Diagnoza indywidualna zawodnika

Imię i nazwisko:……...

Klub:…….

Sezon:……

Wzrost (cm):……..

Waga (kg):…….

Wiek:……..

WYNIK DIANOZY:

Umiejętność 1:……**/ 30 pkt.**

Umiejętność 2:……**/ 23 pkt.**

Umiejętność 3:……**/ 23 pkt.**

Umiejętność 4:……**/ 25 pkt.**

Maksymalna liczba pkt – 101

Wynik diagnozy (pkt.):……

Twój postęp (pkt):……

Umiejętności nauczane oraz doskonalone na danym etapie szkolenia:

Część wyrównawcza:

podania w miejscu.

Norma treningowa:

poruszanie się bez piłki, obiegnięcie, podania w biegu, długie podanie – wyrzut, rzut z miejsca, rzut z biegu po podaniu, kozłowanie w miejscu, obrona zawodnika bez piłki, obrona zawodnika z piłką – odległość.

Część progresywna:

obrona pola 3 s, obrona ścięcia, obrony zawodnika bez piłki, ucieczka, ścięcie, podania specjalne, szybki atak, rzut z biegu po kozłowaniu, rzut z wyskoku, atak 1x1 przodem i tyłem do kosza, kozłowanie w biegu, obrona zawodnika z piłką – technika, wyjście do rzutu.

www.koszykowkawzamosciu.pl

UKS III LO Zamość

1. PODANIA W BIEGU

Wykonaj 10 podań w biegu ręką bliższą z partnerem.

3 pkt

- Ocena gotowości chwytu partnera
- W momencie chwytu piłki obserwacja całego boiska
- Przyspieszenie biegu po podaniu
- suma

2 pkt

- Utrzymanie piłki na linii barków
- Podanie bez kontaktu wzrokowego z partnerem
- Biodra stopy równolegle do kierunku biegu
- Podanie na tej samej nodze co chwyt
- Atak na piłkę w momencie chwytu
- Naprzemienna obserwacja piłki i całego boiska przez chwytem
- suma

1 pkt

- Wyprost łokcia po podaniu
- Płaskie szybkie podanie
- Podanie ze ściągniętym nadgarstkiem w dół
- Utrzymanie ręki w kierunku podania
- Tułów lekko pochylony w przód
- Łokieć z przodu choroni piłkę
- Barki ustawione w stronę podania
- Mocny chwyt piłki palce szeroko
- Obniżony środek ciężkości w trakcie biegu
- suma

2. OBIEGNIĘCIE

Wykonaj 3 obiegnięcia na ćwiartce boiska.

3 pkt

- Start w kierunku dalszym „od piłki"
- Obserwacja piłki całego boiska gotowość do chwytu piłki
- Kontakt barkiem z obrońcą
- suma

2 pkt

- Dalekie założenie nogi za obrońcę
- Obserwacja całego boiska przed orzymaniem piłki
- Próba otrzymania piłki lub zbiórki rzutu partnera
- Ustawienie twarzą do kosza po wyjściu na pozycję
- suma

1 pkt

- Założenie nogi, podbieice ręki na pozycji centra
- Wypchniecie obrońcy w tył pod koszem
- Obserwacja całego pola gry na pozycji centra
- Wyjście na obwód w trzech krokach
- Obiegnięcie pod kosz w tczterech krokach
- Ręka wyciągnięta do chwytu piłki
- suma

3. OBRONA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ (ODLEGŁOŚĆ).

Utrzymaj w obronie zawodnika kozłującego na odcinku 25m.

3 pkt

- Utrzymanie odległości unimożliwiającej minięcie
- Nadbiegnięcie z wyprzedzeniem przeciwnika
- Ustawienie postawy na wprost piłki
- suma

2 pkt

- Ustawienie tyłem do własnego kosza
- Utrzymanie nóg równolegle do przeciwnika
- Ręka broniąca podania
- Ręka borniąca kozła
- suma

1 pkt

- Nisko szeroko na nogach
- Kolana ugięte
- Tułów pochylony w przód
- Brak próby wybicia piłki
- Komunikacja
- Biora daleko cofnięt
- suma

4. WYRZUT PIŁKI ZZA LINII KOŃCOWEJ WYRZUT PIŁKI PO ZBIÓRCE.

Wykonaj 1 wyrzut po koszu i jeden wyrzut po zbiórce.

3 pkt

- Obserwacja całego boiska w momencie chwytu piłki
- Lądowanie przodem/bokiem do kierunku biegu
- Przyśpieszenie biegu po podaniu
- suma

2 pkt

- Wurzut piłki zza linii w dwóch krokach
- Chwyt piłki w najwyższym punkcie
- Utrzymanie piłki powyżej barków
- Mocny chwyt piłki oburącz
- Komunikacja w momencie chwytu piłki
- suma

1 pkt

- Ręce szeroko chwornią piłkę
- Wyrzut daleki lekkim lobem
- Obserwacja całego boiska w chwili wyrzutu
- Wyrzut piłki odpowiednią ręką
- Stabilne lądowwanie na dwie nogi
- Ręka po podaniu utrzymana w kierunku podania
- suma