



Navn:					
Dato for vurdering					
<b>I Fotballforståelse: Evnen til å ta de riktige handlingsvalg</b>					
1.1. Hvor kvikt oppfatter du situasjonen - f.x kroppstilling lese motspiller					
1.2. Hvor besluttsom er du					
1.3. Hvor raskt handler du					
1.4. Bestemthet					
<b>II Arbeidskapasitet</b>					
2.1. Duell styrke 1 vs 1					
2.2. Løpskapasitet - utholdenhet - motor					
2.3. Løpsstyrke					
<b>III Tempo: Tiden du bruker fra å oppfatte til handling + bevegeshurtighet med og uten ball</b>					
3.1. Oppfattelse					
3.2. Vurdere					
3.3. Bestemme					
3.4. Handle					
3.5. Spenst					
3.6. Hurtighet					
3.7. Frekvens					
3.8. Løpsteknikk					
3.9. Fotarbeid					
<b>IV Teknikk): Måten du utfører handlingsvalgene på - Innlæring, grov og fin koordinering, automatisering</b>					
4.1. Fokus og konsentrasjon					
4.2. Evne til feedback: Motta feedback og gi seg selv feedback					
4.3. Visualisering					
<b>V Attitude): Spillerens holdninger, tålmodighet, entusiasme og konkurransementalitet</b>					
5.1. Ambisjoner og mål					
5.2. Tar du konsekvensene av de mål du har satt					
5.3. Gjennomføringskraft: Struktur og målrettet arbeid (Prosessrelatert)					
5.4. Spillerens tålmodighet for å lykkes					
5.5. Spillerens entusiasme for å lykkes					
5.6. Konkurransementalitet); f.x å gjennvinne ballen, komme først til ballen					