



Kausi 2019-2020

Nimi: _____

Kauden 2019-2020 päätavoite:				
Päivämäärä / arvio miten kaukana olen kauden päätavoitteesta 0-10 (arviointi esim. 3kk välein) (0 – olen erittäin kaukana, 10 – olen erittäin lähellä):				
VÄLITAVOITTEET: (Mitä asioita saavutan matkan varrella edetäkseni päätavoitteeseen): <p style="text-align: center;">Syyskauden tavoite: Kevätkauden tavoite: Kesäharjoittelun tavoite:</p>				
Kehitystavoitteet (esim. ketteryyden kehittäminen):	Kehittämiskeinot (liikkuvuus harjoittelu päivittäin):			Mittarit (miten mitataan):



Osa-alueet:	Arvio (0-10) / päivämäärä	Arvio (0-10) / päivämäärä	Arvio (0-10) / päivämäärä	Arvio (0-10) / päivämäärä
PT1 (pallollinen hyökkääjä)				
PT2 (palloton hyökkääjä)				
PT3 (pallollisen puolustava)				
PT4 (pallottoman puolustava)				
Kuljettaminen, lajitaito				
Syöttäminen, lajitaito				
Laukominen, lajitaito				
Yleistaitavuus				
Nopeus, fyysinen ominaisuus				
Räjähävyys, fyysinen ominaisuus				
Kestävyys, fyysinen ominaisuus				
Riittävä uni, elämähallintataidot				
Terveellinen ravinto, elämähallintataidot				

Osaan aikatauluttaa arkeni, elämänhallintataidot				
--	--	--	--	--

Kirjoita lomakkeeseen urheilusi kannalta tärkeimmät osa-alueet kuten räjähtävä nopeus, lajitekniikka tai ravinto. Tämän jälkeen annat jokaiselle osa-alueelle numeron 0-10 (0- katastrofaalinen, 10-loistava) sen mukaan miten hyvä olet kyseisellä osa-alueella suhteutettuna päämääräsi. Arvio voida uudestaan neljästi kauden aikana

- SMART -PERIAATETTA ON HYVÄ KÄYTTÄÄ APUNA JOUKKUEEN JA YKSILÖN TAVOITTEENASETELUSSA
- KUN TAVOITE TÄYTTÄÄ NÄMÄ KRITTEERIT, ON TAVOITE TODENNÄKÖISESTI KEHITTÄVÄ.

SMART
S = Specific (spesifi)
M = Measurable (mitattavissa oleva)
A = Achievable (saavutettavissa oleva)
R = Realistic (realistinen ja merkityksellinen)
T = Timed (aikaan sidottu, aikataulutettu)