

Das notas do jogo ao treino

Caso fictício e ficha adaptável em branco; observações locais, não estatísticas oficiais.

Antes de registrar

Escolha uma pergunta e uma fase. Combine categorias com o observador. Defina oportunidade relevante e desconhecido. Priorize o bem-estar e as responsabilidades do treinador. Colete só o necessário; não publique rankings individuais nem dados médicos privados.

Exemplo resolvido — fictício

Pergunta: quem joga a segunda bola alcança nosso primeiro contato sem correr atrás?

Rótulos combinados antes: segunda bola fácil no alvo; segunda bola após correr atrás; nenhuma segunda bola jogável. Não são notas oficiais de passe.

Oportunidades observadas: 12. Fácil: 5. Perseguição: 4. Sem segunda bola jogável: 3. Um rally extra encoberto fica desconhecido e fora das 12.

Tarefa: após aquecer, dois grupos de quatro. Lançador, passador, alvo e observador com uma bola ativa por grupo. Troca após cinco lançamentos.

Mais fácil: lançamento suave previsível e alvo segura. Acrescente movimento ou saque só quando manejável. Retire bolas soltas e descanse quando necessário.

Próxima verificação: mesmos rótulos em outro trecho curto. Anote saques, adversários ou definições diferentes. Poucos dados não demonstram que o exercício causou a mudança.

Das notas do jogo ao treino

Sua ficha em branco

Data / observador / contexto: _____

Uma pergunta / fase observada: _____

Definição de oportunidade / categorias: _____

Oportunidades observadas / contagens: _____

Desconhecidos separados: _____

Contexto / mudanças / o que não vi: _____

Exercício conhecido / motivo: _____

Atletas / funções / bolas / espaço seguro: _____

Versão fácil / uma progressão possível: _____

Próxima observação / manter, simplificar ou progredir: _____

Antes de compartilhar

Descreva a ação, não a personalidade. Confira somas e desconhecidos. Pergunte como os atletas sentiram a tarefa. Compartilhe uma próxima ação, não certeza. Guarde as notas só pelo tempo necessário e siga as regras de privacidade do clube.