

# Próby techniczne do naboru do klas sportowych o profilu koszykówka (Szkoła Podstawowa, Liceum)

## SZKOŁA PODSTAWOWA

### 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. Piłki rozmiar nr 5.

### 2. Kozłowanie slalomem

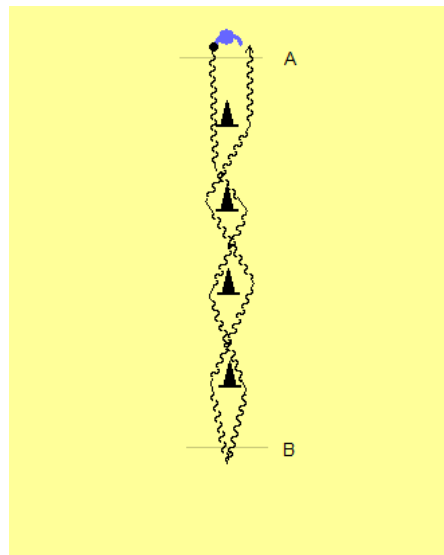
**Cel:** Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, szybkości kozłowania.

**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, piłki rozmiar nr 5.



Ryc. 1

### 3. Rzut do kosza

**Cel:** Próba oceny prawidłowej koordynacji ruchowej, skuteczności rzutów.

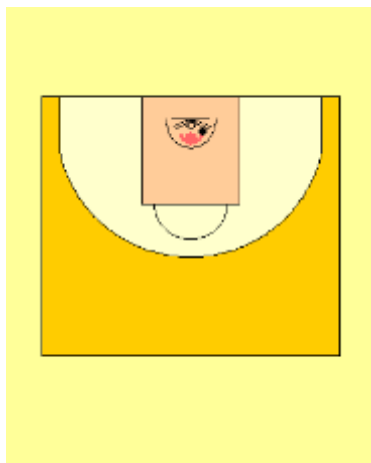
**Przebieg:** Ćwiczący staje z piłką blisko i naprzeciwko kosza. Na sygnał „start” rozpoczyna wykonywanie rzutów do kosza przez 30 sekund w dowolny sposób w bliskiej odległości od kosza (Ryc. 2).

**Czas wykonania:** 30 sekund

**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. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Uwagi:** Kosz na wysokości 260 cm, piłki rozmiar nr 5.



Ryc. 2

## LICEUM

### 1. Próba skuteczności rzutów z wyskoku

**Cel:** Próba oceny prawidłowej techniki i skuteczności rzutu z wyskoku.

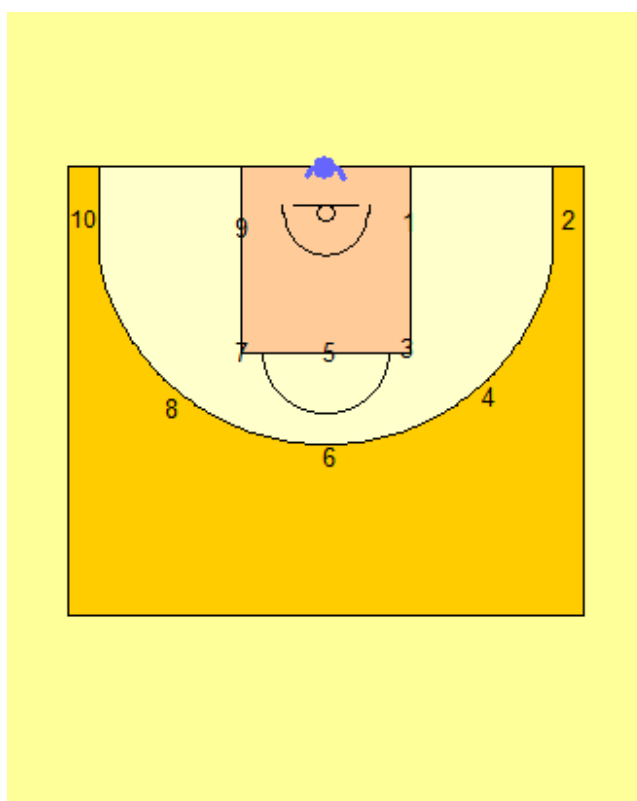
**Przebieg:** Na sygnał „start” badany wykonuje 10 rzutów z wyskoku do kosza w kolejności pozycji na boisku 1 – 10 według poniżej zamieszczonej ryciny. Start do próby następuje z miejsca, w którym następuje przecięcie linii końcowej z linią osi boiska. Na kolejne pozycje badany biegnie najszybciej jak 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.

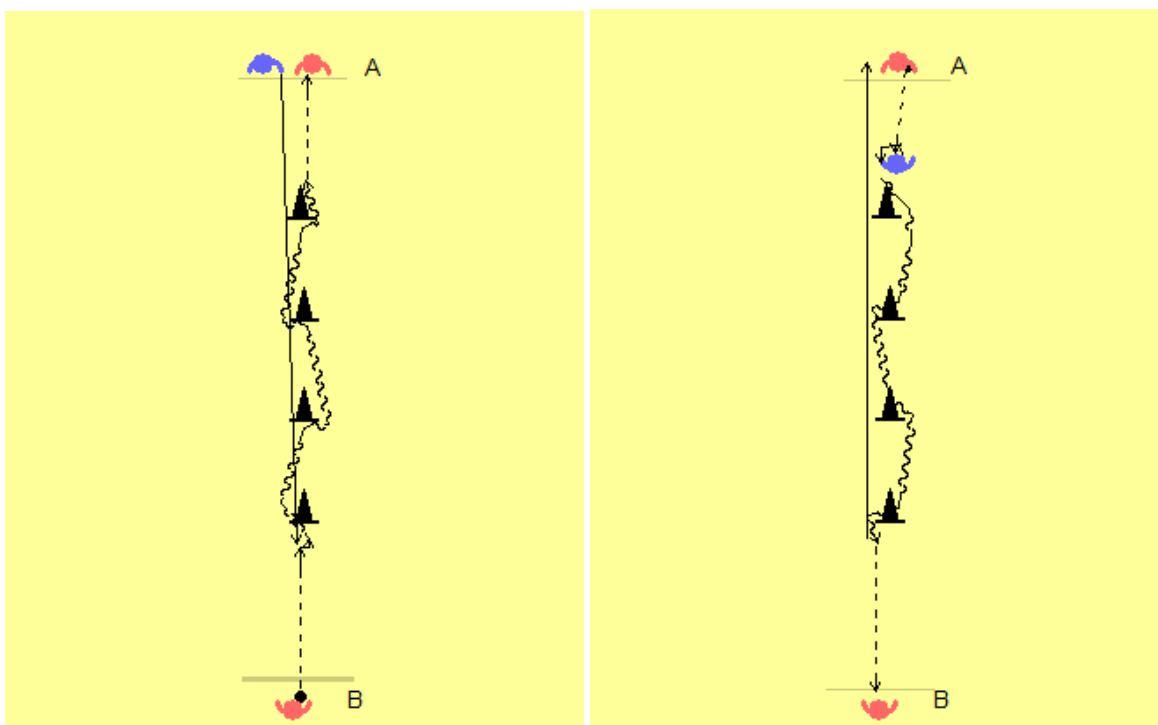
**Przebieg:** Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna bieg w linii prostej obok pachotków. Po minięciu ostatniej tyczki, w momencie chwytu piłki od partnera, wykonuje zatrzymanie na dwa tempa. Ustalając nogę obrotu, wykonuje obrót w przód lub w

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

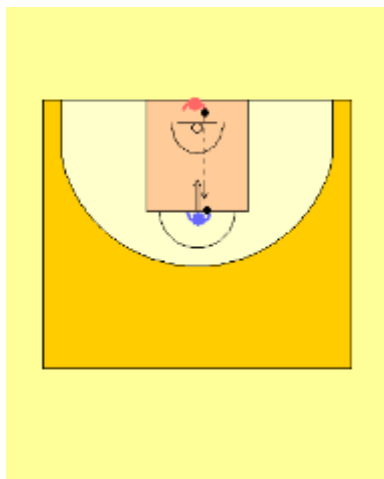
**Cel:** Próba oceny prawidłowej techniki i skuteczności rzutu z linii rzutów wolnych.

**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.

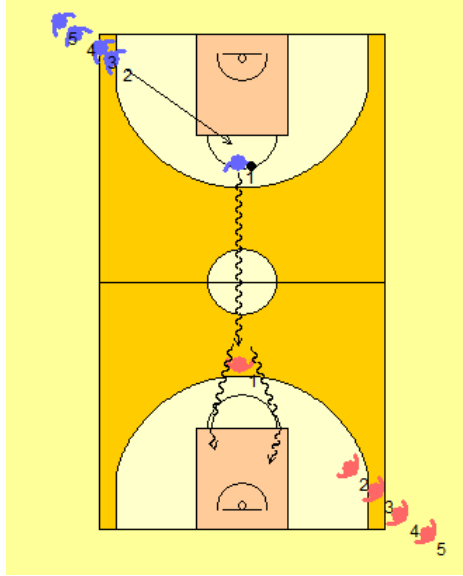
**Wynik:** Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność podejmowania decyzji jak i skuteczność pojedynków 1x1 z piłką w ataku.

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





Ryc. 4