Standard oceny zawodnika Mini Basket (U9-U12)

Oceniaj tylko to, co widziałeś. 2 i 4 leżą pomiędzy opisami. Porównuj dziecko z opisem, a nie z najlepszym w grupie.

	Umiejętność	1: początek nauki	3: solidna podstawa	5: mocna strona
Rzut	**Rzuty wolne**	Rzuca oburącz spod klatki albo z podskoku, piłka rzadko doleci do obręczy.	Stoi stabilnie, prowadzi piłkę jedną ręką, trafia mniej więcej co trzeci rzut.	Ma stałą rutynę przed rzutem, łokieć pod piłką i wysoki łuk, na treningu trafia ponad połowę.
	Półdystans	Trafia tylko spod samego kosza, po zatrzymaniu traci równowagę.	Trafia z 2-3 metrów z miejsca, po kozle jeszcze się spieszy z rzutem.	Zatrzymuje się w równowadze po kozle i trafia z 3-4 metrów, także z ruchu.
	Rzut za 3	W tym wieku zostaw to pole puste. Dziecko, które rzuca z daleka ponad swoje siły, psuje sobie technikę. Wróć do tej oceny od U13.		
Kozioł	**Prowadzenie piłki**	Kozłuje tylko silniejszą ręką i patrzy na piłkę, w biegu piłka mu ucieka.	Kozłuje obiema rękami w miejscu, w biegu słabsza ręka jeszcze gubi kontrolę.	Kozłuje obiema rękami w biegu z głową w górze i widzi kolegów.
	Zmiany kierunku	Żeby zmienić kierunek, zatrzymuje się, a piłka przechodzi wysoko przed ciałem.	Przekłada piłkę przed sobą w biegu, ale przy tym zwalnia i prostuje nogi.	Zmienia kierunek bez zwalniania (przed sobą, między nogami albo za plecami) i od razu przyspiesza.
	Kozioł pod presją	Przy obrońcy przerywa kozioł albo odwraca się plecami i traci piłkę.	Osłania piłkę ciałem i ręką, ale widzi tylko jedną drogę.	Przy obrońcy spokojnie kozłuje nisko i sam wybiera, czy minąć, czy podać.
Obrona	**Pozycja w obronie**	Stoi wyprostowany i patrzy tylko na piłkę.	Na sygnał schodzi do niskiej postawy, ale po kilku sekundach się prostuje.	Przez całą akcję trzyma niską postawę między zawodnikiem a koszem.
	Praca nóg w obronie	Krzyżuje nogi albo biegnie tyłem zamiast się przesuwać.	W ćwiczeniu przesuwa się krokiem odstawno-dostawnym, w grze jeszcze krzyżuje nogi.	Przesuwa się bez krzyżowania nóg także w grze i zmienia kierunek razem z kozłującym.
	Czytanie gry w obronie	Goni piłkę i zostawia swojego zawodnika.	Wie, kogo kryje, ale gubi go przy podaniu albo zmianie strony.	Widzi naraz piłkę i swojego zawodnika, pomaga koledze i wraca do swojego.
Atletyka	**Szybkość**	W biegach i sztafetach jest wyraźnie wolniejszy od grupy.	Na prostej trzyma tempo grupy, przy zmianach kierunku traci.	Jest wśród najszybszych w grupie, szybko rusza na sygnał i hamuje pod kontrolą.
	Wyskok	Odbija się płasko i ląduje sztywno na prostych nogach.	W dwutakcie wybija się z jednej nogi, lądowanie jest jeszcze niepewne.	Skacze dynamicznie z jednej i z dwóch nóg, ląduje miękko na ugiętych kolanach.
	Wytrzymałość	Po kilku minutach zabawy potrzebuje przerwy, pod koniec treningu odpuszcza.	Wytrzymuje cały trening, w końcówce gry wyraźnie zwalnia.	Trzyma tempo do końca treningu i szybko odpoczywa w przerwach.

Darmowy wzór z hoopdesk.pl

Standard oceny zawodnika Mini Basket (U9-U12)

	Umiejętność	1: początek nauki	3: solidna podstawa	5: mocna strona
IQ koszykarskie	**Czytanie gry**	Biega za piłką razem z całą grupą.	Szuka wolnego miejsca, kiedy mu przypomnisz, sam robi to rzadko.	Sam staje na wolnym miejscu i wie, gdzie jest jego kosz i koledzy.
	Podania	Podaje oburącz z bliska, często niecelnie albo prosto do obrońcy.	Celnie podaje oburącz sprzed klatki i kozłem do stojącego kolegi.	Celnie podaje w ruchu, także jednorącz, z wyprzedzeniem biegnącego kolegi.
	Decyzje	Z piłką zawsze robi to samo (kozłuje albo rzuca), bez względu na sytuację.	Podaje do wolnego kolegi, gdy ten jest blisko i dobrze widoczny.	Szybko wybiera między podaniem, kozłem i rzutem, rzadko traci piłkę przez zły wybór.
Postawa	**Postawa i zaangażowanie**	Często się rozprasza, trudno mu wrócić do zadania po instrukcji.	Pracuje chętnie, ale potrzebuje przypomnień, po błędzie czasem się zniechęca.	Słucha, pracuje w pełnym tempie, dopinguje innych i po błędzie od razu wraca do gry.

Notatki: kogo i co oceniam w tym miesiącu

Na co zwrócić uwagę na kolejnych treningach

Darmowy wzór z hoopdesk.pl