

Namn:

Örebro Hockey Ungdom

Individuell spelarutveckling

Kartläggning

Ditt långsiktiga mål med ishockeyn:

Din utveckling som hockeyspelare är beroende av en mängd olika faktorer. I cirkeln här nedanför ser du en kategorisering av de övergripande och mest viktiga faktorerna.

1. Gå igenom område för område och fundera på hur tillfredsställelse respektive område är för att uppnå ditt långsiktiga mål. T.ex. i område "Livsstil". Hur tillfredsställelse är din sömn, din kost, dina fritidssysselsättningar för att nå ditt mål?

2. Markera hur tillfredsställelse respektive område är genom att fylla i varje område. Cirkelns mittpunkt är 0 procent och ytterkanten är 100 procent. Om du t.ex. skattar att du behöver förbättra din styrka mycket kanske du endast fyller i 20 % av den tårtbiten. Om du däremot tycker att du inte behöver arbeta så mycket med att förbättra din styrka kanske du fyller i 80 % av den tårtbiten.

FYSISKT

t.ex. styrka, smidighet, syreupptagningsförmåga, biomekanik, balans

LIVSSTIL

t.ex. sömn, kost, studier, fritidssysselsättning, alkohol

SOCIALT

t.ex. roll i laget, samspel med andra, kommunikation, vänner inom och utanför hockeyn

TEKNISKT

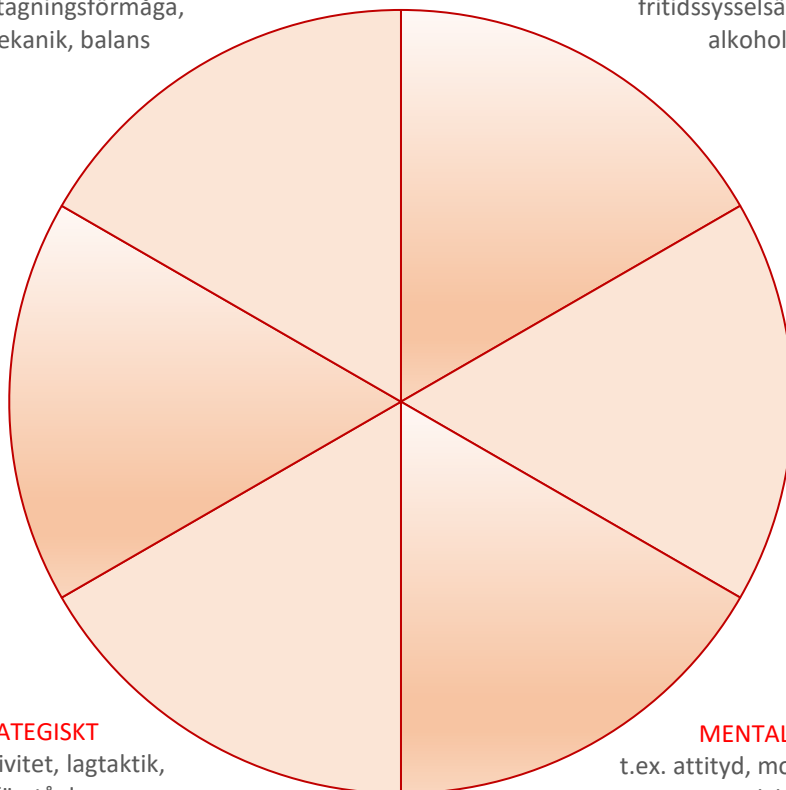
t.ex. puckföring, passningar, skott, skridskoåkning

STRATEGISKT

t.ex. kreativitet, lagtaktik, spelförståelse, rollförståelse

MENTALT

t.ex. attityd, motivation, nervositet, självkänedom, koncentration, stresshantering



Namn: _____

3. Bryt ned varje tårtbit i mindre utvecklingsmål. *Ett bättre skott* är ett exempel på ett utvecklingsmål inom tårtbiten TEKNISKT, *behålla koncentrationen* är ett exempel på utvecklingsmål inom tårtbiten MENTALT o.s.v.

Livsstil: _____

Socialt: _____

Mentalt: _____

Strategiskt: _____

Tekniskt: _____

Fysiskt: _____

4. Här kan du ta upp övrigt som du vill diskutera eller fråga om:

