

## Basketbal – Praktická zkouška zřetězených dovedností

Testovaný si nejprve vybere, jestli bude začínat z pravé nebo levé strany - tedy zda bude provádět v testu dvojtakt zprava či zleva. Maximální bodový zisk 15 bodů je dán součtem bodů za provedení jednotlivých zřetězených basketbalových dovedností. Hodnotí se technika, plynulost provedení a jeho soulad s pravidly basketbalu.

### **Popis praktické zkoušky:**

*Testovaná osoba si nahodí míč o desku koše, následně doskočí míč s dopadem v jednodobém nebo dvoudobém rytmu a provádí pivotovou obrátku. (doskakování, uvolňování s míčem na místě - max. 1 bod)*

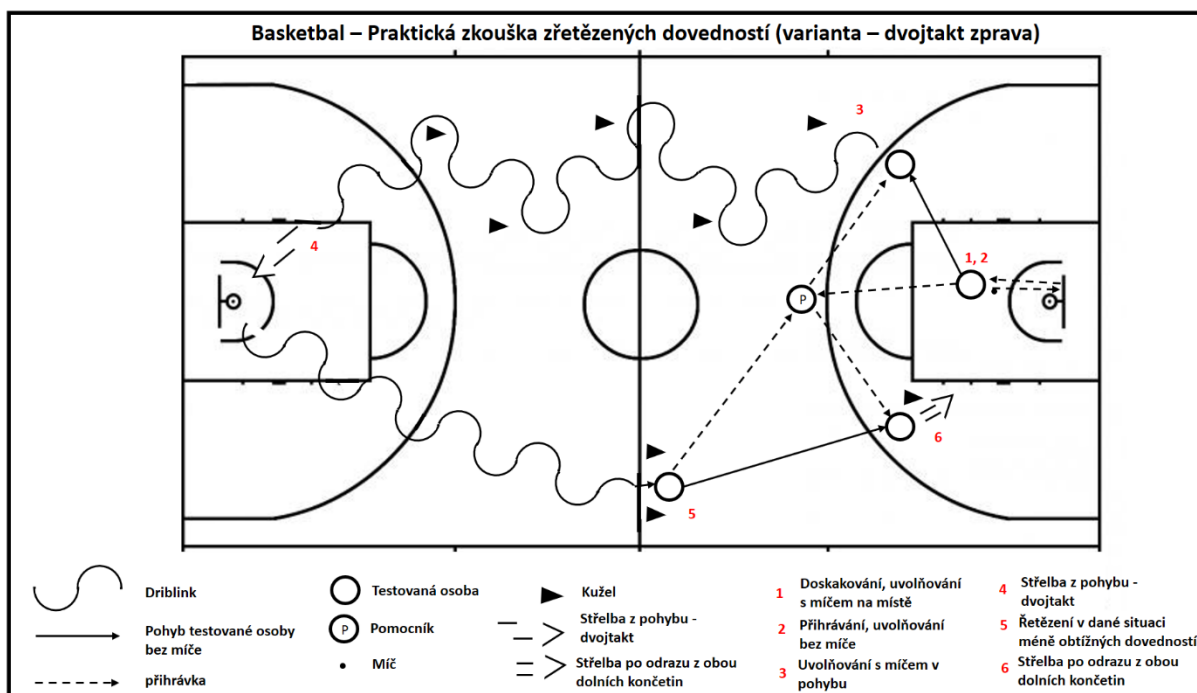
*Následuje kombinace „hod' a běž“, kdy testovaná osoba přihrává pomocníkovi trčením obouruč od prsou do prostoru trojkového oblouku a ihned se rozbíhá k prvnímu kuželu, kde přijme míč a zastaví jednodobým nebo dvoudobým rytmem. (přihrávání, uvolňování bez míče - max. 2 body)*

