



ANKIETA

Zawodniczki/zawodnika kadry wojewódzkiej

Dane osobowe

Nazwisko

Imiona

Data urodzenia

Szkoła

Wzrost

Waga

Adres

Numer buta

Telefon stacjonarny (dom)

Telefon komórkowy (własny).....

e-mail

Gadu Gadu

Imiona rodziców

Wzrost rodziców matka: ojciec:

Telefony rodziców matka: ojciec:

Informacje o zespole

Klub

Trener klubowy

Ilość treningów w tygodniu

Rok rozpoczęcia treningów

W treningu klubowym występują następujące elementy

Stretching	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Rozciąganie	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Zabawy ruchowe	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Technika rzutu	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Technika podań	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Ballhandling – żonglerka	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Szybki atak	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Wyjście do podania	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Obrona	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Poruszanie w obronie	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Pozycja pomocy	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Stretching	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Rotacja	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Obrona strefowa	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze

W meczach stosujemy następujące elementy gry

Obrona każdy swego na całym boisku	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Obrona każdy swego od połowy	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Krycie od piłki	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Zasłony	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Szybki atak	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Atak pozycyjny (ile ustawień)	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Zona press	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Strefa 3-2	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Strefa 2-3	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze
Strefa 1-3-1	nigdy / rzadko / czasami / często / zawsze

W ostatnim roku brałam udział w:

Treningu z trenerem LA	tak / nie
Treningu ogólnorozwojowym	tak / nie
Treningu na siłowni	tak / nie
Analizie meczu na video	tek / nie