)

Datum	Anlass	Wer	Aufgabe
	Berlin Rockets vs.		8 Bandenhelfer
	Berlin Rockets vs.		
	Berlin Rockets vs.		Zeitnehmer
	Berlin Rockets vs.		Stadionsprecher
	Berlin Rockets vs.		Soziale Medien /Ticker
	Berlin Rockets vs.		Protokollführer
	Berlin Rockets vs.		
	Berlin Rockets vs.		
	Berlin Rockets vs.		
	Berlin Rockets vs.		
	Berlin Rockets vs.		
	Berlin Rockets vs.		
	Berlin Rockets vs.		
	Berlin Rockets vs.		
	Berlin Rockets vs.		

Tabelle 15 Helfereinsätze

3.11 Verhalten vor unseren Bundesligaspielen

Verhalten ab 48 Stunden vor Spielen:

- Wenn möglich auf Alkohol verzichten.
- Ausreichend Schlaf von 8 Stunden einhalten.
- Kein Verhalten, das die Leistung beeinträchtigt.
- Keine großen sportlichen Aktivitäten, ausgenommen Regeneration.

3.12 Verhalten nach unseren Bundesligaspielen

Verhalten nach einem Spiel:

- Sofort nach dem Spiel für gute Regeneration sorgen.
- Ordentliches und seröses Cool-Down mit anschließendem Dehnen durchführen.
- Gut verpflegen, ausreichend und kohlenhydratreich.
- Ausreichend trinken.

Team-Book der Berlin Rockets

Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

3.13 Verhalten als Repräsentant der Berlin Rockets

- Kein Verhalten was dem Ansehen der Berlin Rockets schadet.
- Kein Rauchen oder Alkohol im Umfeld von Teamanlässen, Trainings oder Spielen.
- Wir sind uns über die Vorbildfunktion immer bewusst.



Als Bundesligaspieler hast du immer eine Vorbildfunktion.
Nehme diese auch wahr!

3.14 Kommunikation

- Wir äußern nach außen immer nur Positives über den Verein und das Team.
- Teamprobleme werden intern besprochen.
- Teaminternes dringt NIE nach außen.

Team-Book der Berlin Rockets
Saison 2019/2020

„Do YOUR JOB“

3.15 Konsequenzen

Der Mannschaftrat entscheidet bei Verstößen gegen diese Regeln über die Disziplinarmaßnahmen. Er sorgt auch für die Durchsetzung der entsprechenden Maßnahmen.

Grundsatz	Fehlverhalten	Konsequenz
Korrektes Abmelden zum Trainings Abmelden erfolgt rechtzeitig (12.00 Uhr) per Telefon, Whatsaap oder Mail an den Trainerstab mit der Angabe des Grundes.	Unentschuldigtes Fehlen bei Trainings	Strafe in Höhe von 10,00 €
Korrektes Abmelden zum Spieltagen Abmelden erfolgt rechtzeitig (mind. 24h vorher) per Telefon, Whatsaap oder Mail an den Trainerstab mit der Angabe des Grundes.	Unentschuldigtes Fehlen an Spieltagen	Strafe in Höhe von 50,00 €
Pünktlichkeit Pünktliches Erscheinen zu offiziellen Teamanlässen wie Training, Spiele, Helfereinsätzen.	Verspätung nicht angekündigt	Strafe in Höhe von 5,00 € Bei Spieltagen Strafe 10,00 €
Helfereinsätze Plan für die Helfer ist zwingend zu befolgen. Der Einsatz wird freundlich und hilfsbereit geleistet.	Unentschuldigtes Fehlen	Strafe in 50,00 €
Material	Fehlendes Material oder nach Event vergessenes Material führt zu Verwarnung und bei Wiederholung zur Strafen.	Strafe in Höhe von 2,00 € bei Trainings Strafe in Höhe von 5,00 – 20,00 € bei Spieltagen
Strafen bei Spielen Selbstverschuldetet 5 Minuten-Strafen die zum Restausschluss führen.		Strafe in 5,00 – 20,00 €

Tabelle 16 Konsequenzen

4 Medizin und Doping

4.1 Verhalten bei Trainingsunfällen

- Muss noch abschließend im der Abteilungsleitung geklärt werden.
- Gesetzliche und vereinsrechtliche Rahmenbedingungen sind zu beachten.
- Wer meldet was wann wohin?

4.2 Gesetz gegen Doping im Sport (Anti-Doping-Gesetz - AntiDopG)

1. AntiDopG

Ausfertigungsdatum: 10.12.2015

"Anti-Doping-Gesetz vom 10. Dezember 2015 (BGBl. I S. 2210), das durch Artikel 1 der Verordnung vom 8. Juli 2016 (BGBl. I S. 1624) geändert worden ist"

Stand: Geändert durch Art. 1 V v. 8.7.2016 I 1624

2. Siehe Anlage

3. Siehe Link

<http://www.gesetze-im-internet.de/antidopg/>

4.3 Gemeinsam gegen Doping

Weitere Informationen für Athleten, Eltern, Trainer und Betreuer findet ihr unter

<https://www.gemeinsam-gegen-doping.de/>

5 Trainingsbekleidung der Berlin Rockets

5.1 Angemessene Kleidung für den Innen- und Außenbereich

Wir trainieren immer mit angemessener Kleidung für den Innen- und Außenbereich. Jeder Spieler hat auf die vorherrschenden Wetterbedingungen vor jedem Training selbstständig zu achten.

5.2 Trainingsanzug und Spielkleidung

Die Berlin Rockets stellen einen Trainingsanzug für Spieler und den Trainerstab.

Die Berlin Rockets stellen Spielkleidung für Heim und Auswärtsspiele für Spieler.

Die Berlin Rockets stellen für den Trainerstab eine einheitliche Trainerkleidung um ein professionelles Bild nach außen zu zeigen.

Jugendliche unter 18 Jahren haben bei Trainings und Spielen grundsätzlich eine Schutzbrille zutragen. Spieler über 18 Jahren wird empfohlen eine Schutzbrille bei Trainings und Spielen zu tragen.

5.3 Einheitliches Auftreten

Bei allen Auswärtsfahrten, Team- oder offiziellen Anlässen ist auf ein einheitliches optisches Bild in der Öffentlichkeit zu achten.

6 Mentales- Spielergespräche

6.1 Spielergespräche

Um persönlich weiterzukommen und erfolgreich zu sein ist es wichtig, dass du dich im mentalen wie auch persönlichem Bereich weiterentwickelst.

Daher wird es 1-2x pro Saison ein Gespräch geben. An diesem Gespräch nehmen nur die Trainer und Du teil. Die Themen dieses Gespräches sind Wohlbefinden im Team, Formzustand und persönliche Anliegen.

Es ist wichtig, dass wir offen und ehrlich kommunizieren, um ggf. schwierige Punkte anzusprechen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Nur so kommst du als Spieler weiter und kannst dich entwickeln.

Du als Spieler kannst jederzeit zusätzlich ein Gespräch verlangen, wenn du es möchtest. Dazu vereinbarst du bitte mit deinen Trainern einen Termin.