

Spelarenkät

Vi i tränarstaben önskar att du fyller i enkäten och lämnar in den vid höstupptakten. Ju högre siffra du svarat på frågan som ställs, då bättre stämmer den in på att du tycker allt fungerat helt perfekt medan den lägsta siffran liknas vid absolut jättekasst. Vi önskar även att du kan fylla i något kort svar i rubriken, övrigt tyckande. Du skriver inte något namn, men önskvärt att du lämnar in den höststarten.

1. Hur var vinterträningarna i januari - mars? (Träningsplatser, tider, övningar).

1 2 3 4 5 6 7 8

Övrigt tyckande: _____

2. Vad tycker du om aktiviteten som var i Dotorpshallen? (Styrka, innebandy).

1 2 3 4 5 6 7 8

Övrigt tyckande: _____

3. Vad tycker du om upplägget under träningar under slutet av försäsongen, april? (Träningsplatser, tider, övningar).

1 2 3 4 5 6 7 8

Övrigt tyckande: _____

4. Vad tycker du om att vi deltog i DM?

1 2 3 4 5 6 7 8

Övrigt tyckande: _____

5. Vi började med t-matcher första helgen i mars och fortsatte med dessa fram till första seriematchen? (Totala antalet, speltider, motståndarlag, antal för A respektive U)

1 2 3 4 5 6 7 8

Övrigt tyckande: _____

Nu skall vi **utvärdera** målen vi satte inför säsongen och då tänker jag inte på placeringsmålen utan på aktiviteterna.

Hur har vi jobbat med att vi skall äta rätt mat och dryck innan matcherna (snack, personligt m.m.)?

1 – 8 _____

Hur har vi jobbat med att köra olika former av tempospel (exempelvis 4 mot 4 med och utan målvakt, Arsenal, man mot man m.m.)?

1 – 8 _____

Hur har det varit med träningsmängden i vår grupp?

1 – 8 _____

Har vi varit mentalt förberedda till match och träning, helt enkelt fokuserade?

1 – 8 _____

Är vi fysiskt starka?

1 – 8 _____

Hur har det fungerat socialt i gruppen anser du, fester, samkväm, trevliga saker ihop m.m.?

1 – 8 _____

Klarar vi av att hantera positiv och negativ kritik från varandra från coacherna?

1 – 8 _____

Har du något att tillägga kring ovanstående så tar du och skriver det här nedan:

Vi önskar att du väljer att hålla igång minst två gånger per vecka med exempelvis

- A) Löpning 3 km i medelhögt tempo + 6 st intervaller a 1 minuter i högt tempo.
- B) Löpning 5-8 km i medelhögt tempo och stanna vid 4 tillfällen, gör 8-10 ruscher a 10-15meter i exempelvis en uppførsbacke.
- C) Löpning 1-2 km i lågt tempo + 5 st löpningar i 3 minuter i högt tempo.
- D) Ta en rejäl tennismatch med styrka för hela kroppen.

Har du skador välj att rehabträna dina muskler med styrka undvik följande attityd "det blir bra om jag vilar".

Varmt välkommen den 28e juli kl 18. // Tommy och Mattias