*Poté testovaná osoba provádí zavřený únik (zahájení driblinku jednou rukou se současným vykročením nesouhlasnou nohou, např. nalevo od kuželu levou rukou a pravou nohou, nebo napravo od kuželu pravou rukou a levou nohou) kolem prvního kuželu a pokračuje vedením míče v pohybu driblinkem, v jehož průběhu provádí změny směru spojené se změnami driblující paže před nastavenými kužely. Změny směru a driblující paže mohou být různé – před tělem, mezi nohama, obrátka, za tělem. (uvolňování s míčem v pohybu - max. 4 body)*

*Pohyb s míčem je zakončen dvojtaktem z vybrané strany (z pravé strany po driblinku pravou rukou dokročení resp. doskočení v pořadí pravá noha – levá noha – střelba jednoruč pravou rukou, z levé strany po driblinku levou rukou dokročení resp. doskočení v pořadí levá noha – pravá noha – střelba jednoruč levou rukou). (střelba z pohybu – dvojtakt - max. 4 body)*

*Po zakončení dvojtaktem testovaný pokračuje doskokem, chycením míče a plynulým vedením míče na polovinu hřiště, kde mezi připravenými kužely zastaví jednodobým nebo dvoudobým rytmem, následuje kombinace „hod' a běž“, kdy hráč přihrává pomocníkovi trčením obouruč od prsou do prostoru trojkového oblouku a ihned se rozbíhá ke koši, kde vedle připraveného kuželu přijme míč a zastaví jednodobým nebo dvoudobým rytmem. (řetězení v dané situaci méně obtížných dovedností - max. 2 body)*

*Následuje střela z výskoku ze střední vzdálenosti. (střelba po odrazu ze dvou nohou - max. 2 body). Test je schematicky znázorněn na Obrázku 1 ve variantě střelby po dvojtaktu zprava.*



Obrázek 1

## Hodnocení

### 1. *Doskakování, uvolňování s míčem na místě*

Hodnocení je založeno na absenci kritických míst na bodové škále v rozsahu 0-1 bod.

#### 1 bod

Provedení je bez absence kritických míst, tj.:

- míč je nahozen a doskočen napoprvé,
- míč je stažen do výše prsou,
- dopad po doskoku je na pokrčené dolní končetiny s nohama přibližně na šířku ramen,
- není porušeno žádné z pravidel basketbalu, především pravidlo o krocích při pivotové obrátce.

#### 0 bodů

Absence 1 nebo více kritických míst.

### 2. *Přihrávání, uvolňování bez míče*

Hodnocení je založeno na absenci kritických míst na bodové škále v rozsahu 0-2 body.

#### 2 body

Provedení je bez absence kritických míst, tj.:

- přihrávka je provedena trčením obouruč,
- přihrávaný míč letí prudce po přímé dráze s plochou trajektorií na prsa pomocníka č. 2,
- uvolnění bez míče formou přímého úniku je vedeno tak, aby přijetí přihrávky mohlo proběhnout u určeného kuželu, chycení přihrávky je realizováno v pozici s pokrčenými dolními končetinami s dolními končetinami přibližně na šířku ramen,

- není porušeno žádné z pravidel basketbalu, především pravidlo o krocích.

#### **1 bod**

Absence 1 nebo 2 kritických míst, přihrávka je provedena trčením obouřuč, není porušeno žádné z pravidel basketbalu, především pravidlo o krocích.

#### **0 bodů**

Absence 3 a více kritických míst, je porušeno některé z pravidel basketbalu.

### **3. Uvolňování s míčem v pohybu**

Hodnocení je založeno na absenci kritických míst na bodové škále v rozsahu 0-4 body.

#### **4 body**

Provedení je bez absence kritických míst, tj.:

- zavřený únik je proveden se sníženým těžištěm, při vedení driblinkem ovládá testovaný míč, „neplácá“ jej před sebou, libovolně zvolené typy změny směru a driblující paže (před tělem, mezi nohama, obrátka, za tělem) jsou prováděny plynule,
- testovaný ovládá míč alespoň v rychlosti klusu,
- vše je prováděno bez vizuální kontroly míče,
- nejsou porušována pravidla, především pravidlo o krocích a o driblinku.

