

Målsætninger (næste 6 uger)

I har nu fået viden om, hvordan man arbejder med at sætte nogle gode brugbare målsætninger, der kan hjælpe jer med at forblive motiveret og udvikle jer.

Opgaven er nu at udfylde dette spørgeskema omkring målsætninger, derved starter jeres målsætningsarbejde. I vælger 1 område, som I gerne vil arbejde med de næste 6 uger, derudover vælger Kim og jeg også et område, som vi vurderer kan hjælpe jer. Det kan handle om alle af håndboldspillets områder teknisk, taktisk, fysisk eller mentalt.

Vi kommer sammen til at evaluere løbende og til slut om 6 uger, om I har noget jeres udviklingsmål. Kom meget gerne til Kim eller jeg undervejs i de 6 uger, hvis der er noget.

Husk dine målsætninger skal være SMARTE:

Specifikke - De skal være konkrete

Målbare - du skal kunne vurdere fremgangen og hvornår målet er nået

Accepterede - De skal være godkendt dig

Realistiske - Det skal være muligt at nå dem inden for den givne tid

Tidsbestemt - Der skal være en klar deadline

Evaluering - Du skal løbende kunne evaluere og justere målene

*Skal udfyldes

Hvad er dit navn? *

Dit svar

Hvad er dit overordnede mål med at spille håndbold? (Hvad drømmer du om, feks. A-landsholdet, vinde en bestemt turnering osv.) *

Dit svar



Hvad skal være dit udviklingsmål de næste 6 uger? Vælg kun et område/ting. (F.eks. komme i fart på min angrebsdueller, blive bedre til at loppe når jeg skyder, blive bedre til at komme igen efter at jeg har brændt et skud/misset redning, blive 5 kg. stærkere i styrkeøvelsen squat, blive bedre til at snakke med mine undervisere omkring uddannelses ting osv. Husk at målet skal være "SMARTE". *

Dit svar

Hvorfor er det vigtigt, at jeg bliver bedre på dette område? *

Dit svar

Når du har forbedret dig på dette område, hvad medfører det så? *

Dit svar

Hvad skal du gøre i hverdagen/træningen for at kunne opnå dit udviklingsmål om 6 uger? *

Dit svar

Hvordan kan jeg undervejs (de næste 6 uger) se, om jeg bliver bedre til mit mål? *

Dit svar



Hvilke mennesker kan støtte dig med at nå dine mål, og hvordan kan de bedst hjælpe dig? *

Dit svar

Hvem/hvad kan gøre det svært for dig at nå dit udviklingsmål, og hvordan vil du håndtere det? *

Dit svar

Send

Indsend aldrig adgangskoder via Google Analyse.

Dette indhold er hverken oprettet eller godkendt af Google. [Rapportér misbrug](#) - [Servicevilkår](#) - [Privatlivspolitik](#)

Google Analyse

