



Individuell Utvecklingsplan:

Namn	
Född år	
Klubb	
Distrikt	
Spelarutbildare/tränare	

Att skapa Utvecklingsplaner

Målet är att spelarens tankar genomsyrar Utvecklingsplanen. Spelaren skall känna att hon/han får och kan påverka och på så sätt ta ansvar sin egen fotbollssatsning. Vi handleder henne/honom genom denna process.

Del A+B fylls i av spelaren innan utvecklingssamtalet.

Del B fylls i tillsammans med förälder där man tillsammans diskuterar igenom spelarens situation.

Del C Målsättning fylls i av spelaren tillsammans med tränare under samtalet.

Skriv ner högst tre utvecklingsmål som är konkreta, mätbara och ansvarsfördelade.

Var noga med att ställa följdfrågor av typen vad, hur, när, vem, på vilket sätt.

Föräldrarna/tränare/övriga personer är med som stöttning.



Specifika – tydliga och begripliga för alla inblandade. Utvecklingsplan

Mätbara – det måste kunna gå att få fram i hur hög grad målen har uppnåtts.

Accepterande – alla inblandade ska "vilja" bidra till att målen uppfylls.

Realistiska – målen ska vara utmanande, men möjliga att uppfylla inom bestämd tid.

Tidsbestämda – det ska framgå klart när respektive mål ska vara uppfyllt.

Del D Träningsveckan Syftet är att spelaren får en konkret bild över nuet och om den måste förändras utifrån de mål som satts upp. Detta ger förutsättningar för en diskussion runt egen träning, fotbollsgymnasieträning, träning med killar/ seniorer, läsläsning, lediga dagar osv.

Del E 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.



A. Kontaktuppgifter

Namn	
Telefonnummer hem	
Mobilnummer	
E-mail	
Kontaktuppgifter anhörig	

Beskriv dina starka sidor

A. Spelare	
B. Person /Socialt	

Vad kan du förbättra/förstärka?

A. Spelare	
B. Person/ Socialt	

Vilken målsättning har du på lång sikt?

A. Spelare	
B. Arbetslivet	

Vad har du för målsättning kortsiktigt? (ex. under detta år)

--



B. Inför samtalet

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? (Skolan/ Föreningen)

Något övrigt som du vill ta upp och berätta...



C. Målsättning

Närvarande:

Välj ut tre saker du skulle vilja jobba extra med

16 år	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:



C. Målsättning

Närvarande:

Välj ut tre saker du skulle vilja jobba extra med

17 år	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:



C. Målsättning

Närvarande:

Välj ut tre saker du skulle vilja jobba extra med

18 år	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:



C. Målsättning

Närvarande:

Välj ut tre saker du skulle vilja jobba extra med

19 år	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:



D. Din träningsvecka

Hur ser det ut idag?

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

IDA G	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
FM							
EM							
Kväll							

Övrigt _____

PERFE KT	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
FM							
EM							
Kväll							

Övrigt _____



E. Utvärdering 16 år

Datum _____

Närvarande _____

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?



e.Utvärdering 17 år

Datum_____

Närvarande_____

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?





e.Utvärdering 18 år

Datum_____

Närvarande_____

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?



e.Utvärdering 19 år

Datum_____

Närvarande_____

Hur mår du?
Mål vi ska utvärdera:
Har de uppnåts?
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?