



Spelare: \_\_\_\_\_

Lag: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### 1. Allmänna frågor

Markera med en ring kring lämpligt alternativ. Kommentera gärna om du vill förklara ditt betyg.

|                          |     |   |        |   |
|--------------------------|-----|---|--------|---|
| A. Hur trivs du i laget? | Bra |   | Dåligt |   |
|                          | 1   | 2 | 3      | 4 |

A. Synpunkter/kommentarer: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

|                                                         |     |   |        |   |
|---------------------------------------------------------|-----|---|--------|---|
| B. Hur tycker du kommunikationen fungerar med tränarna? | Bra |   | Dåligt |   |
|                                                         | 1   | 2 | 3      | 4 |
|                                                         |     |   |        |   |
| med de andra killarna/tjejerna i laget?                 | 1   | 2 | 3      | 4 |

B. Finns det något som ska förbättras till nästa säsong: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

|                                                 |     |   |        |   |
|-------------------------------------------------|-----|---|--------|---|
| C. Hur fungerar skola kombinerat med Innebandyn | Bra |   | Dåligt |   |
|                                                 | 1   | 2 | 3      | 4 |

C. Synpunkter/kommentarer: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Sommarträning

### 2. Träningar

|                                           |     |   |   |        |
|-------------------------------------------|-----|---|---|--------|
| D. Vad tycker du om nivån på träningarna? | Bra |   |   | Dåligt |
|                                           | 1   | 2 | 3 | 4      |

D. Synpunkter/kommentarer: \_\_\_\_\_

|                                |     |   |   |        |
|--------------------------------|-----|---|---|--------|
| E. Hur ser du på Sommarträning | Bra |   |   | Dåligt |
|                                | 1   | 2 | 3 | 4      |

E. Synpunkter/kommentarer: \_\_\_\_\_

|                                               |     |   |   |        |
|-----------------------------------------------|-----|---|---|--------|
| F. Har du någon annan tidskrävande aktivitet? | Bra |   |   | Dåligt |
|                                               | 1   | 2 | 3 | 4      |

F. Synpunkter/kommentarer: \_\_\_\_\_

|                                  |            |        |         |         |        |
|----------------------------------|------------|--------|---------|---------|--------|
| G. Hur ofta ska vi ha träning    | På vintern | 1ggr/v | 2 ggr/v | 3 ggr/v | 4ggr/v |
| Hur ofta ska vi ha träning under | Sommaren   | 1ggr/v | 2 ggr/v | 3 ggr/v | 4ggr/v |

|                                                     |     |   |   |        |
|-----------------------------------------------------|-----|---|---|--------|
| H. Tränar du inom någon annan idrott<br>På Sommaren | Bra |   |   | Dåligt |
|                                                     | 1   | 2 | 3 | 4      |

H. Synpunkter/kommentarer:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

H. Nämn något som är bra på träningarna och två saker som borde förbättras på träningarna

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3. Matcher

|                                             |           |       |        |
|---------------------------------------------|-----------|-------|--------|
| J. Hur ser du på antalet matcher vi spelar? | För många | Lagom | För få |
|---------------------------------------------|-----------|-------|--------|

J. Synpunkter/kommentarer:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

|                                  |          |       |            |
|----------------------------------|----------|-------|------------|
| K. Vad tycker du om matchningen? | För hårt | Lagom | För snällt |
|----------------------------------|----------|-------|------------|

K. Synpunkter/kommentarer:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

|                                     |            |       |          |
|-------------------------------------|------------|-------|----------|
| L. Hur ser du på din egen matchtid? | För mycket | Lagom | För lite |
|-------------------------------------|------------|-------|----------|

L. Synpunkter/kommentarer:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 4. Övrigt

Hur skulle du vilja göra stämningen bättre i laget?

---

---

Ange något som laget/tränarna ska förbättra inför nästa säsong

---

---

Tycker du att kraven från oss tränare är för hårda eller är vi för slappa mot er och inte ställer tillräckligt hårda krav på er?

---

---

Inför nästa säsong – kommer du satsa på | Hovslätt | eller siktar du på något annat lag?

---

---

## 5. Spelaranalys

Du beskriver dig själv och ger dig betyg på vad du tycker du är bra och dålig på och sedan markerar du vad som du själv tycker är viktigaste för dig att förbättra.

### Spelare

|                                                |                                                           |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Ge dig själv ett betyg som du anser passa dig. | Markera vad du anser vara viktigast för dig att förbättra |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

Med spelförståelse menas förmågan att förstå taktik, spelupplägg, rörelsemönster m m.  
Med koordination/rörelse menas förmågan att kunna vända snabbt, sidförflyttningar, springa bakåt osv

