

GIMNAZJUM

1. Krążenia po „ósemce”

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki posługiwania się piłką, chwyt piłki. **Przebieg:** Ćwiczący staje w miejscu przyjmując postawę z piłką. Na sygnał rozpoczyna krążenia piłki po „ósemce” między nogami, przekładając piłkę od przodu. Następnie, gdy skończy próbę rozpoczyna krążenia piłki po „ósemce” od tyłu.

Czas wykonania: Jedna próba ~ 10 sekund krążenia piłki przekładając piłkę od przodu. Druga próba - 10 sekund krążenia piłki przekładając piłkę od tyłu.

Wynik: Liczba wykonanych „ósemek” - jedna „ósemka” jest to jedno pełne przełożenie piłki po „ósemce”.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników. **Uwagi:** Prawidłowa postawa - stopy równoległe na szerokość bioder, kolana ugięte, plecy proste, głowa uniesiona wysoko. Oddzielnie zapisujemy wynik dotyczący liczby pełnych cykli „ósemek” od przodu i od tyłu. Jeżeli piłka dotknie podłoża próbę przerywamy. Dziewczeta - piłki rozmiar nr 5, chłopcy - piłki rozmiar nr 6.

2* Kozłowanie slalomem

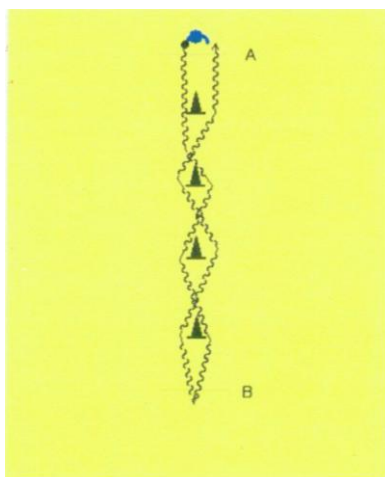
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, szybkości kozłowania.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką slalomem pomiędzy ustawionymi tyczkami, pamiętając o zmianie ręki kozłującej do punktu B. W punkcie B wykonuje zwrot i z powrotem rozpoczyna kozłowanie lewą ręką slalomem pomiędzy tyczkami do punktu A (Ryc. 1).

Wynik: Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki, chorągiewki, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Odległość z punktu A do punktu B wynosi 15 m, a chorągiewki rozstawione są w odległości 3 m od siebie. Dziewczeta — niłki rozmiar nr 5. chłopcy — niłki rozmiar nr 6.



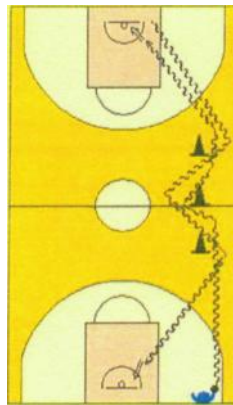
3. Rzut po kozłowaniu

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki rzutu po kozłowaniu z prawej i lewej strony kosza, szybkość kozłowania.

Przebieg: Zawodnik staje na linii końcowej przy prawej linii bocznej. Na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką, prawą stroną boiska do koszykówki. Wykonuje slalom między pacholkami pamiętając o zmianie ręki kozłującej. Po minięciu ostatniego pacholka wykonuje rzut po kozłowaniu z prawej strony kosza. Następnie zbiera piłkę i kontynuuje wykonywanie ćwiczenia w analogiczny sposób po tej samej stronie boiska - powrót na drugą stronę i wykonanie rzutu po kozłowaniu z lewej strony kosza (Ryc. 2).

Wynik: Czas wykonania próby, na którą się składają 4 rzuty po kozłowaniu (2 dwutakty z prawej strony kosza, 2 dwutakty z lewej strony kosza) oraz celność rzutów. **Sprzęt, pomoce:** Piłka do koszykówki. Chorągiewki lub pacholki treningowe. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: W przypadku niecelnego rzutu po kozłowaniu, należy kontynuować próbę dalej a do czasu wykonania próby dolicza się 1 sekundę za każdy niecelny rzut. Dziewczęta - piłki rozmiar nr 5, chłopcy - piłki rozmiar nr 6.



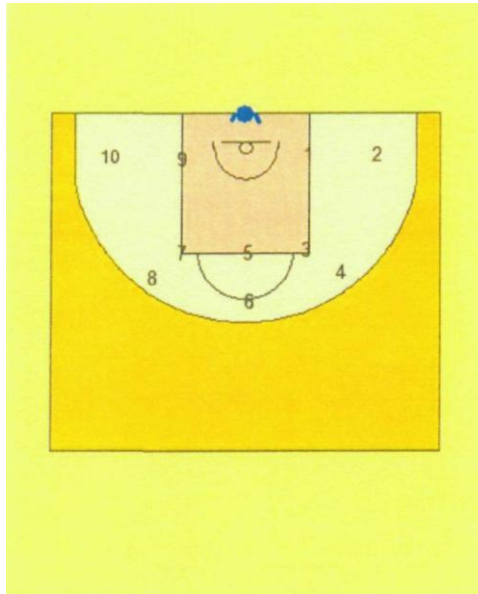
Ryc. 2

4. Próba skuteczności rzutów z wyskoku

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki i skuteczności rzutu z wyskoku. **Przebieg:** Na sygnał „start” badany wykonuje 10 rzutów z wyskoku do kosza w kolejności pozycji na boisku 1 - 10 według poniżej zamieszczonej ryciny. Start do próby następuje z miejsca, w którym następuje przecięcie linii końcowej z linią osi boiska. Na kolejne pozycje badany biegnie najszybciej jak potrafi. Próbę wykonujemy w trójkach, wykorzystując dwie piłki. Badany wykonuje próbę, drugi zbiera, a trzeci podaje do rzucającego stojąc na osi boiska twarzą do kosza, w odległości 1 m za linią rzutów za 3 punkty (Ryc. 3). **Czas wykonania:** 60 sekund na wykonanie próby.

