IUP 2024 ÄNGELHMS FF P19

Namn:

Telefon:

INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN 2024

Min framtid .

Långsiktigt mål fotboll:

Långsiktigt mål studier/arbete:

Om 3 år , fotboll:

Om 3 år , studier/arbete:

Om 1 år , fotboll:

Om 1 år, studier/arbete:

Fotbollsaktioner/tekniker som jag vill utveckla i spelets skeden.

Vad:

Hur:

När ska det vara klart:

Vad:

Hur:

När ska det vara klart:

Individuella färdigheter/egenskaper som jag vill utveckla.

Vad:

Hur:

När ska det vara klart:

Vad:

Hur:

När ska det vara klart:

Något med vila och kost som behövs jobbas med.

Vad:

Hur:

När ska det vara klart:

PERSONLIGA UPPGIFTER.

Namn:

Mejl:

Andra idrotter:

Position 1:

Position 2:

Längd:

Vikt:

Skola/arbete:

Skador:

TRÄNING - VILA – KOST

Hur ser en normal träningsvecka ut med fotboll och all fysiskt du gör i veckan:

 Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag

Fm

Em

Kv

Veckan i helhet:

 Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag

Skola

Läxor

Fotboll

Annan trän

Fritid

Totalt

Sömn

Något som du vill förändra?

Kostvecka:

 Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag

Frukost

Mellanmål

Lunch

Mellanmål

Middag

Kvällsmål

VÄLMÅENDE I HELHET.

Dom senaste 2 veckorna har jag: Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Sovit gott & lagom mycket....

Haft god aptit och matlust...

Umgåtts med familj och vänner..

Hunnit återhämtat mig..

Inte stressat och haft det besvärligt.

Närvarande i stunden....

Släppt mina problemtankar...

Känner mig nöjd med mig själv..