Namn:

Telefon:

INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN 2024 ÄFF P19 LILLA.

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:

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..