#### **3 body**

Absence 1 kritického místa, nejsou porušována pravidla, především pravidlo o krocích a o driblinku.

#### **2 body**

Absence 2 kritických míst, nejsou porušována pravidla, především pravidlo o krocích a o driblinku.

#### **1 bod**

Absence 3 kritických míst, nejsou porušována pravidla, především pravidlo o krocích a o driblinku.

#### **0 bodů**

Absence 4 kritických míst.

### **4. Střelba z pohybu – dvojtakt - max. 4 body**

Hodnocení je založeno na absenci kritických míst na bodové škále v rozsahu 0-4 body.

#### **4 body**

Provedení je bez absence kritických míst, tj.:

- dvojtakt je proveden z pravé strany po driblinku pravou rukou dokročením resp. doskočením v pořadí pravá noha – levá noha, nebo z levé strany po driblinku levou rukou dokročením resp. doskočením v pořadí levá noha – pravá noha, střela je z pravé strany po odrazu z levé nohy jednoruč pravou rukou, nebo z levé strany po odrazu z pravé nohy jednoruč levou rukou,
- provedení je rychlé, jisté, plynulé,

- je dosaženo koše,
- není porušeno pravidlo o krocích.

### **3 body**

Absence 1 kritického místa, není porušeno pravidlo o krocích.

### **2 body**

Absence 2 kritických míst, není porušeno pravidlo o krocích.

### **1 bod**

Absence 3 kritických míst, není porušeno pravidlo o krocích.

### **0 bodů**

Absence 4 kritických míst.

## **5. Řetězení v dané situaci méně obtížných dovedností - max. 2 body**

Hodnocení je založeno na absenci kritických míst na bodové škále v rozsahu 0-2 body.

### **2 body**

Provedení je bez absence kritických míst, tj.:

- testovaný dribluje v poklusu nebo rychleji, bez výrazné vizuální kontroly, „neplácá“ míč před sebou, přesně a přímo trčením obouruč od prsou přihraje, uvolní se přímým únikem do kuželem označeného prostoru a přijme míč do postavení na pokrčených dolních končetinách s nohama od sebe přibližně na vzdálenost šířky ramen,
- není porušeno pravidlo o krocích, ani jiná pravidla basketbalu.

### **1 bod**

Absence 1 souboru kritických míst, nejsou porušena pravidla basketbalu.

### **0 bodů**

Absence 2 souborů kritických míst.

## **6. Střelba po odrazu z obou dolních končetin - max. 2 body**

Hodnocení je založeno na absenci kritických míst na bodové škále v rozsahu 0-2 body.

### **2 body**

Provedení je bez absence kritických míst, tj.:

- postavení při zahájení střelby a držení míče - dolní končetiny jsou před začátkem střelby pokrčeny v kolenou, dolní končetiny jsou v pozici přibližně na šířku ramen, souhlasná noha se střeleckou rukou je mírně vepředu, loket střílející ruky je pod míčem, druhá ruka přidržuje míč ze strany, míč spočívá ve vějířovitě rozevřených prstech a na bříšcích prstů ve výšce těsně pod nebo nad úrovní očí,

- vlastní provedení střely - po odrazu do výskoku se střelecká ruka propíná v lokti, zápěstí se zcela uvolňuje, míč dostává zpětnou rotaci a je vypuštěn po nepřilíš ploché ani ne moc vysoké trajektorii směrem na koš, celá střelba je jedním plynulým pohybem (dosažení koše není hodnoceno).

### **1 bod**

Absence 1 souboru kritických míst, kdy není správně zvládnuto postavení při zahájení střelby nebo její vlastní provedení.

### **0 bodů**

Absence 2 souborů kritických míst, kdy není správně zvládnuto postavení při zahájení střelby ani její vlastní provedení.