

Vejledning Masterplan

- Gå ind på www.tcdanmark.dk
- Tryk dig ind på dit Talent Center – Vest eller Øst
- Tryk på Masterplan Damer eller Herrer ude til venstre under Masterplan
- Sign ind med dit brugernavn og kode
- Tryk på pilen ved siden af Ny og vælg Niveau, eller på den plan du vil redigere
- Udfyldte felterne

Dette er en oversigt over det der er i Masterplanen.

Niveau 1

Måned og År:

Den måned og det år den er oprettet.

Truppe:

Den alderstruppe jeg tilhører i TC.

Min Ambition:

Det jeg stiler efter på længere sigt.

Mine Volley Mål:

Det jeg gerne vil lære mig.

Niveau 2

Måned og År:

Den måned og det år den er oprettet.

Truppe:

Den alderstruppe jeg tilhører i TC.

Min Ambition:

Det jeg stiler efter på længere sigt.

Taktiske Mål:

Det jeg gerne vil udvikle indenfor taktik.

Tekniske Mål:

Det jeg gerne vil udvikle indenfor teknik.

Fysiske Mål:

Det jeg gerne vil udvikle indenfor fysik.

Mentale Mål:

Det jeg gerne vil udvikle indenfor det mental.

Andre Mål:

Andet jeg gerne vil udvikle.

Skriv Sep 2007 eller Okt 2007 osv.

Marker den alderstruppe du hører ind under.

Ambitionen skal fortælle hvad du gerne vil med dig og din sport.

Det må gerne være drømme flere år frem i tiden, eller lidt mere håndgribeligt et eller et par år frem.

Mine mål må (skal) gerne også være et målbart resultat.

Det er fx ikke nok at bare sige; "Jeg vil blive stærkere, så jeg kan hoppe højere!" Der skal stå; "Jeg vil blive stærkere, og jeg vil nå 300 cm i Jump & Reach næste sommer!"

Husk at trykke OK når du er færdig

Masterplanen evalueres og revideres 2-3 gange pr. år på opfordring fra kontaktræner.

Din kontaktræner vil gå ind og godkende din Masterplan og komme med kommentarer til den, disse kan ses under Masterplanen ude til venstre.

Vejledning Evaluering

- Gå ind på www.tcdanmark.dk
- Tryk dig ind på dit Talent Center – Vest eller Øst
- Tryk på Evaluering Damer eller Herrer ude til venstre under Masterplan
- Sign ind med dit brugernavn og kode
- Tryk på pilen ved siden af Ny og vælg Niveau, eller på den plan du vil redigere
- Udfyldte felterne

Dette er en oversigt over det der er i Evalueringsdelen.

Niveau 1	Niveau 2
<p>Spørgsmål til kontaktræner: Spørgsmål jeg gerne vil have svar på eller noget jeg vil have en kommentar til.</p> <p>Uge Den uge jeg har evalueret bagud.</p> <p>Truppe: Den aldersrelaterede truppe jeg tilhører i TC.</p> <p>Hvad havde jeg fokus på: Det jeg havde sat mig for i denne uge. Hentes meget fra sidste uges HVORDAN.</p> <p>Hvad jeg selv synes jeg har været GOD til: Det jeg gjort godt, kan være alt muligt.</p> <p>Hvad jeg gerne vil gøre BEDRE: Det jeg gerne vil have fokus på og forbedre den kommende uge/periode.</p> <p>Boldtræning: Samlet antal timer jeg har trænet bold i ugen.</p> <p>Fysisk træning: Samlet antal timer jeg har trænet fysik i ugen.</p> <p>Anden træning: Samlet antal timer jeg har trænet andet i ugen.</p>	<p>Spørgsmål til kontaktræner: Spørgsmål jeg gerne vil have svar på eller noget jeg vil have en kommentar til.</p> <p>Uge Den uge jeg har evalueret bagud.</p> <p>Truppe: Den aldersrelaterede truppe jeg tilhører i TC.</p> <p>Hvad havde jeg fokus på: Det jeg havde sat mig for i denne uge. Hentes meget fra sidste uges HVORDAN.</p> <p>Hvad jeg selv synes jeg har været GOD til: Det jeg gjort godt, kan være alt muligt.</p> <p>Hvad jeg gerne vil gøre BEDRE: Det jeg gerne vil have fokus på og forbedre den kommende uge/periode.</p> <p>HVORDAN jeg vil gøre det i den kommende uge: Det jeg konkret vil gøre, for at forbedre det.</p> <p>Boldtræning: Samlet antal timer jeg har trænet bold i ugen.</p> <p>Fysisk træning: Samlet antal timer jeg har trænet fysik i ugen.</p> <p>Mental træning: Samlet antal timer jeg har trænet mentalt i ugen.</p> <p>Anden træning: Samlet antal timer jeg har trænet andet i ugen.</p>

Skriv ugenummer
Marker den truppe du tilhører
Udfyld felterne

Oplevelsestillene: Bedøm ugen som helhed: 1 – Skåd 2 – Nåja 3 – OK 4 – Godt 5 – Fedt
Husk at trykke OK når du er færdig
Evaluering laves løbende, hver uge året rundt

Din kontaktræner vil gå ind og godkende dine Evalueringer og komme med kommentarer til dem, disse kan ses til venstre om dine spørgsmål.