

Тесты для определения точности бросков у баскетболистов.

Тест 1. Броски с точек.

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

Тест 2. Броски в корзину со средней дистанции. 1№ выполняет броски со средней дистанции, 2№ подбирает и отдает мяч 1№. Продолжительность бросков 60 сек.

Тест 3

Штрафной бросок.

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч. Учащиеся VI-VII классов выполняют броски малыми мячами. При этом учащиеся VI класса могут выполнять штрафной бросок, находясь на 30 см ближе к кольцу.

Тест 4

Бросок в движении

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего-10). Фиксируют количество точных попаданий в кольцо.

1.Свободные броски

Методика:

Спортсмен выполняет средние броски с любой точки за пределами трехсекундной зоны в течении 1 мин, самостоятельно подбирая мяч. Фиксируется количество бросков/попаданий.

2. Броски после перемещений

Методика: Спортсмен выполняет в течении 1 мин броски с углов трехсекундной зоны, после каждого броска оббегая фишку, установленную на трехочковой линии.

Мячи спортсмену подают два ассистента. Фиксируется количество бросков/попаданий.

3. Штрафные броски

Методика: Спортсмен выполняет в течении 1 мин штрафные броски , мячи подает ассистент. Фиксируется количество бросков/попаданий.

4. Скоростной дриблинг с бросками «Змейка»

Методика: 4 фишки устанавливаются на осевой линии на расстоянии 2,5 м одна от другой как показано на рисунке, линия старта на расстоянии 1,5 м от последней фишки. Спортсмен стартует с линии старта, выполняет ведение мяча, оббегая фишки змейкой, после чего выполняет бросок по кольцу, подбирает мяч и по прямой возвращается к линии старта, наступает на нее, и повторяет движение в сторону кольца, оббегая 1-ю фишку со стороны, противоположной начальной (если первый раз оббегал 1-ю фишку слева, то второй раз – справа и наоборот). Тест выполняется, пока спортсмен не забьет мяч в кольцо 4 раза. После 4-го забитого мяча спортсмен выполняет спринт по прямой с ведением к линии старта. Фиксируется общее время выполнения теста. В случае ошибки спортсмен должен остановиться и повторить выполнение теста. Ошибками являются:

- Оббегание фишек с неправильной стороны
- Сбивание фишек
- Ошибки на ведении (пробежка, пронос мяча)

Тест 5. Броски в прыжке (с добиванием) с пяти точек:

ближняя дистанция – усики боковых линий трехсекундной зоны, средняя дистанция – верхние углы трапеции, дальняя дистанция – верхняя область штрафного броска. При неудачном броске надо добить мяч в корзину до того, как он коснется пола, после чего уйти с ведением на следующую точку, выполнить бросок и т.д. Продолжительность: 60 с.

Оценивается надежность навыка бросков с различных дистанций и добивания мяча при отскоке от кольца или щита.

Оценка: каждый успешный бросок или добивание – 2 очка, неудачный бросок – 1 очко.

Тест 6. В размеченном равностороннем треугольнике со стороной 3 м и пронумерованными углами находится игрок. По команде он двигается в названный угол и касается его вершины рукой. В это время звучит новая команда и т.д. Продолжительность: 30 с. Оценивается работа ног, внимание и реакция игрока. Оценка: каждое касание – 1 очко.