



Utvecklingsamtal Spelare

Hemuppgift Fanna BK P/F _____ Spelarutveckling.

Detta är en hemuppgift som vi tränare vill att ni går hem och svarar på.
Den tar max 10-15 minuter att göra. Lämna tillbaka uppgiften vid nästa träningstillfälle.

Syftet med det här frågeformuläret är:

- Att det ska ligga till grund för att ni ska kunna utveckla era tekniska, fysiska och sociala kunskaper.
- Att det ska se till så att vi i laget får en lärorik, utvecklande, rolig och allsidig träning.
- Att det ska skapa en träningskultur med rätt inställning till match och träning.
- Att det ska utveckla er fotbollsterminologi.

Socialt.

- Har du tillgång till internet via dator eller telefon?

Ja Ibland Nej

- Skulle du gå in på lagets hemsida för att få information från tränare och lagledare om hemsidan hölls uppdaterad?

Ja varje dag Ibland Nej

- Kryssa in de sociala medier som du har tillgång till:

Facebook Instagram

- Skulle du kunna tänka dig att använda Facebook för att kommunicera med dina lagkamrater, se bilder och filmer från laget och för att få information från tränare, lagledare och föräldrar?

Ja varje dag Vet inte Nej

- Vad brukar du äta innan och efter träningspass?

- Hinner du med läsläsning och att träffa vänner utanför fotbollen?

- Hur tar du dig vanligtvis till och från träning och matcher med laget?

(skjuts med bil, buss, cykel ,promenerar)



Svara på nedanstående frågor genom att ringa in en siffra. Titta under siffran för en beskrivning av vad siffran betyder.

Hur trivs du i laget?

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Känner du att du kan prata med alla i laget?

1 2 3 4 5

1=nej 2=lite 3=ja 4=nästan 5=alltid

Känner du att du kan prata med tränarna i laget?

1 2 3 4 5

1=nej 2=lite 3=ja 4=nästan 5=alltid

Tycker du att det kul på träningarna?

1 2 3 4 5

1=nej 2=lite 3=ja 4=nästan 5=alltid

Vad tycker du om kvalitén på träningarna?

1 2 3 4 5

1=svag 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Tycker du att det kul att spela match?

1 2 3 4 5

1=nej 2=lite 3=ja 4=nästan 5=mycket

Har du några kompisar i laget som du känner utanför fotbollen?

1 2 3 4 5

1=nej 2=lite 3= ja 4=några 5=många



- Vad skulle du kunna göra för att bidra till att det blir ännu bättre stämning i laget?
- Nämn något du tycker är bra på träningarna samt två saker du tycker kan förbättras.
- Är det något som du tycker tränarna kan förbättra eller tänka på?
- Tränar du på egen hand eller utövar du någon annan idrott?
Ja O Nej O
- Om ja vilken träningsaktivitet/idrott och hur ofta?
- Vad har du för personlig målsättning med fotbollen denna säsong?

Teknik

Hur tycker du att du klarar dessa tekniska moment? Ringa in en siffra. 1=svag, 2= sådär 3=ok 4=bra och 5=stark.

Jämför bara med dig själv! 5:a innebär inte att du är bäst i laget. Det innebär att det är din starkaste sida.

Drivning (att driva med bollen)

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

Korta passningar

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

Långa passningar

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

Mottagning

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

Fint och dribbling

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

Skott

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

Avslut på mål

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark



Nick 1 2 3 4 5
 1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

En mot en offensivt
 1 2 3 4 5
 1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

En mot en defensivt
 1 2 3 4 5
 1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

Målvaktsteknik (stå i mål)
 1 2 3 4 5
 1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

- Vilken/vilka är dina spetsegenskaper?

(Några exempel på spetsegenskaper är: snabbhet, bra skott, bra på att dribbla eller goda ledaregenskaper)
Vilka tekniska kvalitéer vill du förbättra denna säsong? (Exempel: skott, driva, passa)



Spelförståelse

Ranka på en skala mellan 1-5 hur du tycker att du klarar av olika delar av spelförståelse? 1=svag, 2= sådär 3=ok 4=bra och 5=mycket bra.

Spelbarhet (att göra sig spelbar för pass)

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Spelavstånd (bra avstånd till medspelare med boll)

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Positionering (att stå rätt på planen)

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Anfallsspel

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Försvarsspel

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Fysik

Ranka på en skala mellan 1-5 på frågorna nedan om din fysik? 1=svag, 2= sådär 3=ok 4=bra och 5=mycket bra.

Styrka (kroppen)

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Kondition/uthållighet

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Smidighet

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Snabbhet (0-15 meter)

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Snabbhet (0-30 meter)

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Balans (balanssinne)

1 2 3 4 5 1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra



Karaktär/mentalt (hur man är och hur man tänker på planen)

Känner du att du kämpar på träningarna?

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Känner du att du är koncentrerad och fokuserad på träningarna?

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Känner du att du är koncentrerad och fokuserad på matcherna?

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Hur tycker du att du brukar uppträda på träningar?

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Hur tycker du att du brukar uppträda på match?

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Hur är din förmåga att kunna koncentrera dig och fokusera när det är match?

1 2 3 4 5

1=dålig 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Hur är dina ledaregenskaper?

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Hur är din förmåga att ta medgång (när ditt lag vinner på träning eller match)

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Hur är din förmåga att ta motgång (när ditt lag förlorar på träning eller match)

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra



Övrigt

Har du något annat du vill kommentera eller ta upp?

Har du några frågor du vill ställa till oss tränare?

TACK FÖR ATT DU FYLLDE I DETTA FORMULÄR! SVAREN DU HAR GETT OSS KOMMER ATT HJÄLPA OSS TRÄNARE ATT GÖRA DIG TILL EN BÄTTRE FOTBOLLSSPELARE OCH TILL EN ÄNNU BÄTTRE LAGKAMRAT.

TRÄNARNA

Regler för laget

- 1. Alltid göra sitt bästa - ge 100 %**
- 2. Hålla i bollen när tränaren pratar**
- 3. Vara klar och ombytt för träning senast 5 minuter före start**
- 4. Vara positiv och vara en bra lagkompis**
- 5. Fokusera på det man ska göra**
- 6. Ha kul!**