



Provino giovanile – checklist

Modello per pianificare un provino di 90 minuti

Questo documento è stato fornito da areacopa.com.

SQUADRA

DATA

RESPONSABILE PRINCIPALE

Una settimana prima

La preparazione, così il giorno stesso non manca nulla.

- ☐ Conferma data, campo e orario
- ☐ Finalizza l'elenco dei partecipanti e invia ai genitori una mail con il programma
- ☐ Fai il briefing alla squadra di osservatori (almeno due per stazione)
- ☐ Stampa le schede di valutazione, una pila per osservatore
- ☐ Prepara le casacche numerate e la lista numero-nome
- ☐ Prepara il materiale (cinesini, palloni, porte, penne, cartelline rigide)

30 minuti prima dell'inizio

Ultimi passi prima del calcio d'inizio.

- ☐ Monta le stazioni e verifica che siano agibili
- ☐ Assegna gli osservatori a ogni stazione e distribuisce le schede
- ☐ Ripassa in breve il benvenuto ai bambini
- ☐ Delimita chiaramente l'area genitori

Allestimento delle stazioni

Misure, numero di giocatori e regole di osservazione per stazione.

- ☐ Stazione 1: quadrato 8×8 metri, 4 giocatori, 2 palloni, passaggio e controllo alternati
- ☐ Stazione 2: 1 contro 1 con un compagno libero dietro il difensore
- ☐ Stazione 3: 4 contro 4 più 2 jolly, porte piccole, 4 minuti a partita
- ☐ Stazione 4: 6 contro 6 o 7 contro 7, 20 minuti di fila con cambi al volo
- ☐ Due osservatori per stazione, annotano separatamente
- ☐ Una scheda di valutazione uniforme per stazione
- ☐ Da 3 a 5 criteri per stazione, scala da 1 a 4
- ☐ Casacche numerate sul petto e sulla schiena

Durante i 90 minuti

Tabella oraria e regole delle pause.

- ☐ Riscaldamento 10 minuti, sciolto e senza pressione da valutazione
- ☐ Stazioni da 1 a 4, 15 minuti ciascuna più 2 minuti di transizione
- ☐ Inserisci pause silenziose con acqua, niente chiacchiere con i genitori nel mezzo
- ☐ Usa la partitella finale come fase di osservazione mirata, non come defaticamento

Focus di osservazione per giocatore

Osserva questi cinque punti sempre visibili.

- ☐ Primo controllo del pallone (scelta del piede, giocabilità)
- ☐ Orientamento prima del controllo (sguardo oltre la spalla, pre-orientamento)
- ☐ Velocità di decisione (tocchi fino all'azione successiva)
- ☐ Linguaggio del corpo dopo un errore e sotto pressione
- ☐ Capacità di ascolto a un'indicazione breve durante l'esercizio

Subito dopo la fine (30 minuti)

Prima di tornare a casa, valuta con lo staff tecnico.

- ☐ Riunisci lo staff tecnico e confronta le schede
- ☐ Segna i casi netti (in alto e in basso)
- ☐ Discuti le osservazioni discordanti e annota i motivi
- ☐ Annota la selezione provvisoria, la comunicazione ai genitori solo il giorno dopo

Note personali