**Skjema for målsetting**

**Navn:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kortsiktige mål** | **Langsiktige mål** | **Drømmemål** | **Kommentar** |
| **Mål** | Realistisk mål om hva du tror du kan klare i løpet av relativt kort tid dersom du jobber hardt og målrettet. | Et mer realistisk, men fortsatt ambisiøst mål om hva du ønsker å oppnå i løpet av en bestemt tidsperiode. Vi snakker her om mål 1-2 år frem i tid. | Et drømmemåler et nesten uoppnåelig mål som du knapt tørr å si offentlig. For eksempel at du skal bli verdens beste i noe. Dette målet kan være mange år frem i tid, uten noe tidsperspektiv. |  |
| **Tiltak** | Hva konkret skal til av trening, og hvor mye tid skal brukes/prioriteres på å nå målet. |  |  |  |
| **Evaluering** | Har jeg nådd målet? Hvorfor/hvorfor ikke.  Har du ett fysisk mål kan testing brukes som en evaluering. Se [handball.no](https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/tester/) for relevante tester. |  |  | Justering og evaluering av prosessen frem mot måloppnåelse er avgjørende for suksess. |

**Eksempel på hvordan skjema kan se ut for en håndballspiller eller ett lag**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mål** | **Kortsiktige mål** | **Langsiktige mål** | **Drømmemål** | **Kommentar** |
| **Mål spiller** | 1. Holde armen høyt lenger under kantskudd.  2. Bli mer sikker i utgruppert forsvar, snappe ballen oftere.  3. Mål vertikal spenst: Hoppe over 40 cm ved neste test. | 1. Spille i REMA1000-ligaen  2. Spille kamper for yngre landslag. | Håndballjentene/ Håndballgutta  Spille Champions League |  |
| **Mål lag** | Komme til kvartfinalen i regionscup | Alle spillerne spiller fortsatt håndball om 3 år når vi skal på treningsleir/cup til utlandet. | Vinne Lerøyserien |  |
| **Tiltak spiller** | 1. Øve på kantskudd, være bevisst på det hver gang jeg skyter.  2. Tørre å øve på det på trening, telle antall ganger jeg snapper ballen i kamper.  3. Trene spenst en gang i uken.  Øve på tilløpet for å utnytte spensten jeg allerede har. Kan evaluere det ved å måle hvor høyt jeg hopper. Test: Vertikal spenst |  |  |  |
| **Tiltak lag** | Vi bør ha godt oppmøte på trening | Fokus på sosiale arrangement.  Fokus på hva spillerne ønsker.  Alle skal få like muligheter |  |  |
| **Evaluering** |  |  |  |  |