

Kvalitetssikringssystemet for NKBF landslag Målsettinger og årsplan	Rev.06 Dato:02.05.20 S03-01
Godkjennes av: President. Ansvarlig for gjennomføring: Landslagsledelsen.	

Utøver:	Klubb:	
Fødselsdato:	Gren:	Vekt :
Trener:		

År	Viktigste resultatmål for året
	For landslagsutøvere vil det her være naturlig å si noe om resultat i mesterskap, og eventuelt worldcup.

	Viktige prestasjonsmål for året
	Her skal du reflektere over hvilke prestasjoner du ønsker å være spesielt fokusert på, og som du også ønsker at landslagstrener skal være bevisst på gjennom året. Det er prestasjonene dine som i sum vil kunne heve dine resultater. Dette krever innsikt i hvor du står som utøver i dag teknisk, taktisk og fysisk. Vi ønsker at du har en god dialog både med klubbtrener og landslagstrener om utvikling av dine prestasjoner. Du kan inkludere både fysiske, taktiske, tekniske eller mentale ferdigheter

	Prosessmål
	Hva vil du ha fokus på i din trening for å utvikle dine ferdigheter? Legg gjerne frem en plan for din treningsuke i samråd med landslagstrener og klubbtrener. Treningen din bør reflektere det du ønsker å oppnå av ferdigheter. Dette er ikke statisk, og kan bli nødvendig å endre i løpet av året.

	Apporberte stevner du skal delta på
	Her beskriver du hvilke stevner du ønsker å delta på i året. I bakkant av hvert stevne skal utøver forta en evaluering i samråd med landslagstrener og klubbtrener som føres i eget dokument.

Revidert av: Aun Hunsager Andresen	
---	--