## Askims IK

# 

# Individuell Utvecklingsplan 2023-2024:

|  |  |
| --- | --- |
| **Namn** |  |
| **Född år** |  |
| **Årskurs** |  |
| **Fotboll i skolan, vilken Antal träningar**  **Kontakt/tränare** |  |
| **Annan/egen träning Antal träningar**  **Kontakt/tränare** |  |
| **Favoritpositioner på plan:** | 1. 2. 3. |

|  |
| --- |
| **Sätta upp mäl:**  **S**pecifika – tydliga och begripliga för alla inblandade.  **M**ätbara – det måste kunna gå att få fram i hur hög grad målen har uppnåtts.  **A**ccepterande – alla inblandade ska ”vilja” bidra till att målen uppfylls.  **R**ealistiska – målen ska vara utmanande, men möjliga att uppfylla inom bestämd tid.  **T**idsbestämda – det ska framgå klart när respektive mål ska vara uppfyllt. |



Ha med alla 4 delar när  
du tänker igenom din utveckling

# Beskriv dina starka sidor

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Spelare |  |
| 1. Person   /Socialt |  |

# Vad vill du förbättra ”brister”/förstärka ”styrkor”?

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Spelare |  |
| 1. Person/   Socialt |  |

# Vilken målsättning har du på lång sikt?

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Spelare |  |
| 1. Arbetslivet |  |

# Vad har du för målsättning kortsiktigt? (ex. under 2024)

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Nuvarande skador |  |
| Skadehistorik |  |

|  |
| --- |
| Hur mår du just nu och hur fungerar det med familj, kompisar, boende, mat och sömn? |
|  |
| Hur fungerar din skolgång? Behöver du hjälp med något? Planer inför framtiden osv? |
|  |
| Hur fungerar fotbollen, främst med tanke på vad du svarat på om dina egna målsättningar? (Även ev skolan) |
|  |
| Något övrigt som du vill ta upp och berätta… |
|  |

# Målsättning

# Välj ut två till tre FOTBOLLSAKTIONER du skulle vilja jobba extra med. Välj gärna även en sak som påverkar dina prestationer som ex kost, sömn, planering

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Vad vill du: förbättra/förstärka | Så här ska det gå till |
| Mål 1. |  | Hur: |
| När: |
| Ansvar: |
| Mål 2. |  | Hur: |
| När: |
| Ansvar: |
| Mål 3. |  | Hur: |
| När: |
| Ansvar: |
| Mål 4. |  | **Hur:** |
| **När:** |
| **Ansvar:** |

# Din träningsvecka

Syftet är att du får en konkret bild över nuet dina vanligaste träningsveckor och om den måste förändras utifrån de mål som satts upp. Detta ger förutsättningar för en diskussion runt egenträning, skolträning, träning med killar, läxläsning, lediga dagar osv.

Hur ser det ut idag? Upplevd belastning? Träningstid?

Hur skulle du vilja att det såg ut, i en perfekt värld?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IDAG** | **Måndag** | **Tisdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lördag** | **Söndag** |
| **FM**  **Vad/Fokus** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Belastning**  **1-10 + Tid** |  |  |  |  |  |  |  |
| **EM**  **Vad/Fokus** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Belastning**  **1-10 + Tid** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Kväll Vad/Fokus** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Belastning**  **1-10 + Tid** |  |  |  |  |  |  |  |

Övrigt/Tillägg:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERFEKT** | **Måndag** | **Tisdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lördag** | **Söndag** |
| **FM**  **Vad/Fokus** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Belastning**  **1-10 + Tid** |  |  |  |  |  |  |  |
| **EM**  **Vad/Fokus** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Belastning**  **1-10 + Tid** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Kväll Vad/Fokus** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Belastning**  **1-10 + Tid** |  |  |  |  |  |  |  |

Övrigt/Tillägg:

# Utvärdering

Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Närvarande\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Utvärdering**. Det är ett levande dokument, ett mål kan ha uppfyllts innan säsongen är slut och ett nytt kan läggas till. Viktigt att spelaren reflekterar över varför det gick som det gjorde, för att på så sätt ta ytterligare steg i sin utveckling.

|  |
| --- |
| Hur mår du? |
| Mål vi ska utvärdera: |
| Har de uppnåtts? |
| Vad är det som gått bra/mindre bra? |
| Vad behöver förbättras/förändras? |
| Hur tänker du dig nästa år, när det gäller din fotboll? |
| Övrigt du vill fråga/prata om? |