

Diagnoza indywidualna zawodnika

www.koszykowkawzamosciu.pl

Data: Miejsce:

Imię i nazwisko:

Klub:

Wzrost (cm):

Waga (kg):

Rozstaw ramion (cm):

Wiek:

Ilość sprawdzianów:

WYNIK DIANOZY:

Umiejętność 1:/ 23 pkt.

Umiejętność 2:/ 28 pkt.

Umiejętność 3:/ 30 pkt.

Umiejętność 4:/ 30 pkt.

Umiejętność 5:/ 25 pkt.

Maksymalna liczba pkt – 136.

Wynik diagnozy (pkt.):

WNIOSKI (na wstępie):

Poruszanie się bez piłki:

.....
.....
.....

Podania w miejscu:

.....
.....
.....

Rzut z miejsca:

.....
.....
.....

Rzut z biegu po podaniu:

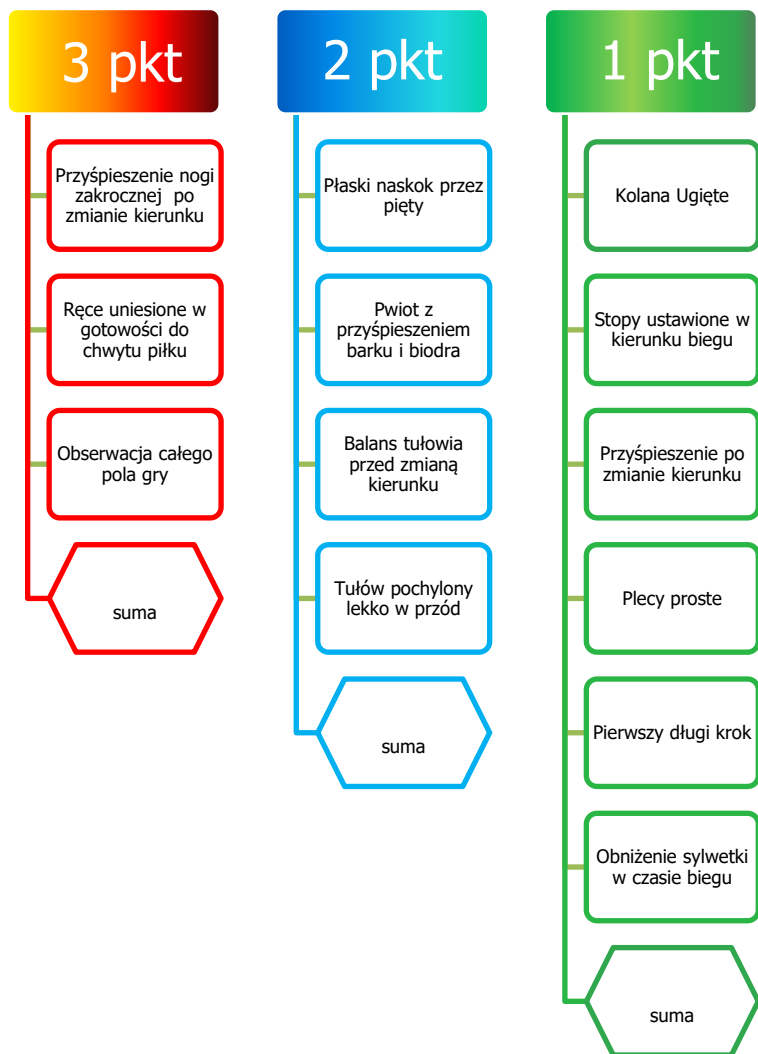
.....
.....
.....

Obrona zawodnika bez piłki (czarna):

.....
.....
.....

