# NUOREN PELAAJAN KEHITYSSUUNNITELMA

|  |  |
| --- | --- |
| **Nimi:** |  |

|  |
| --- |
| **Kehityskeskusteluun osallistuneet:**  |
|  |
|  |

**Viikko-ohjelma (viikon numero / päivä ma-su)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
| Aamu |  |  |  |  |  |  |  |
| Aamupvä |  |  |  |  |  |  |  |
| Iltapvä |  |  |  |  |  |  |  |
| Ilta |  |  |  |  |  |  |  |

* Kirjoita kaikki aktiviteetit (koululiikunta, koulutreenit, joukkuetreenit jne)
* Mikä intensiteetti missäkin treenissä? 1-5 (1 todella kevyt, 2 kevyt, 3 keskitaso, 4 kova, 5 todella kova )

**Kuvaile vahvuuksiasi niin pelaajana kuin persoonana?**

|  |
| --- |
| **a. Pelaaja:** |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **b. Persoona:** |
|  |
|  |

**Mitä voit kehittää pelaajana ja persoonana?**

|  |
| --- |
| **a. Pelaaja:** |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **b. Persoona:** |
|  |
|  |

**Mitkä ovat pitkän tähtäimen tavoitteesi niin pelaajana kuin työelämässäkin?**

|  |
| --- |
| **a. Jalkapallo:** |
|  |
| **b. Työelämä:** |
|  |

**Mitä asioita haluaisit eniten kehittää pelaajana lyhyellä aikavälillä? Valitse kolme asiaa, joiden kanssa SINÄ haluaisit tehdä ekstratyötä!**

|  |
| --- |
| 1. |
| 2. |
| 3. |

**Milloin ja missä aiot työskennellä näiden asioiden kehittämiseksi?**

|  |
| --- |
| 1. |
| 2. |
| 3. |

**Kehityskeskustelun johtajalle:**

Mieti:

1. Kuinka monta harjoitusta viikossa? Minimi 6 - maksimi 10.
2. Intensiteetti per päivä?
3. Vähintään 1 lepopäivä per viikko.
4. Ei 10 treeniä per viikko, jos paljon pelejä.
5. Max 2 treeniä per päivä.
6. 75 % treenistä tulisi olla pallon kanssa tehtyä.
7. Uni, ravinto, palautuminen?
8. Progressiivinen kehitys harjoitusmäärissä ja tehoissa.
9. Miten pelaaja hallitsee ajankäyttönsä, jotta hän voi yhdistää opiskelun ja harjoittelun ja pelaamisen.

Päivämäärä ja paikka:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Osallistujien allekirjoitukset ja nimenselvennykset:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_