



PELAAJAN ITSEARVIOINTI:

Onko sinulla nyt muita harrastuksia, mitä? _____

Menevätkö muut harrastukset osin päällekkäin lentisharkkojen tai -pelien kanssa? _____

Luuletko harjoittelevasi ja pelaavasi lentistä vielä 5 vuoden kuluttua? _____

Minkä / mitkä asiat ja osa-alueet lentiksessä osaat tällä hetkellä omasta mielestäsi parhaiten?

Mitä mielestäsi erityisesti sinun pitäisi harjoitella? _____

Alkavan kauden tavoitteesi fyysisesti: _____

Alkavan kauden tavoitteesi lajillisesti: _____

Kuinka monta kertaa viikossa haluat sitoutua harjoittelemaan? _____

Oletko valmis harjoittelemaan ohjeet saatuasi itsenäisesti esim. kuntopiiriä tai käymään lenkillä vapaa-aikanasi? _____

Arvioi oma panostusprosenttisi harjoittelussasi (100 % = maksimiteho) _____

Alleviivaa tai ympyröi yksi tai useampi vaihtoehto:

Harjoittelin päättyneenä kesänä säännöllisesti:

saamani harjoitusohjelman mukaan / beachillä / juoksulenkillä / kuntosalilla tein lihaskuntoharjoituksia / en juuri lainkaan

Olen pitänyt harjoituspäiväkirjaa säännöllisesti: kyllä / en / lyhyen aikaa

Itselleni mieluisin tehtävä kentällä on:

passarina toimiminen / torjunta / hyökkäys / puolustus takakentällä / en osaa valita, kaikki roolit ovat kivoja

Mikä vaihtoehtoista kuvaa parhaiten odotuksiasi lentopalloiluun?

(laita numerojärjestykseen 1-4, 1 kuvaa parhaiten)

- _____ haluaisin itse menestyä lentopalloharrastuksessani ja päästä esim. aluejoukkueeseen sekä jatkaa pitkälle myös aikuisena, olen kilpailullinen
- _____ pidän treenaamisesta ja ainakin junioritasolla haluan pelata mahdollisimman hyvin ja menestyvässä joukkueessa, mutta pidemmälle en ole vielä miettinyt
- _____ tahdon pelata ja treenata jatkossa enemmän huvikseni, ilman isompia tavoitteita kavereiden kanssa
- _____ en oikein tiedä vielä, kuinka kauan jatkan harrastusta, joten en ole suunnitellut mitään

Harjoituksissa haluaisin mieluiten.. (laita numerojärjestykseen 1-4)

- _____ harjoitella liikkumista ja sijoittumista kentällä, lentopallósääntöjä ja pelitaktiikoita
- _____ parantaa tekniikkaani: sormilyönti, hihalyönti, torjunta, isku, puolustus, syöttö
- _____ kuntopiiriä ja muita monipuolisia liikuntaharjoitteita
- _____ pelata mahdollisimman paljon

Kun epäonnistun pelitilanteessa... (valitse sopivin)

- a) toivon, etten epäonnistuisi pian uudelleen ja yritän tehdä helpomman suorituksen ensi kerralla
- b) harmittaa ensin, mutta sitten yritän kovemmin uudelleen
- c) saatan joskus hermostua kunnollakin...
- d) ei haittaa yhtään vaikka epäonnistun, se kuuluu peliin

Tiukassa pelissä voiton ollessa lähellä... (valitse sopivin)

- a) keskityn omaan peliin ja onnistumiseen siinä
- b) yritän vaikuttaa vastustajan peliin
- c) voin hermostua tai ajatus karkailee
- d) tsemppaan muitakin yrittämään parhaansa

Mieti joukkuettasi ja omaa rooliasi siinä, oletko (valitse sopivin)

- a) porukan johtaja, tykkään usein toimia kapteenina
- b) tärkeä osa joukkuetta, luottopelaaja
- c) hauskuuttaja, mutta samalla tsemppari
- d) sivusta seuraaja, en vielä ihan tiedä paikkaani joukkueessa
- e) hengailija, mukana kulkija

Harjoitus- ja pelitilanteessa (valitse sopivin)

- a) valmentajan kehu kannustavat minua parempaan suoritukseen
- b) pystyn itsekin vaatimaan itseltäni hyviä suorituksia
- c) pelikavereiden hyvä suoritus saavat minutkin yrittämään parastani
- d) pahoitan helposti mieleni negatiivisesta palautteesta

Miten reagoit, jos pelikaveri epäonnistuu pelissä?

Vaihtopenkillä ollessaan pelaajan rooliin kuuluu mielestäsi: _____

Arvioi itseäsi pelaajana omin sanoin _____

Valmentajan rooliin kuuluu / hyvä valmentaja on mielestäsi: _____

Omalta valmentajaltasi toivot alkavalla kaudella erityisesti: _____

Muita toiveita tulevalle kaudelle:



VANHEMPIEN TERVEISET VALMENTAJALLE/SEURALLE:

Odotukset ja toiveet valmentajalle: _____

Odotukset ja toiveet seuralle yleisesti: _____

Omat mahdollisuudet ja resurssit osallistua toimintaan: _____

Lapsen osalta huomioitavaa peleissä/harjoituksissa: _____

Lapsen mahdolliset allergiat: _____

Saako lapselle antaa mietoa särkylääkettä esim. turnauksissa: kyllä / Ei

Saako lasta kuvata ja haastatella esim. seuran nettisivuille / lehtijuttuihin / facebook-sivuille:

Allekirjoitukset Järvenpäässä _____ / _____ 20_____

Pelaaja

Valmentaja

Vanhempi/vanhemmat
