

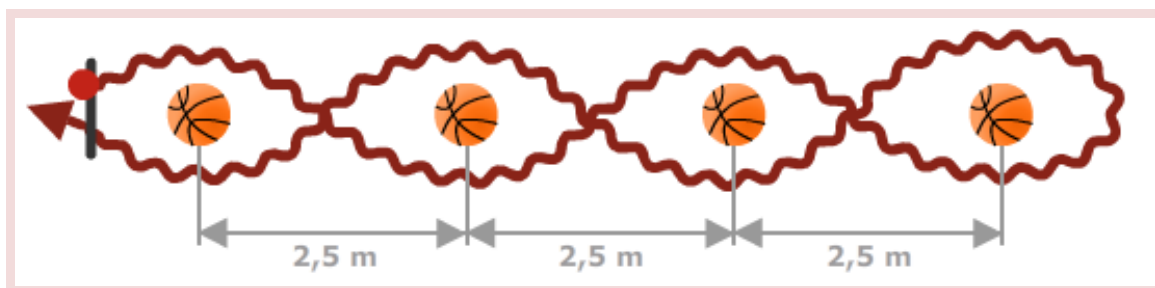
# POPIS VYBRANÝCH TESTŮ BASKETBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

## VEDENÍ MÍČE PRAVOU/LEVOU RUKOU

- **Pomůcky:** basketbalový míč správné velikosti, stopky,
- **Provedení:** Hráč z vysokého startu, míč v rukou na povel trenéra vystartuje a vede danou rukou míč 20 m. Test se provádí na stejné trati jako test běhu na 20 m. Během testu hráč nesmí porušit pravidla basketbalu. Zaznamenáváme čas s přesností na 0,1 s.
- **Modifikace:** u dětí je možné hodnotit vedení míče pomocí bodů, nikoliv na čas. Zhodnotíme tak techniku vedení míče TO a případné porušení basketbalových pravidel.

## SLALOM

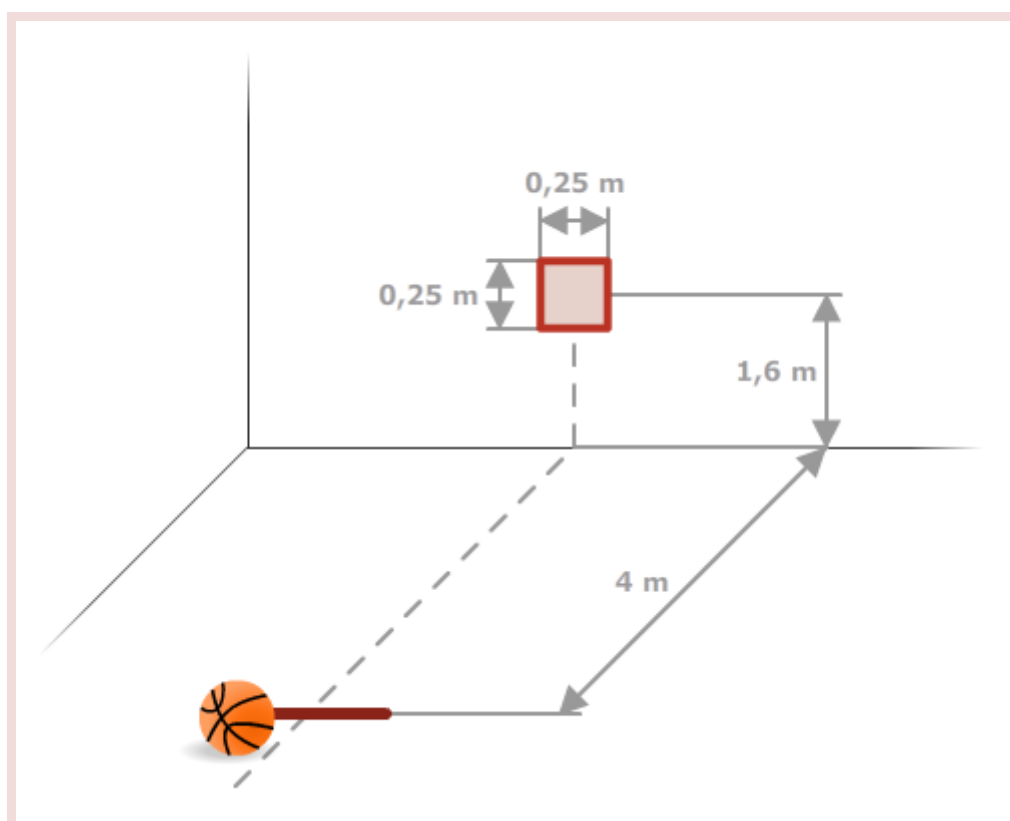
- **Pomůcky:** čtyři mety (kužele, židle, ...), stopky, basketbalový míč odpovídající velikosti
- **Provedení:** TO vede míč kolem střídavě vlevo a vpravo, vždy vzdálenější rukou od mety, poslední metu obíhá. Test trvá 30 s, výsledek udává počet met, které TO mine, první meta se nepočítá. Rozestavení met a provedení testu viz obr. 4.
- **Modifikace:** stejná, jako u testu vedení míče pravou/ levou rukou.



