

SIKT PÅ MÅNEN,  
FOR OM DU BOMMER  
HAVNER DU BLANT  
STJERNENE



”It`s their talent that makes them interesting, it`s their attitude that makes them good”

(Engelsk talentspeider)

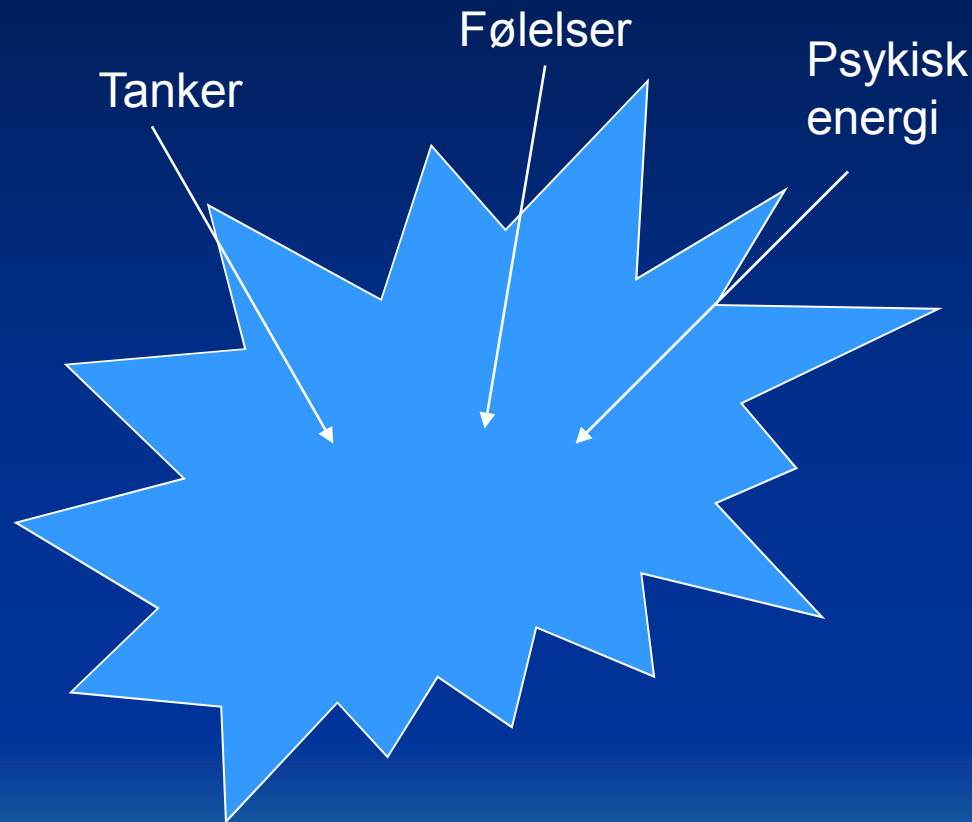


# SOSIALE BEHOV

Viktig å behandle personer man setter pris på, som de fortjener. Behandle dem med den respekt de har krav på, uansett hvilken rolle de innehar.



# TANKENS KRAFT



Lettest med minus.....  
Det kreves ingenting for  
å mislykkes

Hardt arbeid og riktig  
omgangskrets

Du bommer 100%  
på skudd du ikke  
fyrer av.

Når fantasien parres med evnen til å  
gjennomføre, kan intet i verden  
stoppe oss !!!

TRO PÅ DET VI GJØR

HVIS IKKE; GJØR NOE ANNET



VIKTIGST:  
Å FORMIDLE BUDSKAPET

IKKE Å KUNNE MYE.....



SKAL DU HJELPE NOEN MED  
DIN MEDFØLELSE, MÅ DU  
VITE HVA DEN DU HJELPER  
FORSTÅR.

(HVIS IKKE VIL DU BARE BLI  
BEUNDRET FOR HVA DU KAN)



# HVORDAN BYGGE LAG

- VI SNAKKER TIL HVERANDRE IKKE OM HVERANDRE
- BEHANDLER IKKE ALLE LIKT, MEN RETTFERDIG

Når vi er kjempegode til noe, har vi lyst til å bli enda bedre  
Fokuser på det positive, ikke forsterk det negative.

- Tilbakemeldinger: Ikke bruk ikke. Legg vekt på det som skal gjøres.

Forbud mot; ja,men....

Ofte snakket til som laget og vi → ansvarsfraskriving !!



# PEDAGOGISKE FERDIGHETER

- Man må prioritere noe, da kommer ofte det andre etter. Må også prioritere bort !
- Holdning: Gjøre det maksimale ut av enhver situasjon
- Prio:       1) Det viktigste  
              2) Det nest viktigste  
              Holde oss unna det vi ikke skulle gjort.
- Kultur: Holdning over tid !



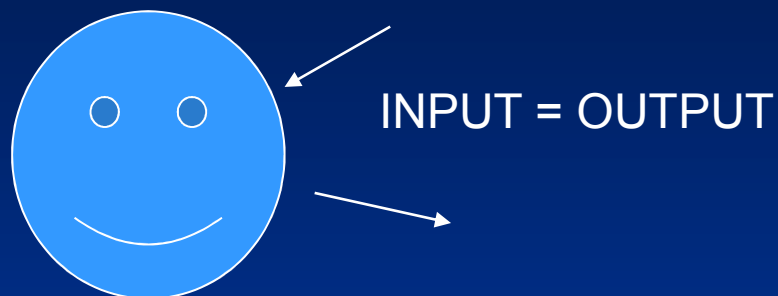
- Hva får vi gjort noe med..... Bruk energien på det !!
- Hvis kritisere: Ha løsning
- Skal du påvirke folk, må de merke at du er der.  
(Tilstede og opptatt av, BRY SEG !
- Relasjonskoeffisienten:  $n ( n-1): 2$
- Hva skjer mellom mennesker ( Samhandling)
- Kommunikasjon: Folk henger på de personene som gir dem trygghet. Trygghet kan skapes gjennom system og struktur. ( Så mye trygghet i et lag at du kan gå i utrygghet)



