

Norges Tennisforbund

MÅLSETTING SPILLERGUIDEN

Utviklet av NTF



NAVN PÅ UTØVER	FØDSELSÅR	COACH	DATO / PERIODE
Ranking i dag			

TENNIS MÅL : HVA må utvikles for å nå de overnevnte mål (suksess kriterier)

Tennismålene må relateres til prosess målene	Frist	Hvordan måle/verktøy	Score		Evaluering/hjemmearbeid/kommentarer
			FØR	ETTER	

PROSESS MÅL: Hvordan skal du oppnå tennismål 1,2,3,4 over >>>>> sett inn i planen!!!!

			Score	Score	
TAKTISK (spille smart)					
Alle prosessmålene under skal relateres til tennis måls 1,2,3,4,...	Frist	Hvordan måle/verktøy	FØR	ETTER	Evaluering/hjemmearbeid/kommentarer

			Score	Score	
TEKNIKK (som må på plass for å nå de taktiske målene)					
Alle prosessmålene under skal relateres til tennis måls 1,2,3,4,...	Frist	Hvordan måle/verktøy	FØR	ETTER	Evaluering/hjemmearbeid/kommentarer

Fortsetter neste side ►

			Score	Score	
FYSISK (hva kreves for å gjennomføre målsetningene over ?)					
Alle prosessmålene under skal relateres til tennis måls 1,2,3,4,...	Frist	Hvordan måle/verktøy	FØR	ETTER	Evaluering/hjemmearbeid/kommentarer

			Score	Score	
MENTALT (tiltak/hvordan fremstå på banen)					
Alle prosessmålene under skal relateres til tennis måls 1,2,3,4,...	Frist	Hvordan måle/verktøy	FØR	ETTER	Evaluering/hjemmearbeid/kommentarer