

Säsongspanering Skogås HK

Lag Säsongen

Ledarstaben

Tränare:

Ass. Tränare

Lagledare:

Kassör:

Material:

Cafeteria:

Närvaro:

SISU:

Evenemangsansvarig för barnen:

Evenemangsansvarig för föräldrarna:

Information om laget

Hur många spelare i truppen:

Hur många lag anmälda till seriespel:

Vilka cuper ska vi delta i (Var, När, Kostnad):

Ledarmöten för laget (När, Var, Datum):

Föräldramöten (När, Var, Datum):

Hur många sociala aktiviteter per säsong:

Vilka A-lagsmatcher ska vi se på (minst 2 per säsong):

Säsongstart och säsongsslut (Datum):

Utvärdering av föregående säsong på separat bilaga.

Träningar

Vilka teman kommer ni att jobba med den här säsongen och ungefärliga tidsaspekter?

Träningsmängd(hur många ggr/vecka):

Fys (hur ofta)

Teori(hur ofta):

Tester:

Vart är vi och vart är vi på väg:

Målsättningar (utvärderas efter jul och avslutad säsong)

Resultatmål:

Prestationsmål:

Processmål:

Sociala mål:

Värdering och vision

Värdegrund:

Vision:

Löpsedel:

Resultatmål – fokuserar på ett specifikt resultat i en tävling eller match, exempelvis att vinna en viss turnering, serie eller match. Om dessa mål uppnås påverkas inte enbart av dig själv utan även av din motståndares insats. Det innebär att du kan göra din bästa match någonsin men ändå inte vinna och därmed inte uppnå ditt mål.

Prestationsmål – fokuserar på att uppnå en viss prestation helt oberoende av någon motståndares insats, exempelvis att klara av att spela ett offensivt försvar en hel match eller att göra mål på 60 % av skotten. Dessa kan vara väsentliga mål som uppnås utan att matchen vinnas, men som i längden leder till uppsatta resultatmål.

Processmål – fokuserar på de individuella processer som utövas för att klara en prestation, exempelvis tekniska färdigheter såsom 1 stegsättningar eller skottplacering.

Sociala mål – avhandlar målsättningar som syftar till att uppnå välbefinnande, gemenskap och laganda. Exempel på sociala mål är individens trivsel och att ingen spelare befinner sig utanför gruppen

Mål sätts oftast på några olika tidshorisonter.

Mål skall generellt sett präglas av ett antal viktiga karakteristika. Dessa kan beskrivas enligt modellen SMART:

- 1. Specifikt, målet ska vara konkret och tydligt. Fokusera på resultat, inte aktiviteter.*
- 2. Mätbart, det skall uttryckas på ett sätt som medger mätning av målet. Hur mycket? Hur många?*
- 3. Accepterat, spelarna i laget ska acceptera målet som sitt eget.*
- 4. Realistiskt, målet skall kunna nås och vara lag och strategianpassat.*
- 5. Tidsbundet, man skall tala om när målet skall nås. Sätt upp milstolpar för bättre överblick*