

 **Sammanfattning/Utveckling av säsong GUIF flickor 10:**

 Detta är en hemuppgift som vi tränare vill att ni går hem och svarar på.

Den tar max 10-15 minuter att göra. Lämna tillbaka uppgiften vid

nästa träningstillfälle.

Syftet med det här frågeformuläret är:

• Att det ska ligga till grund för att ni ska kunna utveckla era tekniska, fysiska och sociala kunskaper.

• Att det ska se till så att vi i laget får en lärorik, utvecklande, rolig och allsidig träning.

• Att det ska skapa en träningskultur med rätt inställning till match och träning.

• Att det ska utveckla er som handbollsspelare och din egen utveckling:

**Socialt.**

- Skulle du gå in på laget.se för att få fram rätt information inför kommande vecka?

Ja O Ibland O Nej O

- Vad brukar du äta innan och efter träningspass?

- Hinner du med läxläsning och att träffa vänner utanför Handbollen?

- Hur tar du dig vanligtvis till och från träning och matcher med laget?

(skjuts med bil, buss, cykel, promenerar)

***Svara på nedanstående frågor genom att ringa in en siffra. Titta under siffran för en beskrivning av vad siffran betyder. Svaren som ni svarar på är för er skull.***

Hur trivs du i laget?

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Känner du att du kan prata med alla i laget?

1 2 3 4 5

1=nej 2=lite 3=ja 4=nästan 5=alltid

Känner du att du kan prata med tränarna i laget?

1 2 3 4 5

1=nej 2=lite 3=ja 4=nästan 5=alltid

Tycker du att det kul på träningarna?

1 2 3 4 5

1=nej 2=lite 3=ja 4=nästan 5=alltid

Vad tycker du om kvalitén på träningarna?

1 2 3 4 5

1=svag 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Tycker du att det kul att spela match/ träna

1 2 3 4 5

1=nej 2=lite 3=ja 4=nästan 5=mycket

Har du några kompisar i laget som du känner utanför Handbollen?

1 2 3 4 5

1=nej 2=lite 3= ja 4=några 5=många

- Vad skulle du kunna göra för att bidra till att det blir ännu bättre stämning i laget?

- Nämn något du tycker är bra på träningarna samt två saker du tycker kan förbättras.

- Är det något som du tycker tränarna kan förbättra eller tänka på?

- Tränar du på egen hand eller utövar du någon annan idrott? Vi har ganska bra koll men känner att den är viktigt att veta hur mycket varje spelare lägger på annan träning:

Ja O Nej O

Om ja vilken träningsaktivitet/idrott och hur ofta? Kan vara löpning, gym.

- Vad har du för personlig målsättning med Handbollen denna säsong?

**Teknik:**

*Hur tycker du att du klarar dessa tekniska moment? Ringa in en siffra. 1=svag, 2= sådär 3=ok 4=bra och 5=stark.*

Jämför bara med dig själv*! 5:a innebär inte att du är bäst i laget. Det innebär att det är din starkaste sida.*

 (att driva med bollen, förflytta boll i högt tempo)

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

Korta passningar 3 till 8 meter

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

Långa passningar 8 till 12 meter.

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

Mottagning / fånga bollen:

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

Fint och dribbling / att kunna utmana sin egna spelare.

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

Skott / olika avslut på den positionen som vi spelar på:

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

En mot en offensivt :

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

En mot en defensivt:

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

Målvaktsteknik (Gäller målvakt )

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5=stark

- Vilken/vilka är dina spetsegenskaper?

(Några exempel på spetsegenskaper är: snabbhet, bra skott, bra på att dribbla eller goda ledaregenskaper vara en pådrivare vilja ta plats i laget.

Vilka tekniska kvalitéer vill du förbättra denna säsong? (Exempel: skott/ avslut, förflyttaboll, passa)

**Spelförståelse**

*Ranka på en skala mellan 1-5 hur du tycker att du klarar av olika delar av spelförståelse? 1=svag, 2= sådär 3=ok 4=bra och 5=mycket bra.*

Spelförståelse:

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Positionering (anpassa löpning för att komma rätt i läget)

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Anfallsspel / avslut

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Försvarsspel / positionering, tuffhet.

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra **Fysik**

*Ranka på en skala mellan 1-5 på frågorna nedan om din fysik? 1=svag, 2= sådär 3=ok 4=bra och 5=mycket bra.*

Styrka (kroppen)

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Kondition/uthållighet:

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Smidighet:

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Snabbhet (0-15 meter)

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Snabbhet (0-30 meter)

1 2 3 4 5

1=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Balans (balanssinne)

1 2 3 4 5

1 2 3 4 51=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

Kondition: ( typ 3 km Cooper )

1 2 3 4 5

1 2 3 4 51=svag 2= sådär 3=ok 4=bra 5= mycket bra

**Karaktär/mentalt (hur man är och hur man tänker på planen)**

Känner du att du kämpar på träningarna?

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Känner du att du är koncentrerad och fokuserad på träningarna?

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Känner du att du är koncentrerad och fokuserad på matcherna?

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Hur tycker du att du brukar uppträda på träningar?

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Hur tycker du att du brukar uppträda på match?

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Hur är din förmåga att kunna koncentrera dig och fokusera när det är match?

1 2 3 4 5

1=dålig 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Hur är dina ledaregenskaper? (vara en ledare på planen )

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Hur är din förmåga att ta medgång (när ditt lag vinner på träning eller match)

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

Hur är din förmåga att ta motgång (när ditt lag förlorar på träning eller match)

1 2 3 4 5

1=dåligt 2=sådär 3=ok 4=bra 5=mycket bra

**Övrigt :**

**Tanken med den här utvärderingen är att försöka anpassa din egen utveckling och hjälpa er att bli så bra som ni själva vill i er utveckling;**

**Den här utvärderingen är ingenting som kommer delas med andra spelare eller att det kommer vara något som kommer vara en grund till vilken träningsgrupp man tillhör eller hur mkt speltid man får, BARA för er egna utveckling och se vad vi kan hjälpa er med er fysik, handbollsutveckling.**

Mvh / Ledarna: