

Scheda obiettivi atleta

Un obiettivo per foglio. Compilalo con il tuo allenatore e portalo a ogni verifica.

Nome _____ Squadra _____ Ruolo _____ Data _____

1. Il mio obiettivo

Che cosa vuoi saper fare meglio? Scrivilo come qualcosa che fai tu, in una sola frase.

Tipo di obiettivo: ☐ Tecnica ☐ Lettura del gioco ☐ Fisico ☐ Mentale ☐ Ruolo nella squadra

2. Misura e scadenza

Come capirai di avercela fatta? Scegli qualcosa che si possa contare o mostrare.

Punto di partenza dove sei adesso?	Obiettivo dove vuoi arrivare?	Come lo misuriamo cosa, quando, chi conta?	Scadenza data o settimana

3. Come ci arrivo

N.	Che cosa faccio?	Quando e quanto spesso?
1		
2		
3		

Aiuto di cui ho bisogno (dall'allenatore, dalla squadra o a casa):

4. Verifiche

Ogni qualche settimana fate il punto insieme. Correggere va bene: scrivi il nuovo obiettivo.

N.	Data	A che punto sono	Che cosa va bene?	Che cosa cambio?	Sigla allenatore
1					
2					
3					
4					
5					

Chiusura: ☐ Obiettivo raggiunto ☐ Obiettivo corretto ☐ Nuovo obiettivo scelto

Chiuso il _____ Sigla atleta _____ Sigla allenatore _____

Piano di sviluppo individuale

Per un atleta e una stagione. Parti da dove sei adesso, poi sviluppa ogni obiettivo su una scheda a parte.

Nome _____ Squadra _____ Stagione _____ Allenatore _____

1. Dove sono adesso?

Cerchia un numero per ogni area: 1 = ho ancora molto da crescere, 5 = è un mio punto di forza. L'atleta compila lo, l'allenatore compila l'Allenatore.

Area	Io	Allenatore	Note
Battuta	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Ricezione	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Alzata	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Attacco	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Muro	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Difesa	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Lettura del gioco	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Comunicazione in campo	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Fisico (salto, velocità, resistenza)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Mentale (concentrazione, gestione degli errori)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	

I miei punti di forza

Le mie priorità di miglioramento

2. I miei obiettivi per questa stagione

Al massimo tre. Sviluppa ogni obiettivo sulla scheda obiettivi.

N.	Obiettivo	Misura	Scadenza
1			
2			
3			

3. Valutazione

Metà stagione

Data:

Fine stagione

Data:

Sigla atleta

Sigla allenatore

Sigla genitore (giovanili)

Scheda obiettivi atleta

Ecco come può apparire una scheda compilata. Il nome e i numeri sono solo un esempio.

Nome Sam

Squadra Giovanile, 15 anni

Ruolo Schiacciatore

Data settimana 1

1. Il mio obiettivo

Che cosa vuoi saper fare meglio? Scrivilo come qualcosa che fai tu, in una sola frase.

Batto sempre dall'alto e porto più battute oltre la rete e dentro il campo.

Tipo di obiettivo: ☒ Tecnica ☐ Lettura del gioco ☐ Fisico ☐ Mentale ☐ Ruolo nella squadra

2. Misura e scadenza

Come capirai di avercela fatta? Scegli qualcosa che si possa contare o mostrare.

Punto di partenza dove sei adesso?	Obiettivo dove vuoi arrivare?	Come lo misuriamo cosa, quando, chi conta?	Scadenza data o settimana
4 battute su 10 in campo	7 battute su 10 in campo	10 battute nel riscaldamento del primo allenamento della settimana; conta il secondo allenatore	settimana 8

3. Come ci arrivo

N.	Che cosa faccio?	Quando e quanto spesso?
1	20 battute extra dopo l'allenamento, mirando a una zona del campo	ogni allenamento
2	Lo stesso lancio di palla a ogni battuta: basso e davanti al braccio che colpisce	ogni battuta
3	In partita: prima la metto in campo, poi batto più forte	ogni partita

Aiuto di cui ho bisogno (dall'allenatore, dalla squadra o a casa): l'allenatore guarda il mio lancio di palla nella settimana 2

4. Verifiche

Ogni qualche settimana fate il punto insieme. Correggere va bene: scrivi il nuovo obiettivo.

N.	Data	A che punto sono	Che cosa va bene?	Che cosa cambio?	Sigla allenatore
1	settimana 2	5 su 10	il lancio è più stabile	colpire meno forte	MK
2	settimana 4	6 su 10	funziona anche in partita	continuare con le battute extra	MK
3	settimana 6	6 su 10	bene quando resto calmo	dopo un errore, prima respirare	MK
4					

Chiusura: ☐ Obiettivo raggiunto ☐ Obiettivo corretto ☐ Nuovo obiettivo scelto

Chiuso il

Sigla atleta

Sigla allenatore

In Koach scrivi l'obiettivo in una frase nella scheda del giocatore, alla voce Obiettivo personale.