

Fiche auto-analyse

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Classement :

Date :

Technique

1/ Évaluer ses coups de 1 à 5 :

<u>Coup</u>	<u>Note</u>	<u>Coup</u>	<u>Note</u>
Coup droit		Lob de coup droit	
Revers		Lob de revers	
Premier service		Coup droit lifté	
Deuxième service		Revers lifté	
Retour sur première balle		Coup droit slicé	
Retour sur seconde balle		Revers slicé	
Volée de coup droit		Amortie	
Volée de revers		Passing de coup droit	
Smash		Passing de revers	

2/ Quel est le coup le plus régulier ?

3/ Quel est le coup permettant de marquer le plus de point (coups gagnants)

Tactique

1/ Quel est son type de jeu préférentiel ? (fond de court, attaquant cherchant à prendre le filet, contreur, serveur volleyeur, joueur polyvalent, etc...)

2/ Comment les points sont marqués le plus souvent :

- En frappant des coups gagnants ?

- Grâce aux fautes de l'adversaire ?

3/ Evaluer les aspects tactiques de 1 à 5 :

Aspect Tactiques	Note
Modifier son style de jeu si nécessaire	
Attaquer	
Défendre	
Ralentir le jeu	
Casser le rythme de l'adversaie	
Accélérer le jeu	
Anticiper le jeu adverse	

4/ Evaluer les situations de jeu suivantes de 1 à 5 :

Situation de jeu	Note
Service	
Retour de service	
Jeu de fond de court	
Jeu d'approche au filet	
Jeu contre un volleyeur	
Jeu contre un contreur / défenseur	
Jeu contre un joueur polyvalent	
Je contre un attaquant de fond de court	

Physique

1/ Evaluer sa condition physique de 1 à 5 :

Qualités Physiques	Note
Force	
Vitesse	
Endurance	
Souplesse	
Explosivité	
Coordination	

2/ Evaluer sa qualité de déplacement de 1 à 5 :

Types de déplacements	Notes
Latéral	
Vers l'avant	
Vers l'arrière	
Changement de direction / contre pied	

Mental

1/ Evaluer ses qualités mentales :

<u>Qualités mentales</u>	<u>Notes</u>
Concentration	
Gestion des erreurs	
Persévérance / goût de l'effort	
Plaisir du jeu	
Gestion des émotions	
Confiance en soi	