



JAS

# Utvecklingsmål 2020/2021

<b>MÄNNISKAN</b>	Beskrivning	SUM-ref.	EXEMPEL / AKTIVITETER	TEMA #
<b>Egen utveckling</b>	Reflekterar över egna styrkor och svagheter.	2 b "Vara sin egen tränare"	Utvecklingssamtal	M1
	Sätter egna mål, planerar för och agerar för att utvecklas.	2 b "Vara sin egen tränare"	Utvecklingssamtal	
<b>Komfortzonen</b>	Provar, med glädje, på nya saker.	2 b "Ha roligt och utvecklas"	Diskussion	M2
	Vågar träna på det man inte kan än.	2 b "Ha roligt och utvecklas"	Diskussion	M3
<b>Positivitet</b>	Bidrar till att andra har roligt.	2 b "Vara positiv"	Positivt gruptryck	M4
<b>Ansträngning</b>	Vill ha boll fast man tappat den, skjuter igen fast man missat osv. Ger inte upp.	2 b "Ansträngning"	Diskussion	M5
<b>"Vinnarskalle"</b>	Gör det man är bra på – oavsett ställning i matchen.	2 d "Tro på sig själv"	Definera/diskutera begreppet: Vinnarskalle vs. tjurskalle	M5
	Tror på sig själv och laget – pratar positivt om och har förväntningar på bra prestationer.	2 d "Tro på sig själv"	Diskussion	
	Låter inte frustration gå ut över lagkamrater, eller eget spel.	2 d "Hantera känslor"	Diskussion	
<b>INNEBANDYSPELAREN</b>	Beskrivning	SUM-ref.	EXEMPEL / AKTIVITETER	TEMA #
<b>Spel på små ytor</b>	Bollkontroll, skärmning, blick/kommunikation.	3 g "Spelar rättvänd"	- "Återerövring" - "Nummerpass" - "Barcelona"	I1
<b>Snabba vägvinnande kombinationer</b>	Give'n'go	3 h, i, j	- "Schweiz" - Uppspelsvarianter	I2
<b>Offensivt försvarsspel</b>	Press, säkring, använda kroppen, dubbling.	3 l	- "Dubbel-trubbel" - Spelsituationer	I3
<b>Skapa klara målchanser</b>	"Röda avslut", direktskott, skott i slott.	3 j "Sistapassen" 3 k	- "Målstaffett" - "Regeln"	I4
<b>Tuff i närkamper</b>	Styrka, stabilitet, reaktion.	3 e "Styrka"	- Styrketräning, core, armar/ben	I5
	Mod, taktik. "Ready position", orientering, maxlöp.	3 d, l	- "Tampa"	
<b>MÅLVAKT</b>	Beskrivning	SUM-ref.	EXEMPEL / AKTIVITETER	TEMA #
				MV1
				MV2
				MV3