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. 19:00  Introduktion | 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. sep  Observation 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 – 20  Teori och övning | Fokus på vad? Process, nuet, konstruktiv  Mitt bästa fokus  Störningar (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 avtal  Egna 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-verbalt  Konsekvenser 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 | |