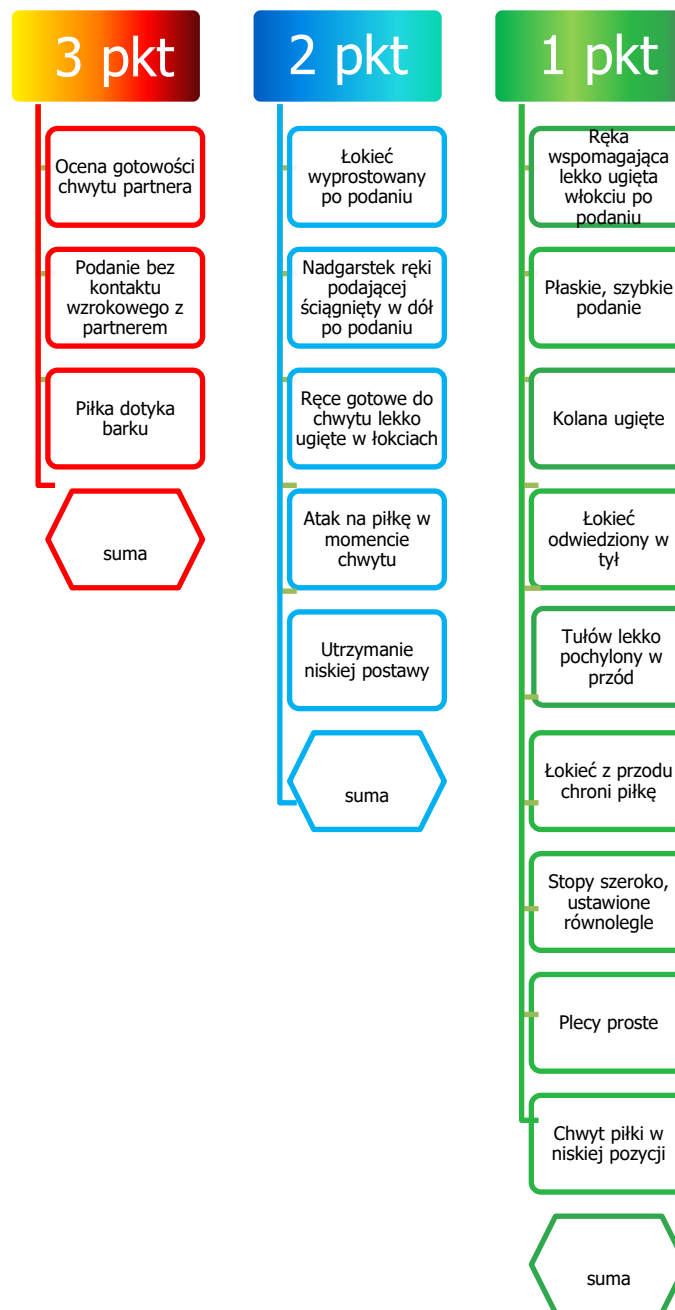
Umiejętność 1. Poruszanie się bez piłki.

Wykonaj bieg slalomem na odcinku 2 x 20 metrów.



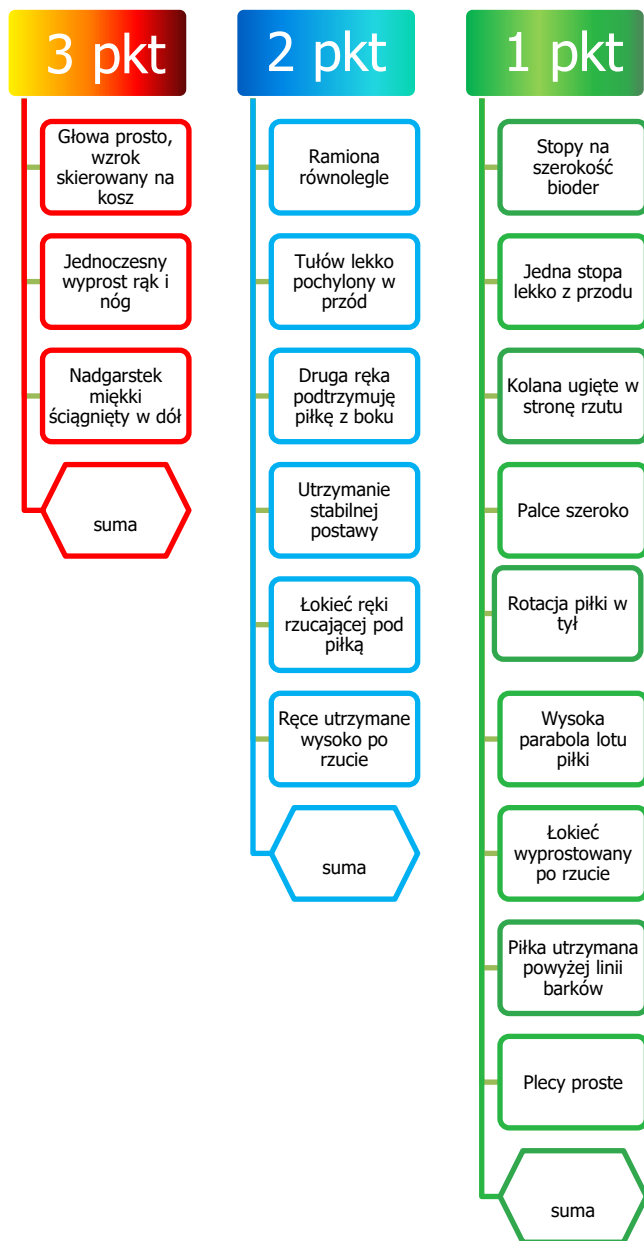
Umiejętność 2. Podania w miejscu.

Wykonaj 10 podań w miejscu lewą i prawą ręką.



