



MON PLAN POUR PROGRESSER

Saison 2017 – 2018

NOM/Prénom :

Catégorie :

Numéro de tél :

Année de naissance :

Mail :

Pourquoi je viens..... ? Pourquoi je suis là..... ?

AUJOURD'HUI (Début de saison)

1. Analyse de mes forces et faiblesses

Au niveau athlétique :

1 – 2 – 3 – 4 – 5
(--) (-) (-/+) (+) (++)

Remarques :

.....

Au niveau technique :

1 – 2 – 3 – 4 – 5
(--) (-) (-/+) (+) (++)

Remarques :

.....

Au niveau tactique :

1 – 2 – 3 – 4 – 5
(--) (-) (-/+) (+) (++)

Remarques :

.....

Au niveau mental :

1 – 2 – 3 – 4 – 5
(--) (-) (-/+) (+) (++)

Remarques :

.....

2. Quels sont les points « que je veux entraîner cette saison » pour me démarquer et me donner un point fort.

*
*
*

DEMAIN (Mi- saison et fin de saison)

1. Mes objectifs « individuels » à atteindre cette saison

Au niveau athlétique :

Au niveau technique :

Au niveau tactique :

Au niveau mental :

2. Mes objectifs « collectifs » à atteindre cette saison.

*

*

*

*

3. Les postes que je préfère jouer :

Poste 1 :

Poste 2 :

Poste 3 :

REUSSIR MA SAISON

Classe à partir de la liste « les 5 mots » qui te semblent les plus importants pour réussir une bonne saison (tu peux y ajouter tes propres mots) :

Compétition, Résultats, Plaisir, Motivation, Ambiance, Organisation, Apprentissage, Attention, Concentration, Respect, Entraînement, Progrès, Emotion, Dialogue, Cohérence, Gagner, Envie, Règles, Discipline, Détente, Copain, Joie, Rire, Sérieux

Par ordre d'importance : 1, 2, 3, 4 et 5

1 :

2 :

3 :

4 :

5 :

GROUPE

Q1 : Quels sont tes 3 meilleurs amis dans l'équipe ?

(Quels sont les 3 joueurs avec qui tu t'entends le mieux ?)

*

*

*

Q2 : Pour toi, quels sont les 3 meilleurs joueurs de l'équipe ?

*

*

*