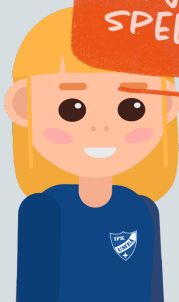


DET JAG SÄGER
SPELAR ROLL!



Individuell utvecklingsplan

www.barnensidrott.nu



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Min idrott - min utvecklingsplan

Det här är din plan. Fyll i den själv eller tillsammans med din tränare.

Namn och datum: _____

Min målbild

Vad vill jag med min idrott?

Det kan vara något du vill lära dig, bli bättre på, uppleva eller känna.

Var är jag nu?

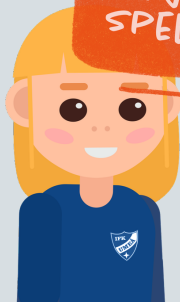
Det här vill jag förstärka

Det här vill jag förbättra

Det här är viktigt för att jag ska trivas och må bra

Det här ger mig energi (utanför idrotten)

DET JAG SÄGER
SPELAR ROLL!



Individuell utvecklingsplan

www.barnensidrott.nu



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Det här behöver jag för att nå mina mål

Det här kan jag göra själv!

Vilket stöd behöver jag?

Från min tränare

Från andra

Min vecka - en överblick för att få ihop alla delar i livet

	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
Idrott							
Annat viktigt							

Här kan du till exempel skriva träning, tävling, skola, annan idrott, vila, sociala aktiviteter eller annat som är viktigt för dig.



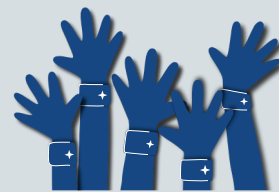
DET JAG SÄGER
SPELAR ROLL!

Individuell utvecklingsplan

www.barnensidrott.nu



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Uppföljning

Vad vill jag prata om nästa gång

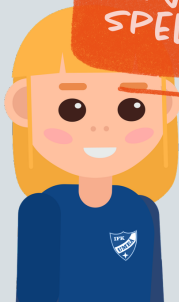
Känns det här fortfarande som min plan?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Nej, jag vill ändra något

Nästa uppföljning: _____

Jag: _____ **Tränare:** _____

DET JAG SÄGER
SPELAR ROLL!



Individuell utvecklingsplan

www.barnensidrott.nu



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Min väg framåt

Jag är här (nuläge)



Mitt/mina nästa steg (delmål)



Mitt/mina mål (hit vill jag nå)