



Guide/hjelpetekst spillersamtaler Hommelvik IL Fotball

Spillersamtale start/tidlig i sesong:

Forrige sesong:

- Refleksjoner og erfaringer fra fjorårets sesong (kort):
 - Hvilke positive erfaringer tok du med deg til denne sesongen?
 - Prøv å knytte til utvikling og positive mestringsopplevelser fremfor resultat.
 - Hva skal du gjøre for å bygge videre på dette denne sesongen?
 - Hva tar du med deg fra forrige sesong som du ønsker å forbedre?

Årets sesong:

- Hvilke forventninger har du til årets sesong individuelt og kollektivt?
 - Prøv å knytte til utvikling, mestring og trivsel fremfor resultat.
- Hvilke utviklingsmål har du for denne sesongen? Hva – hvorfor – hvordan. Bryt gjerne ned til periodemål – frem til neste samtale f.eks.
 - Spesifikke mål fotballtekniske mål (gjern i henhold til utviklingsplan).
 - F.eks. utvikle 1.touch: generelt eller f.eks. vinkel/lengde? Sammenheng med kroppstillingen? Hva blir viktig for å lykkes? Utvikle pasningskvalitet: Spille på rett fot, vekting av pasning osv. Spesifiser.
 - Skap refleksjon hos spilleren rundt hvorfor og snakk sammen om hvordan denne utviklingen skal/kan oppnås i praksis.
 - Hvordan ønsker du å oppnå de utviklingsmål du har satt deg? Hva krever det av deg og hva krever det av de rundt?
- Hvordan opplever du starten på sesongen har vært?
 - Hva har vært bra/mindre bra? Hvorfor? Gjerner relater til utviklingsmål og spesifiser.
 - Hvilke positive opplevelser ønsker du å bygge videre på fremover? Og hvordan skal du gjøre det?
- Hvilke utviklingsmål har du for laget denne sesongen? Hva skal dere sammen bli bedre til/oppnå?

Treningshverdagen:

- Hvordan opplever du at din utvikling og dine behov (fotballteknisk og sosialt) blir ivaretatt på lagsøktene?
 - Får du nok og nyttige tilbakemeldinger som hjelper DEG til å bli bedre?
 - Opplever du mestring? Hva og hvordan?
 - Hva skaper mestringsfølelsen?
 - Får du utfordringer tilpasset dine ferdigheter?

- Opplever du trygghet og tilhørighet i laget?
- Oppleves lagsøktene som motiverende for å spille mer fotball også utenfor organiserte treninger?
- Lærer du av dine medspillere og deres tilbakemeldinger?
- Bidrar du selv med å lære bort til andre i laget?
 - Hvordan gir du tilbakemelding/veiledning til dine medspillere?
- Hvordan oppleves nivået på utfordringene på trening?
 - For lett? For vanskelig? Hva og hvorfor.
- Hva er gøy/mindre gøy på fellesøktene?
 - Hvorfor?

Egentrening/lek:

- Spiller du fotball på egenhånd og/eller med venner utenfor organisert trening?
 - Type aktivitet?
 - Hva øver du på?
- Tar du med deg tilbakemeldinger fra trenere på lagsøker til egentrening/lek?
 - Hva tar du med deg? Hvordan påvirker det egenaktiviteten?
- Har du utviklingsmålene dine i bakhodet når du spiller med venner/alene?
- Opplever du utvikling av å trene på egenhånd eller med venner? Hvordan?
- Har du noen som ofte er med deg å spiller/leker? Mamma, pappa, søsken?

Meg i relasjon til andre:

- Er du flink til å lytte til beskjeder og tilbakemeldinger som blir gitt?
- Tar du til deg de beskjeder og tilbakemeldinger som blir gitt?
- Viser du respekt for lagkamerater, motstandere, dommere?
 - Hva innebærer det?
- Hvilke holdninger har du, og viser du, til dine medspillere, trenere og lagledere?
 - Hvordan blir du oppfattet du av de rundt?
- Er det fokus på holdninger i mitt lag?