Obr. 1 Slalom

## PŘIHRÁVKA NA PŘESNOST

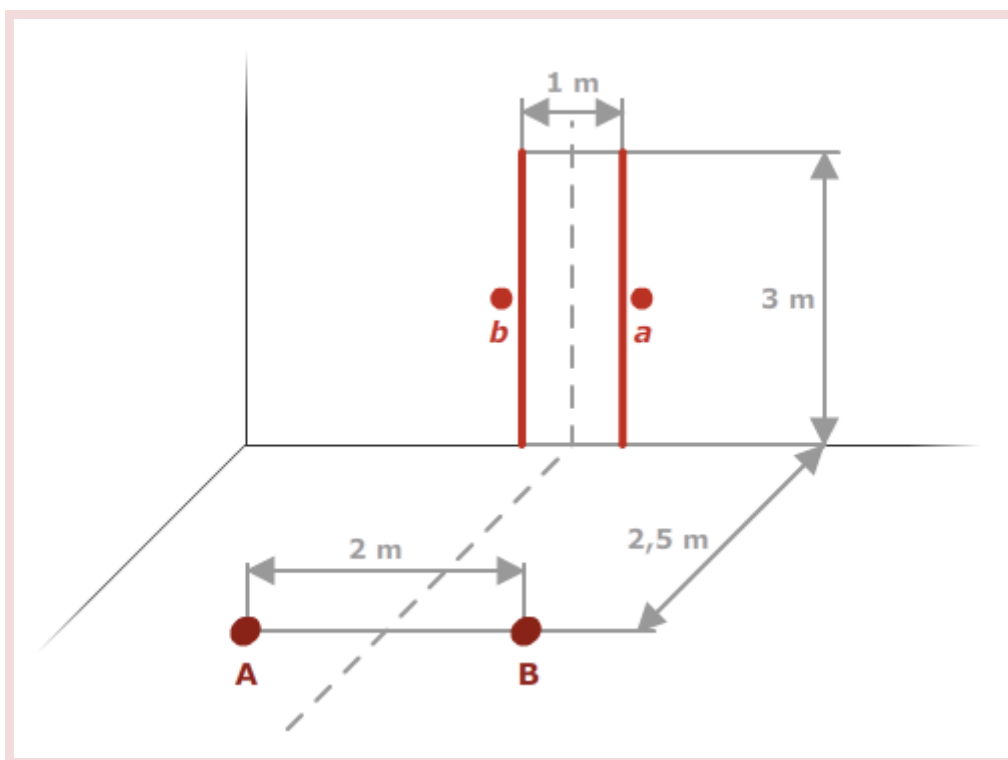
- **Pomůcky:** hřiště upravené dle obr. 5, stopky, dva basketbalové míče odpovídající velikosti
- **Provedení:** TO stojí ve vzdálenosti 4 m od stěny. Během 30 s opakovaně hází a chytá míč na stěnu do čtverce o rozměru 25 x 25 cm. Přihrávky provádí obouruč trčením. V případě ztráty použije TO náhradní míč položený na židli vedle něho. Výsledkem je počet dotyků míče v terči. Test se provádí dvakrát, počítá se lepší výsledek.



Obr. 2 Přihrávka na přesnost

## PŘIHRÁVKA NA PŘESNOST S PŘEBÍHÁNÍM

- **Pomůcky:** hřiště upravené dle obr. 6, stopky, basketbalový míč odpovídající velikosti
- **Provedení:** TO musí provést deset zpětných přihrávek o stěnu tak, že hází střídavě z bodu A a bodu B, mezi nimiž přebíhá. Míče hozené z bodu A se dotýkají stěny vpravo od pásma širokého jeden metr a vyznačeného na stěně *a*, míče hozené z bodu B se dotýkají stěny vlevo od tohoto pásma a vyznačeného na stěně *b*. Pokud se míč odrazí uvnitř jednometrového pásma, je přihrávka neplatná a do celkového počtu deseti se nepočítá. Pohyb je plynulý, nepřerušovaný. Výsledkem je čas potřebný k deseti přihrávkám. Test se dvakrát opakuje, počítá se lepší výsledek.



Obr. 3 Přihrávka na přesnost s přebíháním

## JUGO TEST

- **Pomůcky:** basketbalové míče odpovídající velikosti
- **Provedení:** test trvá 5 min. TO střídavě střílí z 3bodové vzdálenosti a ze vzdálenosti 1 m před 3 b čarou. Z každé vzdálenosti hráč vystřelí 5 pokusů, pak se posune na další metu. Celkem je 7 pozic. Po odstřílení všech pokusů se hráč vrací zpět. Výsledkem je procento úspěšnosti střelby.

## TRESTNÉ HODY

- **Pomůcky:** basketbalový míč odpovídající velikosti
- **Provedení:** TO stojí za čarou trestného hodu a střílí pět pokusů ve čtyřech sériích, celkem dvacetkrát. Míče mu podává pomocník. Mezi sériemi testujeme dalšího hráče. Výsledkem je počet dosažených trestných hodů.
- **Modifikace:** závodní nebo vyspělejší hráči provádí test po zatížení. Po každé sérii následují přeběhy přes basketbalové hřiště, vždy tam a zpět.

## DVOJTAKTY

- **Pomůcky:** basketbalové míče, stopky, židle
- **Provedení:** test trvá 30 s. TO provádí střídavě dvojtakty z pravé a levé strany. Začíná svou silnější rukou. Míče má položeny na židli na rozích vymezeného území. Po zakončení běží přes vymezené území, obíhá židli, bere míč a zakončuje z druhé strany. Vše bez porušení basketbalových pravidel. Míče doskakují a dávají na židle pomocníci. Výsledkem je počet dosažených košů.

### *Poznámka autorů*

Při výběru a popisu testů vycházíme z následujících publikací:

Měkota, K., Blahuš, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1983

GRASGRUBER, P., CACEK, J. *Sportovní geny*. 2008.

Martens, R. *Úspěšný trenér*. 2006.