

Werkblad doelen stellen

Eén doel per vel. Vul het samen met je trainer in en pak het er bij elke check-in weer bij.

Naam _____ Team _____ Positie _____ Datum _____

1. Mijn doel

Wat wil je beter kunnen? Schrijf het op als iets wat je zelf doet, in één zin.

Soort doel: ☐ Techniek ☐ Spelinzicht ☐ Fysiek ☐ Mentaal ☐ Rol in het team

2. Maat en deadline

Waaraan zie je dat het gelukt is? Kies iets wat je kunt tellen of laten zien.

Startpunt waar sta je nu?	Doel waar wil je uitkomen?	Zo meten we het wat, wanneer, wie telt?	Deadline datum of week

3. Zo ga ik het doen

Nr	Wat doe ik?	Wanneer en hoe vaak?
1		
2		
3		

Hulp die ik nodig heb (van trainer, team of thuis):

4. Check-ins

Kijk om de paar weken samen terug. Bijstellen mag: schrijf dan het nieuwe doel op.

Nr	Datum	Stand nu	Wat gaat goed?	Wat pas ik aan?	Paraaf trainer
1					
2					
3					
4					
5					

Afsluiting: ☐ Doel gehaald ☐ Doel bijgesteld ☐ Nieuw doel gekozen

Afgesloten op _____ Paraaf speler _____ Paraaf trainer _____

Persoonlijk ontwikkelingsplan

Voor één speler en één seizoen. Begin bij waar je nu staat en werk daarna elk doel uit op een eigen werkblad.

Naam _____ Team _____ Seizoen _____ Trainer _____

1. Waar sta ik nu?

Omcirkel per onderdeel een cijfer: 1 = hier kan ik nog veel groeien, 5 = dit is een sterk punt. Speler vult Zelf in, trainer vult Trainer in.

Onderdeel	Zelf	Trainer	Toelichting
Service	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)	
Pass en ontvangst	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)	
Set-up	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)	
Aanval	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)	
Blok	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)	
Verdediging	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)	
Spelinzicht	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)	
Communicatie in het veld	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)	
Fysiek (sprong, snelheid, uithouding)	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)	
Mentaal (focus, omgaan met fouten)	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)	

Mijn sterkste punten

Mijn belangrijkste werkpunten

2. Mijn doelen dit seizoen

Hooguit drie. Werk elk doel uit op het werkblad doelen stellen.

Nr	Doel	Maat	Deadline
1			
2			
3			

3. Evaluatie

Halverwege het seizoen

Datum:

Einde van het seizoen

Datum:

Paraaf speler

Paraaf trainer

Paraaf ouder (jeugd)

Werkblad doelen stellen

Zo kan een ingevuld werkblad eruitzien. De naam en de cijfers zijn alleen een voorbeeld.

Naam **Sam**

Team **Jeugd, 15 jaar**

Positie **Buitenaanvaller**

Datum **week 1**

1. Mijn doel

Wat wil je beter kunnen? Schrijf het op als iets wat je zelf doet, in één zin.

Ik serveer elke service bovenhands en krijg er vaker een over het net en in het veld.

Soort doel: ☒ Techniek ☐ Spelinzicht ☐ Fysiek ☐ Mentaal ☐ Rol in het team

2. Maat en deadline

Waaraan zie je dat het gelukt is? Kies iets wat je kunt tellen of laten zien.

Startpunt waar sta je nu?	Doel waar wil je uitkomen?	Zo meten we het wat, wanneer, wie telt?	Deadline datum of week
4 van de 10 services in het veld	7 van de 10 services in het veld	10 services bij de warming-up van de eerste training van de week; de assistent telt	week 8

3. Zo ga ik het doen

Nr	Wat doe ik?	Wanneer en hoe vaak?
1	Na de training 20 extra services, gericht op een doel in het veld	elke training
2	Bij elke service dezelfde balworp: laag en voor mijn slagarm	elke service
3	In de wedstrijd: eerst zeker in het veld, pas daarna harder	elke wedstrijd

Hulp die ik nodig heb (van trainer, team of thuis): **trainer kijkt in week 2 naar mijn balworp**

4. Check-ins

Kijk om de paar weken samen terug. Bijstellen mag: schrijf dan het nieuwe doel op.

Nr	Datum	Stand nu	Wat gaat goed?	Wat pas ik aan?	Paraaf trainer
1	week 2	5 van 10	balworp is rustiger	minder hard slaan	MK
2	week 4	6 van 10	lukt ook in de wedstrijd	extra services blijven doen	MK
3	week 6	6 van 10	goed als ik rustig blijf	na een fout eerst ademhalen	MK
4					

Afsluiting: ☐ Doel gehaald ☐ Doel bijgesteld ☐ Nieuw doel gekozen

Afgesloten op

Paraaf speler

Paraaf trainer

In Koach zet je het doel in één zin bij de speler onder Persoonlijk doel.