Midtveissamtale/tidlig høst

Siden forrige samtale:

- Refleksjoner og erfaringer fra perioden etter forrige samtale (kort):
 - Hvilke positive erfaringer tar du med deg videre?
 - Prøv å knytte til utvikling og positive mestringsopplevelser fremfor resultat.
 - Hva tar du med deg fra forrige periode som du ønsker å forbedre ytterligere?
- Utviklingsmål:
 - Hva har vært dine utviklingsmål og hvordan opplever du utviklingen av disse foregående periode?
 - Hvorfor og hvordan har du tatt steg?
 - Refleksjon rundt hva som har fungert/ikke fungert for å oppnå utviklingen. F.eks. spesifikke øvelser, egeninnsats, coaching osv.
 - Hvilke støtte trenger du får å ta ytterligere steg?
 - Hva skal du gjøre for å bygge videre på dette neste periode?
 - Hva har vært utviklingsmålet for laget i foregående periode og hvordan oppleves progresjonen?

Siste halvdel av sesong:

- Hvilke utviklingsmål har du for kommende periode? Hva – hvorfor – hvordan. Bryt gjerne ned til periodemål – frem til sesongslutt f.eks. Vurder om det er behov for endring av utviklingsmål eller ikke.
 - Spesifikke mål fotballtekniske mål (gjørne i henhold til utviklingsplan).
 - Skap refleksjon hos spilleren rundt hvorfor og snakk sammen om hvordan denne utviklingen skal/kan oppnås i praksis.
 - Hvordan ønsker du å oppnå de utviklingsmål du har satt deg? Hva krever det av deg og hva krever det av de rundt?
- Hvordan opplever du første del av sesongen har vært?
 - Hva har vært bra/mindre bra? Hvorfor? Gjerne relater til utviklingsmål og spesifiser.
 - Hvilke positive opplevelser ønsker du å bygge videre på fremover? Og hvordan skal du gjøre det?
- Hvilke utviklingsmål har du for laget kommende periode? Hva skal dere sammen bli bedre til?

Treningshverdagen:

- Hvordan opplever du at din utvikling og dine behov (fotballteknisk og sosialt) blir ivaretatt på lagsøktene?
 - Får du nok og nyttige tilbakemeldinger som hjelper DEG til å bli bedre?
 - Opplever du mestring? Hva og hvordan?
 - Hva skaper mestringsfølelsen?
 - Får du utfordringer tilpasset dine ferdigheter?
- Opplever du trygghet og tilhørighet i laget?

- Opplevs lagsøktene som motiverende for å spille mer fotball også utenfor organiserte treninger?
- Lærer du av dine medspillere og deres tilbakemeldinger?
- Bidrar du selv med å lære bort til andre i laget?
 - Hvordan gir du tilbakemelding/veiledning til dine medspillere?
- Hvordan oppleves nivået på utfordringene på trening?
 - For lett? For vanskelig? Hva og hvorfor.
- Hva er gøy/mindre gøy på fellesøktene?
 - Hvorfor?

Egentrening/lek:

- Spiller du fotball på egenhånd og/eller med venner utenfor organisert trening?
 - Type aktivitet?
 - Hva øver du på?
- Tar du med deg tilbakemeldinger fra trenere på lagsøker til egentrening/lek?
 - Hva tar du med deg? Hvordan påvirker det egenaktiviteten?
- Har du utviklingsmålene dine i bakhodet når du spiller med venner/alene?
- Opplever du utvikling av å trene på egenhånd eller med venner? Hvordan?
- Har du noen som ofte er med deg å spiller/leker? Mamma, pappa, søsken?

Meg i relasjon til andre:

- Er du flink til å lytte til beskjeder og tilbakemeldinger som blir gitt?
- Tar du til deg de beskjeder og tilbakemeldinger som blir gitt?
- Viser du respekt for lagkamerater, motstandere, dommere?
 - Hva innebærer det?
- Hvilke holdninger har du, og viser du, til dine medspillere, trenere og lagledere?
 - Hvordan blir du oppfattet du av de rundt?
- Er det fokus på holdninger i mitt lag?