

Norges Tennisforbund

VERKTØY FOR MOTIVASJON

Utviklet av NTF



Anbefalte verktøy / hjelpemidler for motivasjon og utvikling - gjennomfør planleggingen i treningstiden							
Alder	Nivå	1. NTF App Video Technique, ukentlig (Spiller - få noen til å filme deg.)	2. NTF App Spiller rapport månedlig (Spiller - spør trener om hjelp, Foreldre påse)	3. NTF App PDF rapport teknikkforslag, 6 mnd (Spiller - få trener til å hjelpe deg)	4. NTF Selvevaluering taktisk, 6 mnd (Spiller)	5. Målsetting teknisk, taktisk, fysisk og mentalt (basert på 1-4), 6 mnd (Spiller - få hjelp av trener)	Treningsdagbok, daglig (Spiller), 6 mnd og ukeplan (Spiller - få gjennomgang av trener)
6-7	GAS	x					
8-10	GAS	x	x				
10-12	GAS	x	x	x	x		
Alle	Tennis Livet Ut	x					
13-15	Mestring & Læring	x	x	x	x	x	
13-15	Konkurransse	x	x	x	x	x	x
16+	Mestring & Læring	x	x		x	x	
16+	Konkurransse	x	x	x	x	x	x
16+	Toppidrett	x	x	x	x	x	x