

# Próby motoryczne i techniczne do klas sportowych o profilu koszykówka (LICEUM)

## Próby motoryczne

### 1. Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż

**Cel:** Ocena mocy.

**Przebieg:** Badany staje bokiem przy ścianie, na której zaznaczona jest wysokość od podłoża w cm i wyciąga kończynę górną pionowo w górę – badanie zasięgu, a następnie z półprzysiadu z zamachu oburącz wykonuje wyskok do deski lub przyrządu pomiarowego.

**Wynik:** Próba jest wykonywana 3 razy. Liczy się najlepszy wynik z 3 prób. Różnica pomiędzy punktem osiągniętym po wyskoku a punktem zaznaczonym z miejsca jest wynikiem próby.

**Sprzęt, pomoce:** Taśma pomiarowa lub urządzenie pomiarowe. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Punktacja:** Załącznik nr 1.

### 2. Skłony w przód z leżeniem tyłem.

**Cel:** Ocena siły mięśni brzucha.

**Przebieg:** Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej.

**Czas wykonania:** 30 sekund.

**Wynik:** Próba wykonywana jest 1 raz. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

**Sprzęt, pomoce:** Mata, materac, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Uwagi:** Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów. W czasie trwania całej próby ręce muszą być splecione na karku.

**Punktacja:** Załącznik nr 1.

### 3. Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przekładaniem klocków.

**Cel:** Próba zwinnościowo – szybkościowa.

**Przebieg:** Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

**Wynik:** Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

**Sprzęt, pomoce:** Stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki lub pachołki. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Uwagi:** Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

**Punktacja:** Załącznik nr 1

### 4. Bieg wytrzymałościowy.

**Cel:** Ocena wytrzymałości.

**Przebieg:** 1000 m - dla chłopców; 800 m - dla dziewcząt. Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

**Wynik:** Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

**Sprzęt, pomoce:** Stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Uwagi:** Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

**Punktacja:** Załącznik nr 1.

## Próby techniczne (LICEUM)

### 1. 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. 1).

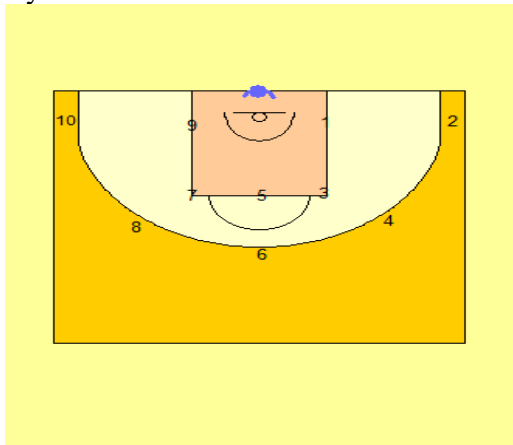
**Czas wykonania:** 60 sekund na wykonanie próby.

**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 8 pkt, a za celny rzut z pozycji 2,4,6,8,10 przyznajemy 12 pkt. W sumie można zdobyć 100 punktów.

**Sprzęt, pomoce:** 2 piłki do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Uwagi:** Dziewczęta – piłki rozmiar nr 6, chłopcy – piłki rozmiar nr 7.

Ryc. 1



### 2. Poruszanie się po boisku z piłką.

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

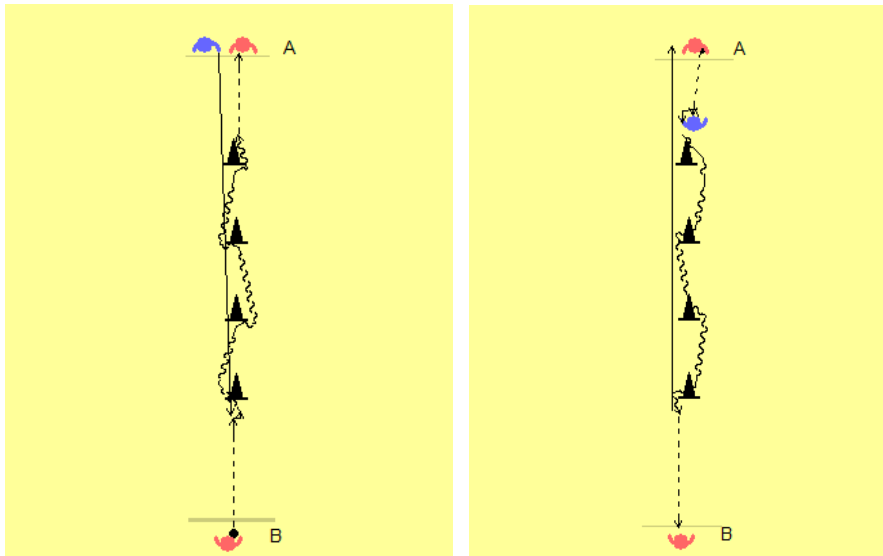
**Przebieg:** Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna bieg w linii prostej obok pachołków. Po minięciu ostatniej tyczki, w momencie chwytu piłki od partnera, wykonuje zatrzymanie na dwa tempa. Ustalając nogę obrotu, wykonuje obrót w przód lub w tył. Prawidłowo (nie odrywając 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. 2).