# Vi må tørre å drite oss ut



# Hjernen er som en datamaskin



KLARER  
IKKE

STRAFFE  
SPARK

BÅTBRYGGE



IKKE BOMME

IKKE  
TRÅKKE  
PÅ  
STREKEN

HO ER GOD

# Viljevirus



VONDT I  
VILJA



SKAL PRØVE



SKADE

# Det er alltid mer på lager



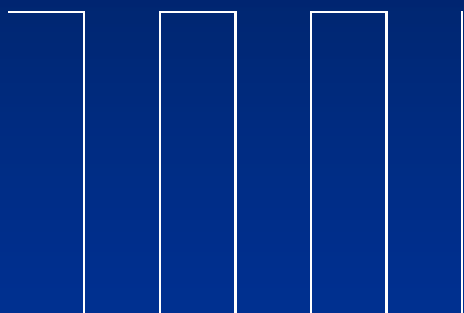
UTNYTTER CA 10 %

KAN LØFTE BIL

SMERTEGRENSE



# Topp mot viktige kamper



P  
R  
E  
S  
T  
A  
S  
J  
O  
N



SPENNING



# Tro på dig selv!

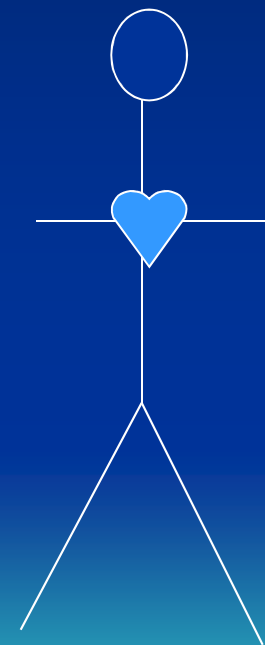
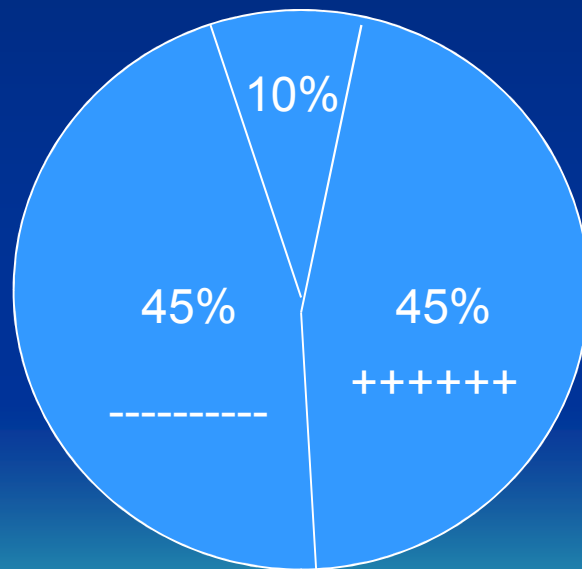


Tro på dig selv!

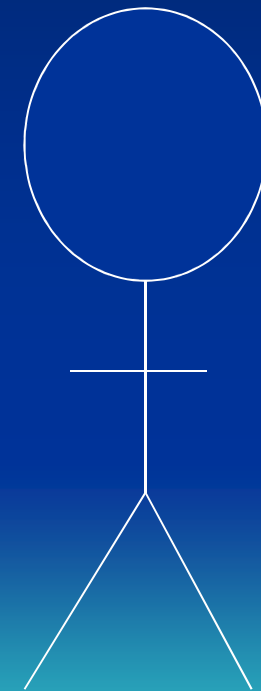


# KOMMUNIKASJON

- Lytte mest ( to ører, en munn)



Senter for  
følelser



Hodefotinger

# Krav til gruppa

- Holdning
- Fokus
- Fysikk





# FORTUNA HJØRRING

- Coming together is beginning
- Keeping together is progress
- Working together is succes

# BEST MULIG-HELE TIDEN

- Avgjørende kvalitet og intensitet på trening hver dag!
- Innstilling til den enkelte
- Du må tro
- Sikte mot verdens beste



# Hva kjennetegner verdens beste spillere?

## Mentalitet

- Vilje til å ta sjefsrolle
- Vilje til å bli matchvinner
- Stort engasjement

## Taktisk

### handlingskompetanse

- Er i forkant – har god tid
- Tar hurtig de riktige valgene
- Genialt – men ofte enkelt
- Bestemme - ombestemme

## MÅL:

Utnytte, eventuelt skape og utnytte, spillsituasjoner til fordel for eget lag

## Fysiologiske ressurser

- Atlet med fysiologisk spisskompetanse ut fra sitt arvelige utgangspunkt

## Teknisk repertoar

- Spisskompetanse ut fra rolle
- Høy treffprosent
- Bredt grunnrepertoar



# HODET AVGØR

- Må være godt nok trent
- Sette oss mål vi kan nå
- Plan foran komfort
- Tøffest i hodet → Beste spiller



# LAGET VI

Hvordan opptrer vi overfor hverandre

- Prioritering
- Hjelp medspiller til å bli bedre enn meg????
- Alle problemstillinger fram i lyset
- Vi snakker til ikke om
- Kritisere            Ha løsning





# TRENING

- Legge lista høyt
- Godfot teori
- ALLE kan bli bedre-utvikle seg

SE PROBLEM I MULIGHETENE ELLER  
MULIGHET I PROBLEMENE