

Förberedelser

- Sover 8-10 timmar per natt
- Går och lägger mig i tid
- Äter frukost, lunch, middag samt 2-3 mellanmål
- Fokuserar på min egen prestation
- Har koll på min och lagets uppgifter inför träning och matcher

Jag sköter mina förberedelser inför träning och match

1	2	3	4
---	---	---	---

Träna hårt och koncentrerat

- Har hög aktionsfrekvens med hög kvalitet
- Är koncentrerad på min och lagets uppgifter (träning + match)
- Ställer alltid om i försvarsspel och anfallsspel
- Gör alltid mitt bästa – i samtliga delar av träningen eller matchen
- Gör mitt bästa – även när det är jobbigt

Jag tränar hårt och koncentrerat

1	2	3	4
---	---	---	---

Ta steg i min utveckling

- Reflekterar över mina prestationer
- Söker ny kunskap och vill lära mig
- Är aktiv vid frågor och genomgångar både på och utanför planen

Jag gör vad som krävs för att ta nästa steg i min utveckling

1	2	3	4
---	---	---	---



Representera IFK Värnamo

- Jag känner till och följer värdegrunden Kamratskap – Respekt – Ansvar - Mod
- Jag gör mina medspelare bättre genom att coacha, ge beröm och tipsa
- Jag får mina medspelare att känna sig som en del av gruppen genom att hälsa och fråga hur de mår

Jag representerar IFK Värnamos värdegrund och gör mina medspelare bättre

1

2

3

4

Göra sitt bästa oavsett situation

- Jag tar till mig av instruktioner och försöker genomföra den instruktion jag fått
- Jag fortsätter och ger inte upp även om jag har höga krav på mig själv
- Jag gör mitt bästa oavsett om uppgiften är lätt eller svår för mig
- Jag gör mitt bästa oavsett resultat i matchen
- Jag gör mitt bästa i både anfallsspel och försvarsspel

Jag gör mitt bästa oavsett situation i träning eller match

1

2

3

4



Min förmåga att bli rättvänd är	1	2	3	4
Min orienteringsförmåga är	1	2	3	4
Min förmåga att bli spelbar är	1	2	3	4
Min omställningstid är	1	2	3	4
Min aktionsfrekvens är	1	2	3	4
Min förmåga att stänga passningslinje är	1	2	3	4
Min förmåga att riktningsändra med bollen är	1	2	3	4
Min förmåga att skjuta när jag springer är	1	2	3	4
Min förmåga att koncentrera mig är	1	2	3	4
Min förmåga att ta emot bollen är	1	2	3	4
Min förmåga att slå en crossboll är	1	2	3	4
Min förmåga att finta motståndare är	1	2	3	4
Min vänsterfot är	1	2	3	4
Min högerfot är	1	2	3	4



ANFALLSSPEL – JAG ÄR BRA PÅ ...

Text

FÖRSVARSSPEL – JAG ÄR BRA PÅ ...

Text

ANFALLSSPEL – JAG VILL UTVECKLA ...

Text

FÖRSVARSSPEL – JAG VIL UTVECKLA ...

Text

Hur trivs du i laget?

Mål med säsongen? Hur ska du nå målet?

Är alla schyssta?

Mål om 5 år? Hur ska du nå målen?

Hur går det i skolan?

Hur vill du agera om du gör misstag eller något bra på träning och match?

Hur upplever du balansen mellan fotboll och skola?

Hur vill du agera om någon annan gör misstag eller något bra på träning och match?

Vad gör du när du inte spelar fotboll?

Hur vill du att andra agerar om du gör något bra eller gör misstag på träning och match?

Hur förbereder du dig inför träningar och matcher?

Vad gör du om laget ligger under i en match