

Foglio presenze allenamenti di pallavolo

Squadra _____

Stagione _____

Allenatore _____

Periodo _____

N.	Nome	Allenamenti scrivi la data in cima a ogni colonna												Totale				Frequenza X+R sul totale
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	X	R	G	N	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
	Presenti (X+R)																	

X = presente · **R** = in ritardo · **G** = assenza giustificata, ha avvisato prima (motivo a pagina 2) · **N** = assenza senza avviso. Frequenza = (X + R) diviso il numero di caselle compilate di quella persona. Una casella vuota non conta: lasciala vuota se l'allenamento è stato annullato o finché qualcuno non fa ancora parte della squadra.

Assenze e motivi

Una riga per ogni assenza. Dopo qualche settimana vedi perché si manca: malattia, infortuni, scuola o lavoro.

Squadra

Periodo

Data allenamento	Nome	Motivo malattia · infortunio · scuola · lavoro · trasporto · famiglia · vacanza · altro	Avvisato da atleta o genitore	Avvisato il giorno e ora	Note

Consiglio: segna anche quando è arrivato l'avviso. Se quasi tutti avvisano il giorno stesso, concorda con la squadra una scadenza fissa, per esempio entro la sera prima.

Ecco un foglio compilato

Una squadra fittizia dopo 8 dei 12 allenamenti.

Squadra **Squadra fittizia**

Stagione **2026-2027**

Allenatore **Sam K.**

Periodo **allenamenti da 1 a 12**

N.	Nome	Allenamenti scrivi la data in cima a ogni colonna												Totale				Frequenza X+R sul totale
		1 sett. 1 mar	2 sett. 1 gio	3 sett. 2 mar	4 sett. 2 gio	5 sett. 3 mar	6 sett. 3 gio	7 sett. 4 mar	8 sett. 4 gio	9	10	11	12	X	R	G	N	
1	Alice B.	X	X	X	X	X	X	X	X					8	0	0	0	8/8 · 100%
2	Beatrice C.	X	X	R	X	X	X	X	X					7	1	0	0	8/8 · 100%
3	Chiara D.	X	G	X	X	X	X	G	X					6	0	2	0	6/8 · 75%
4	Elena M.	X	X	X	N	X	X	X	X					7	0	0	1	7/8 · 88%
5	Giulia R.	X	X	X	X	G	X	X	X					7	0	1	0	7/8 · 88%
6	Ilaria F.	R	X	X	X	X	R	X	X					6	2	0	0	8/8 · 100%
7	Martina P.	X	X	N	X	X	G	X	N					5	0	1	2	5/8 · 63%
8	Sara V.	X	X	X	X	X	X	X	X					8	0	0	0	8/8 · 100%
9	Sofia G.	X	X	X	X	G	G	X	X					6	0	2	0	6/8 · 75%
10	Viola L.				X	X	X	X	X					5	0	0	0	5/5 · 100%
	Presenti (X+R)	9	8	8	9	8	8	9	9					65	3	6	3	68/77 · 88%

Assenze in questo esempio

Allenamento	Nome	Motivo	Avvisato da
2	Chiara D.	Malattia	Genitore
5	Giulia R.	Infortunio (caviglia)	Atleta
5	Sofia G.	Vacanza	Genitore
6	Martina P.	Lavoro	Atleta
6	Sofia G.	Vacanza	Genitore
7	Chiara D.	Scuola o studio (verifica)	Atleta

Cosa ti dice questo foglio

- Martina** è venuta 5 volte su 8 ed è mancata 2 volte senza avvisare (N). Parlane adesso, non a fine stagione.
- Viola** è arrivata all'allenamento 4. Le sue caselle vuote non contano, quindi la sua frequenza è 5 su 5.
- Ilaria** è arrivata in ritardo 2 volte (R). Conta come presenza, ma la tendenza si vede.

In Koach ogni atleta segnala da solo l'assenza con un motivo, tu segni Presente, In ritardo o Assente a ogni allenamento e l'app calcola la frequenza di ciascuno.