

Namn

## Året som gått

### Utvärdering av det gångna året

Beskriv ditt år. Om du inte skrev någon plan inför det gångna året beskriver du din utveckling, framgångar och ev. motgångar etc.

## Min plan inför nästa år

### 1. Tekniskt

Ex: Hur du upplever din tekniska status, eventuella svagheter och förbättringsområden du vill jobba på under året.

### 2. Spelidentitet

Ex: Hur xxxx

xxxxx

### 3. Fysiskt

*Ex: Hur du upplever din fysiska status, eventuella svagheter och förbättringsområden du vill jobba på under året. Ev. skador/överbelastningar du återhämtar dig ifrån men även om du har tillräcklig stöttning i planering och utförande av din fysiska träning.*

### 4. Mentalt

*Ex: Hur du upplever ditt fokus, om du är i mental balans, ev ngt du känner viss stress inför eller önskar/känner behov av att utveckla dig själv inom mentalt.*

### 5. Fysio/rehab

*Ex: Vad du har för stöd av fysio och upplever din rehabträning, ngt du upplever du skulle behöva ytterligare än vad du har idag för att kunna uppnå dina målsättningar under nästa år*

## 6. Kost

*Ex: Upplever du att du har en bra balans i din kost i relation till din träning? Har du energi till dina träningspass och/eller upplever du att du behöver ngn form av stöttning i detta för att prestera ännu bättre i din satsning.*

## 7. Återhämtning

*Ex: Upplever du att du får tillräcklig återhämtning för att kunna prestera på dina träningspass, finns det något inom områden återhämtning du tror du behöver utveckla vidare för att uppnå bättre resultat?*

## Mina planerade tävlingar i år

Tävling

Plats

Datum

--	--	--

## Mina målsättningar

### Mina målsättningar i år

*Beskriv hur du ser på dig själv som landslagsaktiv i "treårscykeln" föregående år och två år framåt. Vad har du för målsättningar, vilka tävlingar siktar du mot och hur planerar du i stora drag att uppnå din målsättning. Detta behöver inte beskrivas på detaljnivå utan syftet är att du/vi ska få en överblick över hur du ser på din utveckling närmsta åren.*

### Ansvarsfördelning/resurs

*I grunden är du som aktiv ansvarig för hela din satsning. Det finns oftast dock behov av hjälp av personer runtomkring dig. Skriv här om vad du får för stöttning samt av vilka personer*