

Definição de Critérios | Selecção Sub 16

Avaliação das Capacidades Físicas, Tácticas, Técnicas e Volitivas



Avaliação (-) 1 a 4 (+)

Técnica/Táctica	Observações
Coordenação	Habilidade, facilidade na execução dos gestos técnicos, destreza motora
Passe /Recepção	Passe na direcção do alvo, para o espaço ou em profundidade Recebe com facilidade, boa colocação das mãos, não larga bolas
Corrida/Evasão	Finta, 1x1, mudanças de direcção e velocidade
Defesa - Placagem	Boa técnica, avança na placagem, não fica magoado, não falha a placagem.
Defesa - Recupera a bola	Pesca (mãos na bola no ruck), turnovers, intercepta bolas, ganha bolas perdidas.
Contacto (Apresenta a bola)	Não perde a bola, avança e disponibiliza a bola com qualidade.
Passe no contacto	Off-loading, passe antes, durante (na placagem) e depois do contacto (passe do chão)
Ruck (Limpa/define)	Reage rápido, limpa o opositor directo, mantém-se em pé, boa posição corporal.
Ataque Defesa (2vs1)	Fixa o defesa, passa em velocidade, passa e apoia.
Apoio	Está no sítio certo no momento exacto, no ataque e na defesa
Iniciativa/Liderança	Toma a iniciativa e a responsabilidade, assume a condução do jogo.
Comunicação	Comunica de forma precisa, informativa e decidida.
Tomada decisão	Toma a melhor decisão perante cada situação de jogo, sabe quando deve passar, pontapear, avançar.
Conhecimento das Leis de Jogo	Compreende a sinalética do árbitro, joga no limite da falta sem ser penalizado.

Técnica/Táctica	Observações – 3/4
Jogo ao Pé	Domina as várias técnicas: P.aos postes, Drop, rasteiro, longo e alto
Contra-ataque	Sabe quando deve atacar (Pé ou mão) e por onde.
Recepção dos Pontapés	Recebe bolas do ar, em apoio ou suspensão, de costas e com oposição

Técnica	Observações - Avançados
F.O	
Posição Corpo	Tronco paralelo ao chão e Membros inferiores semi-flectidos (posição de força).
Alinhamento	
Técnica Salto	Executa a fase inicial do salto sem ajuda, movimenta-se com facilidade para saltar em diferentes zonas
Lifting	Levanta e protege o saltador, desde a fase inicial até à recepção no solo.
Recepção P.S.	Comunica, salta para receber a bola, ataca a bola, aguenta a pressão do adversário

Volitivas	Observações
Empenho	Esforço, está sempre envolvido no jogo, evidencia-se, luta até ao fim.
Confiante	Confia nas suas capacidades, arrisca, motiva a equipa.
Ambição	Quer ser sempre melhor, sabe qual é o seu potencial, competitivo.
Agressividade	Duro nas situações de contacto, quer sempre ganhar ao opositor directo
Disciplina	Não comete faltas, não fala com o árbitro, não discute com os colegas

Físicas	Observações
Velocidade	Rápido, é capaz de ultrapassar um defesa em corrida
Força	Avança no contacto, afasta os adversários (hand-off), lifting, empurra na F.O,
Resistência	Aguenta o jogo todo a um ritmo elevado (consegue sprintar no ultimo minuto)
Agilidade	Finta, salta, cai e levanta-se com a bola, placa, levanta-se volta a placar