

S.S.D. BORGHETTO – Giovanissimi - Scheda di valutazione (e autovalutazione)

Nome: _____ Cognome: _____ Nato il: _____

Legenda : O=ottimo , B=buono , D=discreto , S=Sufficiente , I=insufficiente

Capacità tecniche	Ago.	Sett.	Dic.	Gen.	Mag.
Sa passare la palla					
Sa ricevere la palla					
Sa guidare la palla					
Sa dribblare					
Sa proteggere la palla					
Sa lanciare					
Sa tirare di collo					
Sa tirare di interno					
Sa utilizzare indifferentemente entrambi i piedi					

Capacità tattiche offensive	Ago.	Sett.	Dic.	Gen.	Mag.
Sa smarcarsi					
Sa inserirsi (profondità)					
Sa allargare il gioco (ampiezza)					
Sa scegliere ampiezza/profondità in situazione					
Sa andare a sostegno del compagno					
Sa appoggiare sul compagno a sostegno					
Sa difendere palla se pressato					
Sa giocare palla (senza buttare via!) se pressato					
Sa mettere palla a terra se pressato					
Sa scegliere se dribblare o passare in situazione					
Sa scegliere se tirare o passare in situazione					

Capacità tattiche difensive	Ago.	Sett.	Dic.	Gen.	Mag.
Sa marcare l'avversario (in possesso palla)					
Sa coprire lo spazio (avversario a palla lontana)					
Sa distinguere fra palla coperta e palla scoperta					
Sa scegliere se intervenire o temporeggiare					
Sa raddoppiare sui compagni					
Sa effettuare i contrasti					
Sa intercettare i passaggi					

Struttura fisica e capacità condizionali	Ago.	Sett.	Dic.	Gen.	Mag.
Altezza [cm] :					
Peso [kg] :					
Cap.aerobica: Distanza test di Cooper [m]					
Cap.aerobica: Soglia anaer. da Cooper [km/h] (*)					
Pot. Aerobica : Palier test di Leger					
Pot. Aerobica : VAM da Test di Leger [km/h] (*)					
Velocità : Sprint 30m [s]		/		/	
Rapidità e accelerazione: Sprint a/r 10+10m [s]		/		/	
Forza Esplosiva : Salto in alto da fermo [cm]		/		/	

Capacità relazionali	Ago.	Sett.	Dic.	Gen.	Mag.
Sa relazionarsi coi compagni					
Sa relazionarsi con l'allenatore					
Sa relazionarsi con l'arbitro					
Sa essere concentrato e motivato in partita					
Sa essere concentrato e motivato in allenamento					

Proposte per allenamenti correttivi (*) :
