



Yksilövalmennuksen pelaajakortti

Pelaajakortti on pelaajan itsearvioinnin ja valmentajan palautteen työväline.
Pelaajakortti on palautekeskustelun pohjana ja testitulosten dokumentointipohjana 1-2krt/v

Pelaajan nimi:	Pelaajan ikä (syntymäaika)
Puhelinnumero (gsm)	Sähköposti:
Huoltajan nimi ja puhelin:	
Valmentajan nimi ja puhelin:	

Arviointi: 4 erinomainen, 3 hyvä, 2 tyydyttävä, 1 välttävä

Pelitaito, hyökkäys	Valmentaja-arvio	Pelaaja-arvio	Pelitaito, puolustus	Valmentaja-arvio	Pelaaja-arvio
Ensimmäinen kosketus			Prässääminen		
Pitkät syötöt			Katkot		
Lyhyet syötöt			Kaksinkamppailut		
1v1 tilanne			1v1 (riistot, taklaukset)		
Keskitykset					
Laukaukset					
Pelikäsitys	Valmentaja-arvio	Pelaaja-arvio	Perustaidot	Valmentaja-arvio	Pelaaja-arvio
Pelin hahmottaminen/ ennakointi			Monipuolinen potkutekniikka		
Pelipaikkakohtainen toiminta			Molempijalkaisuus		
Kontrolli ja vartiointi			Kuljetukset / käännökset		
Sijoittuminen pallottomana			Harhautukset		
Liikkuminen pelattavaksi			Pääpeli		
Suunnanmuutospeli					
Suhtautuminen urheiluun	Valmentaja-arvio	Pelaaja-arvio	Fyysinen	Testi 1	Testi 2
Halu ja sinnikkyys oppia ja kehittyä			Kehonhallinta (ketteryys)		
Oman tekemisen arviointi			Nopeus (30 m)		
Nauttii harjoittelusta			Kestävyys (aerobinen)		
Hyvät elämäntavat (lepo, ravinto)			Kestävyys (anaerobinen)		
Yhteistyötaidot (aikuiset ja kaverit)			Lihaskunto		
Myönteinen asenne			Kimmoisuus		
			Liikkuvuus		
Terveytilanteen kartoitus					
Fyysisen kasvun vaihe					
Pituus/paino suhde					
Loukkaantumiset					
Sairastamiset					
Harjoitusmäärät viikottain	t/vko		Kehittymistä tukeva kilpailu	Valmentaja-arvio	Pelaaja-arvio
Joukkueharjoitukset			Kilpailujen määrä eri vuodenaikoina		
Pelit			Kilpailujen taso		
Omatoimiset lajiharjoitukset			Vanhempien tuki	Vanhempien arv.	Pelaaja-arvio
Omatoimiset muut			Ravintohuolto		
Koululiikunta			Kannustaminen ja kiinnostus		
Muut lajit			Säännöt (riittävä lepo)		
Hyötyliikunta (kotityöt, koulumatkat)			Kuljetus ja kustannus		