**IUP**

**Spelare:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Datum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* **Vilka *mål* har du?** Inom fotbollen:
* Långsiktiga
* Kortsiktiga
* Delmål
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Inom skolan:

* Långsiktiga
* Kortsiktiga
* **Matchmiljö**
* **Träningsmiljö**
* **Vad kan du *påverka* för att nå dina mål?**
* **Vad är du beredd att *offra* för att nå dina mål?**

**Veckoplan**

* **Planering – Helhetsperspektiv (Skola, fotboll, socialt)**

**Skola Fotboll Socialt**

**Mån:**

**Tis:**

**Ons:**

**Tors:**

**Fre:**

**Lör:**

**Sön:**

* **Kost, dryck, sömn, återhämtning och skador**

**Matchanalys**

Positionsspelet Plus Minus

Mottagningar Plus Minus

Passningar Plus Minus

1v1 Plus Minus

Bollvinster Plus Minus

Engagemang Plus Minus