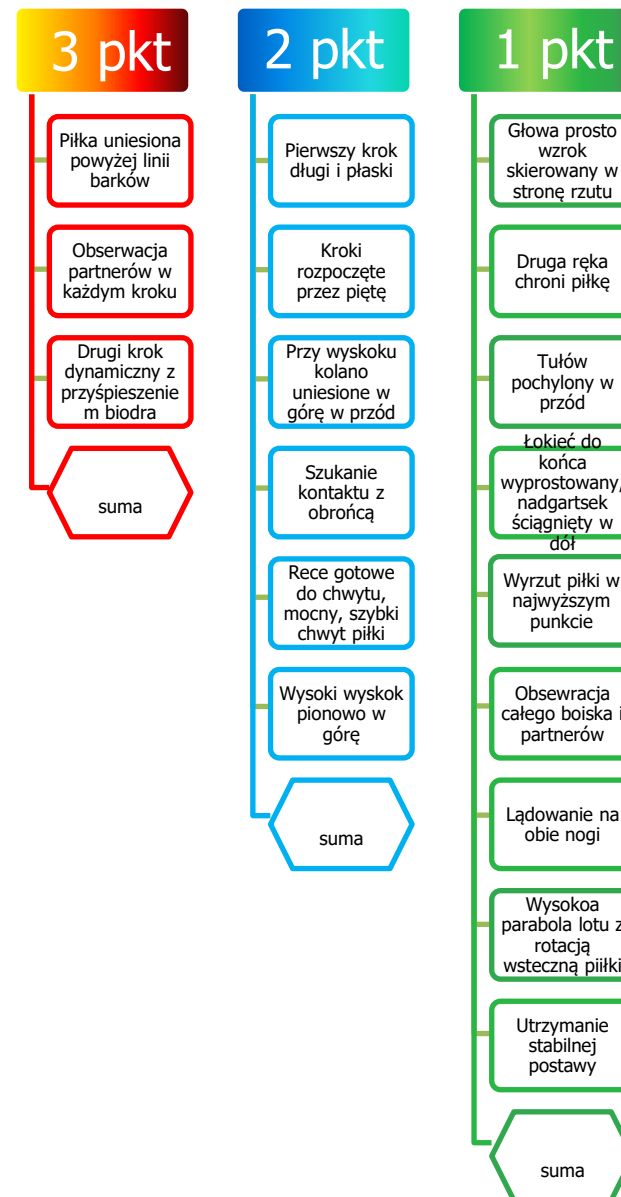
Umiejętność 3. Rzut z miejsca.

Wykonaj 6 rzutów z miejsca na wprost kosza.
(3 lewą ręką, 3 prawą).



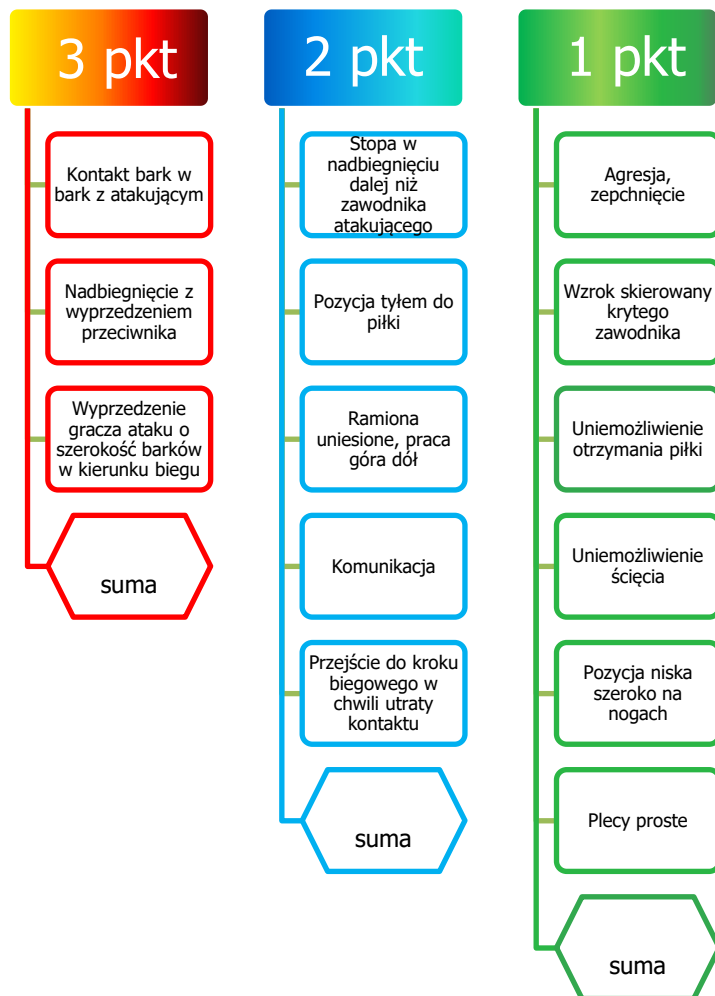
Umiejętność 4. Rzut z biegu po podaniu.

Wykonaj 6 rzutów z biegu po podaniu.
(3 z prawej strony, 3 z lewej).



Umiejętność 5. OBRONA ZAWODNIKA BEZ PIŁKI (CZARNA).

Utrzymaj 6 razy w obronie czarnej zawodnika bez piłki.



TWÓJ POSTĘP (pkt.):

Dodatkowe umiejętności nauczane oraz doskonalone na obozie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wnioski do dalszej pracy od września 2018 r.:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....