**Wynik:** Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 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 6, chłopcy – piłki rozmiar nr 7.



Ryc. 2

### 3. Rzut z miejsca

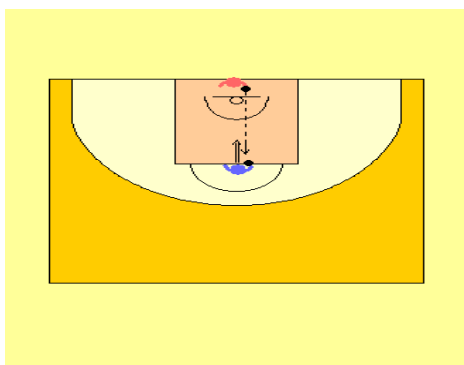
**Cel:** Próba oceny prawidłowej techniki i skuteczności rzutu z linii rzutów wolnych.

**Przebieg:** Badany stoi na linii rzutów wolnych. Po otrzymaniu piłki od partnera wykonuje rzut z miejsca, z linii rzutów wolnych (Ryc. 3). W próbie wykonujemy 10 rzutów wolnych.

**Wynik:** 2 próby. Pod uwagę bierzemy 1 lepszą próbę. Liczba celnych rzutów wolnych. Za każdy celny rzut wolny przyznajemy 10 punktów. Do zdobycia 100 punktów.

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

**Uwagi:** Partner bez względu na to czy rzut jest celny czy niecelny zbiera piłkę i podaje ćwiczącemu.



Ryc. 3

#### 4. Postępowanie 1x1 z piłką w ataku

**Cel:** Próba oceny podejmowania decyzji w grze 1x1 z piłką, umiejętność wygrywania pojedynków 1x1, skuteczność rzutów.

**Przebieg:** Ćwiczący staje w postawie z piłką na boisku na wysokości linii rzutów za trzy punkty, tyłem do kosza. Na sygnał „start” rozpoczyna grę 1x1 na drugi kosz. Po skończonym ataku obrońca staje się atakującym i rozpoczyna atak na drugi kosz. Kontynuacja (Ryc. 4).

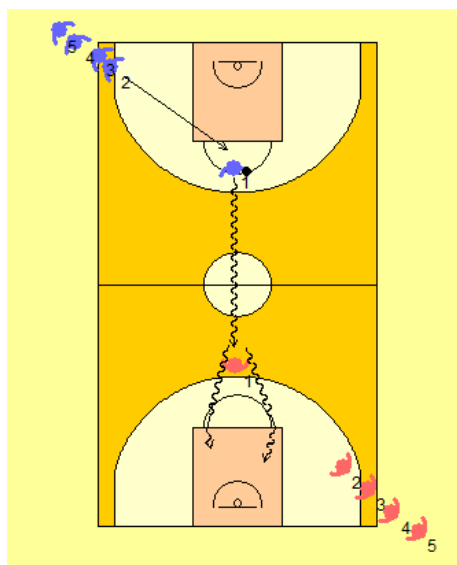
**Czas wykonania:** 10 minut. W przypadku dużej ilości osób zwiększamy czas próby do 15 minut.

**Wynik:** Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność podejmowania decyzji jak i skuteczność pojedynków 1x1 z piłką w ataku.

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

**Uwagi:** Każdy uczestnik może wykonać jeden rzut w akcji. Prawidłowe przejścia. Atakujący, który skończył akcję przechodzi na koniec rzędu.

**Modyfikacja:** Można wprowadzić element gry po zbiórce z atakowanej tablicy. Dziewczeta – piłki rozmiar nr 6, chłopcy – piłki rozmiar nr 7.



Ryc. 4