UPPDRAG TILL M.A.C: FRÅN TRÄNING TILL MATCH!

Målet: att hjälpa spelarna till bättre få fram deras potential i matchen – som individ och som lag

Process: att jobba med fokus

 att jobba med kommunikation

Ramen: teori, övning på banan, utvärdering och observation i match

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DATUM | TEORI | PRAKTISK ÖVNING  |
| 3. sep kl. 19:00Introduktion  | Vad är planen? (ämne, mål, process, ram, krav) Uppsamling av brainstorm – medvetenhet om skillnader och likhet=>Strategier till likhet, till hantering och accept – process, nuet, konstruktiv ☺ | Skillnad mellan träning och kamp (jag, laget)Likhet mellan träning och kamp (jag, laget)=> externt och internt |
| Hemuppgift: mitt bästa fokus |
| 13. sepObservation i match | Hur är fokus? Vad händer i serien/ i matchen? Vad händer när det går bra/inte bra? Hur kommunicera de (för, under, efter)? Med sig själv, varandra och med motståndarna? (verbalt/non-verbalt)Vårt och när är det kul?  |
| 24. sep kl. 18 – 20Teori och övning  | Fokus på vad? Process, nuet, konstruktiv Mitt bästa fokusStörningar (internt, externt, dåtid, framtid, resultat)Vad är konsekvenser? Möjligheter?  | Grupp övning – 3 och 3 (A-B, B-C, C-A)1. Partner skal bara prata störningar
2. Partner hjälpar till rätt fokus
 |
| Hemuppgift: Fokusstrategier till bäst fokus (till, över och under förväntningar, störningar) |
| 4. okt Observation i kamp | *Förslag: jag är där innan och kort utvärdering efter!*Gör upp avtal med partner hur denna kommer att hjälpa, säkra egna avtalEgna målsättningar i förhållande till fokus! Observationen på fokus och strategier |
| 8. okt kl. 18 – 20 Teori och övning  | Utvärdering av matchen (beteende, fokus, kommunikation) Kommunikation – verbalt och non-verbaltKonsekvenser av kommunikation (mig själv, laget och motståndarna) | Grupp övning:Alle drar en roll som de skall kommunicera utifrån. Man får inte besked om vilka roller som finns men skall efteråt gissa vem som är vad!  |
| Avslutningsuppgift: På vilka 3 punkter i min kommunikation skall jag fokusera i nästa match och vad är mina strategier?Dela dessa med 2 lagkamrater  |