Wynik: Liczba celnych rzutów do kosza oraz czas wykonania próby mierzony z dokładnością do 0,1 s. Za każdy celny rzut z pozycji 1,3,5,7,9 przyznajemy 2 pkt, a za celny rzut z pozycji 2,4,6,8,10 przyznajemy 3 pkt. W sumie można zdobyć 25 punktów. **Sprzęt, pomoce:** 2 piłki do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Numery oznaczające rzuty za 3 punkty w tej próbie znajdują się w odległości 1 m bliżej przed linią rzutów za 3 punkty. Dziewczęta - piłki rozmiar nr 5, chłopcy - piłki rozmiar nr 6.



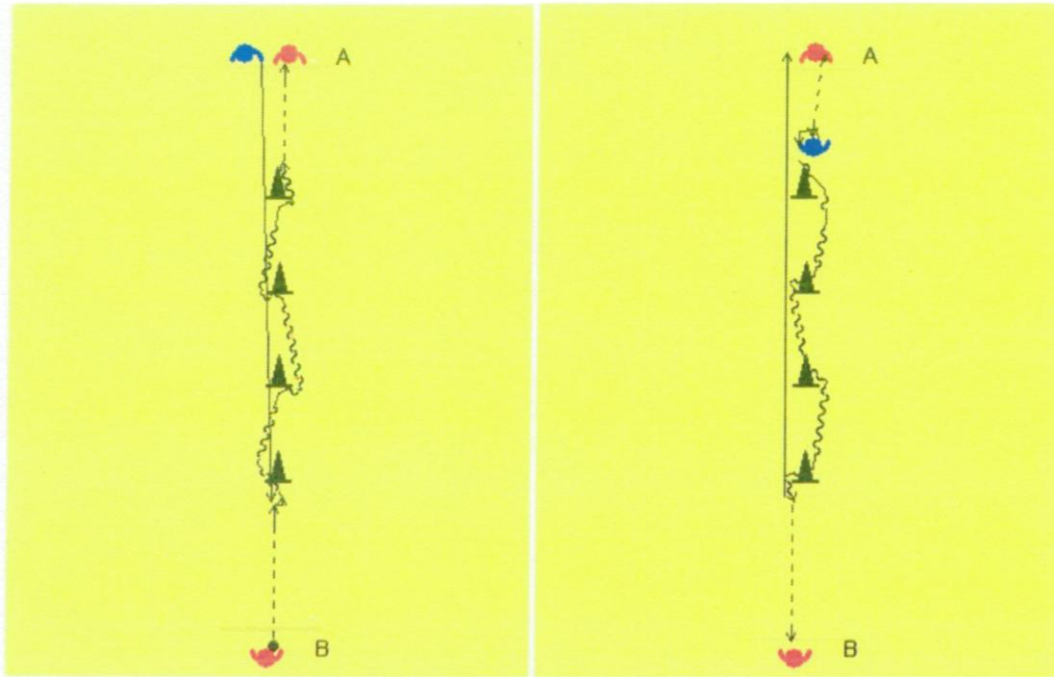
5. Poruszanie się po boisku z piłką.

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, podania, zatrzymań na jedno i dwa tempa, zmian kierunków z piłką.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna bieg w linii prostej obok pachołków. Po minięciu ostatniej tyczki, w momencie chwytu piłki od partnera, wykonuje zatrzymanie na dwa tempa. Ustalając nogę obrotu, wykonuje obrót w przód lub w tył. Prawidłowo (nie odrywając nogi obrotu) krokiem skrzyżnym lub krokiem jednoimiennym rozpoczyna kozłowanie z powrotem do punktu A pokonując tyczki zmianą przed sobą. Po minięciu ostatniego pachołka wykonuje zatrzymanie na jedno tempo oraz podanie sprzed klatki piersiowej do partnera ustawionego za linią w punkcie A. Następnie otrzymuje piłkę od partnera, wykonuje obrót w przód lub w tył i prawidłowo, krokiem skrzyżnym lub krokiem jednoimiennym, rozpoczyna kozłowanie w kierunku punktu B, pokonując tyczki zmianą za plecami. Po minięciu ostatniej tyczki zatrzymuje się na dwa tempa i wykonuje podanie sprzed klatki piersiowej do partnera. Następnie bez piłki wraca w linii prostej do punktu A (Ryc. 4). **Wynik:** Ocena ekspercka (2 trenerów - każdy może przydzielić do 15 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność prawidłowego wykonania elementów technicznych.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki, tyczki, pachołki lub chorągiewki, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Odległość z punktu A do punktu B wynosi 14 m, a pierwsza tyczka od punktu A rozstawiona jest w odległości 4 m, odległość pomiędzy tyczkami wynosi 2 m, zatem odległość ostatniej tyczki od punktu B wynosi 4 m. Dziewczęta — piłki rozmiar nr 5, chłopcy piłki rozmiar nr 6.



Ryc. 4