Spillersamtale før sæsonen

madsdam.dk

Til spilleren: udfyld hjemmefra og tag skemaet med til samtalen. Der er ingen forkerte svar.

NAVN	HOLD	FØDT (ÅR)	DATO FOR SAMTALEN

Det er jeg god til i håndbold

Det vil jeg blive bedre til

Tre ord om mig – som håndboldspiller

1 2 3

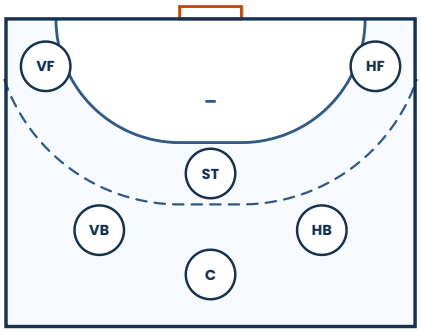
Tre ord om mig – uden for hallen

1 2 3

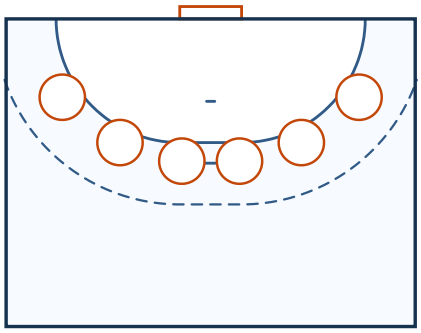
1 Mine pladser

Skriv i cirklerne: **1** = foretrukne plads · **2** = næstbedste · **3** = kan godt i en nødsituation · **X** = vil helst ikke

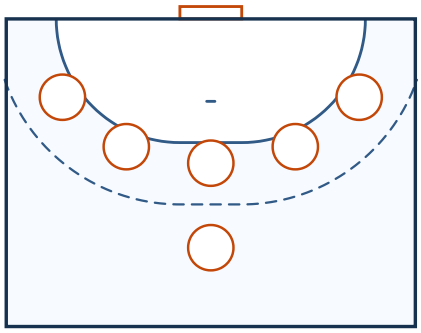
Angreb



Forsvar 6:0



Forsvar 5:1



JEG KASTER MED

☐ Højre ☐ Venstre

STRAFFEKAST

☐ Ja gerne ☐ Hvis det skal være ☐ Nej

MÅLVOGTER

☐ Ja ☐ Kan godt ☐ Nej

Det glæder jeg mig til i sæsonen

På holdet, i kampene, til træning …

Det kan være svært for mig

Noget, træneren skal vide – i og uden for hallen

SPILLER OG HOLD · 2 AF 2

Sådan ser jeg mig selv

Giv dig selv 1–5. Træneren udfylder sin kolonne til samtalen – de største forskelle er de mest spændende at tale om.

OMRÅDE	MIG	TRÆNEREN
Skud – kraft	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Skud – præcision	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Hopskud	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Finter og 1 mod 1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Gribe og aflevere	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Straffekast	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Spil med stregen	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Se åbninger og medspillere	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Løb uden bold	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Kendskab til vores aftaler	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Forsvarsarbejde	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Tempo og kontra	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Kondition	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Koncentration	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Selvtillid	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Tager initiativ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

1 = det skal jeg arbejde meget med · 5 = det er en af mine styrker

Sidste sæson var jeg mest

- ☐ I startopstillingen
- ☐ Med i rotationen
- ☐ Mest på bænken
- ☐ Ny på holdet

God træning er for mig …

1

2

3

En god træner …

1

2

3

Det keder mig til træning

Mit mål for sæsonen

Det aftalte vi – spiller og træner

NÆSTE SKRIDT Gør målet til en plan med delmål og træning – brug »Min udviklingsplan« på madsdam.dk.