Bakad 03/

|                         | Bra |   |   |   | Dåligt                  |   |   |   |   | Mycket viktigt          |   |   |   | Minst viktigt |                         |   |   |   |   |
|-------------------------|-----|---|---|---|-------------------------|---|---|---|---|-------------------------|---|---|---|---------------|-------------------------|---|---|---|---|
| Spelförståelse          | 1   | 2 | 3 | 4 | Spelförståelse          | 1 | 2 | 3 | 4 | Spelförståelse          | 1 | 2 | 3 | 4             | Spelförståelse          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Skott                   | 1   | 2 | 3 | 4 | Skott                   | 1 | 2 | 3 | 4 | Skott                   | 1 | 2 | 3 | 4             | Skott                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Bollteknik              | 1   | 2 | 3 | 4 | Bollteknik              | 1 | 2 | 3 | 4 | Bollteknik              | 1 | 2 | 3 | 4             | Bollteknik              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Passningsspel           | 1   | 2 | 3 | 4 | Passningsspel           | 1 | 2 | 3 | 4 | Passningsspel           | 1 | 2 | 3 | 4             | Passningsspel           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Försvarsspel            | 1   | 2 | 3 | 4 | Försvarsspel            | 1 | 2 | 3 | 4 | Försvarsspel            | 1 | 2 | 3 | 4             | Försvarsspel            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Anfallsspel             | 1   | 2 | 3 | 4 | Anfallsspel             | 1 | 2 | 3 | 4 | Anfallsspel             | 1 | 2 | 3 | 4             | Anfallsspel             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Snacka/dirigera spelet  | 1   | 2 | 3 | 4 | Snacka/dirigera spelet  | 1 | 2 | 3 | 4 | Snacka/dirigera spelet  | 1 | 2 | 3 | 4             | Snacka/dirigera spelet  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Snabbhet                | 1   | 2 | 3 | 4 | Snabbhet                | 1 | 2 | 3 | 4 | Snabbhet                | 1 | 2 | 3 | 4             | Snabbhet                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Koordination/rörelse    | 1   | 2 | 3 | 4 | Koordination/rörelse    | 1 | 2 | 3 | 4 | Koordination/rörelse    | 1 | 2 | 3 | 4             | Koordination/rörelse    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Styrka (tackla, fysisk) | 1   | 2 | 3 | 4 | Styrka (tackla, fysisk) | 1 | 2 | 3 | 4 | Styrka (tackla, fysisk) | 1 | 2 | 3 | 4             | Styrka (tackla, fysisk) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Position: Anfall        | 1   | 2 | 3 | 4 | Position: Anfall        | 1 | 2 | 3 | 4 | Position: Anfall        | 1 | 2 | 3 | 4             | Position: Anfall        | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                         |     |   |   |   |                         |   |   |   |   |                         |   |   |   |               |                         |   |   |   |   |
| Position: Back          | 1   | 2 | 3 | 4 | Position: Back          | 1 | 2 | 3 | 4 | Position: Back          | 1 | 2 | 3 | 4             | Position: Back          | 1 | 2 | 3 | 4 |

### Målvakt

|                                                |                                                           |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Ge dig själv ett betyg som du anser passa dig. | Markera vad du anser vara viktigast för dig att förbättra |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

|                          | Bra |   |   |   | Dåligt                   |   |   |   |   | Mycket viktigt           |   |   |   | Minst viktigt |                          |   |   |   |   |
|--------------------------|-----|---|---|---|--------------------------|---|---|---|---|--------------------------|---|---|---|---------------|--------------------------|---|---|---|---|
| Spelförståelse           | 1   | 2 | 3 | 4 | Spelförståelse           | 1 | 2 | 3 | 4 | Spelförståelse           | 1 | 2 | 3 | 4             | Spelförståelse           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Koordination/rörelse     | 1   | 2 | 3 | 4 | Koordination/rörelse     | 1 | 2 | 3 | 4 | Koordination/rörelse     | 1 | 2 | 3 | 4             | Koordination/rörelse     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Snabbhet                 | 1   | 2 | 3 | 4 | Snabbhet                 | 1 | 2 | 3 | 4 | Snabbhet                 | 1 | 2 | 3 | 4             | Snabbhet                 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Utkast                   | 1   | 2 | 3 | 4 | Utkast                   | 1 | 2 | 3 | 4 | Utkast                   | 1 | 2 | 3 | 4             | Utkast                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Snacka/dirigera spelet   | 1   | 2 | 3 | 4 | Snacka/dirigera spelet   | 1 | 2 | 3 | 4 | Snacka/dirigera spelet   | 1 | 2 | 3 | 4             | Snacka/dirigera spelet   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Greppteknik              | 1   | 2 | 3 | 4 | Greppteknik              | 1 | 2 | 3 | 4 | Greppteknik              | 1 | 2 | 3 | 4             | Greppteknik              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Fallteknik               | 1   | 2 | 3 | 4 | Fallteknik               | 1 | 2 | 3 | 4 | Fallteknik               | 1 | 2 | 3 | 4             | Fallteknik               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Positionsspel            | 1   | 2 | 3 | 4 | Positionsspel            | 1 | 2 | 3 | 4 | Positionsspel            | 1 | 2 | 3 | 4             | Positionsspel            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Fasta situationer/straff | 1   | 2 | 3 | 4 | Fasta situationer/straff | 1 | 2 | 3 | 4 | Fasta situationer/straff | 1 | 2 | 3 | 4             | Fasta situationer/straff | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Styrka/kondition         | 1   | 2 | 3 | 4 | Styrka/kondition         | 1 | 2 | 3 | 4 | Styrka/kondition         | 1 | 2 | 3 | 4             | Styrka/kondition         | 1 | 2 | 3 | 4 |

Vilka är dina starka och svaga sidor som spelare?

---

---

## 7. Mål för kommande period

Här ska du ange saker som du vill förbättra till nästa säsong. Sätt upp dina mål, t ex att skjuta bättre. Försök också att ange på vilket sätt man skulle kunna mäta för att se förbättringen, t ex % av skott på mål, hårdhet i skotten, fler mål gjorda osv. Avsluta med att sätta en tidpunkt när du tror att du har uppnått målet

Vid nästa utvecklingssamtal görs en utvärdering av de mål du har satt upp

| Mål för förbättring | Sätt att mäta | När ska målet vara uppfyllt |
|---------------------|---------------|-----------------------------|
| 1.                  |               |                             |
| 2.                  |               |                             |
| 3.                  |               |                             |
| 4.                  |               |                             |

## 8. Övriga synpunkter (har du något som du vill kommentera, ställa frågor om eller ta upp).

---

---

---

---