**SPELARSAMTAL/UTVECKLINGSSAMTAL**

**Syfte**

Syftet med spelarsamtalet är att som ledare få kännedom om varje individs hälsa, ambitionsnivå samt utvecklingsmöjligheter.

**Instruktion (löptext, ”detta fungerar som ett underlag för dig som ledare)**

* Samtalen hålls från 12 års ålder.
* Du som samtalsledare ska EJ ha samtal med ditt eget barn.
* Det är den aktive som skall vara i fokus.
* Ställ öppna frågor
* Ställ följdfrågor om du ej till 100% förstår vad den aktive menar.
* Sträva efter att ha visa nyfikenhet, öppet förhållningssätt och respekt för den aktives svar och historia kring respektive fråga.
* Tidsåtgång 5-10min
* Genomför gärna samtalet i samband med träning på en avskild plats men trygg plats för den aktive.
* Rekommendation att hålla ett samtal i början av säsongen samt ett i slutet av säsongen med följdfråga om fortsatt spel kommande säsong.

**Idrottarens egna ord**

IDROTTSLIGT

1. Hur tycker du det går på träningar och match?
2. Hur upplever du träningarna (Hårda, lagom, för lätta)
3. Vad tycker du att du är bra på?
4. Vad skulle du vilja utveckla ytterligare?
5. Vad kan vi som ledare göra för att förbättra träningar/matcher?
6. Mål för kommande säsong?

PSYKOSOCIALT

1. Hur trivs du i laget? (Förslag på ämnen: sammanhållning, grupperingar, stöttning i med- och motgång)
2. Hur trivs du på skolan? (förslag på ämnen: stress, läxor, kompisar)
3. Hemmiljö Hur funkar det hemma? (förlag på ämnen: stöttning från familjen (skjuts, hämtning, engagemang från vårdnadshavare), hur mycket sover du/natt, mat före/efter träning och match)

**Om samtalet hålls i slutet av säsongen ställs följande fråga**

Hur ser du på fortsatt spel kommande säsong?

Huvudrubriker ex. Hemmiljö med förslag på ämnen som underrubriker