**Testi za preizkus košarkarskih veščin (BSAT)**

**1. BSAT test – Vodenje**

**a) Kaj potrebujemo?**

Priporočamo test vzdolž cele dolžine košarkarskega igrišča. Potrebujemo 6 stožcev, lepilni trak in štiri košarkarske žoge. Ena žoga je igralcu na voljo že na startu, dve sta ob strani poligona po možnosti na stojalih ali kako drugače zavarovani na tleh, ena pa je na voljo za nadaljevanje testa.

**b) Test**

****

**c) Opis testa**

Igralec ima za en poizkus na voljo 60 sekund. Vodi žogo izmenično levo oziroma desno - slalom - ob šestih stožcih, ki so postavljene v ravni črti. Razdalja med ovirami je 2 metra, proga je dolga 12 metrov. Igralec lahko začne na levi ali desni strani prve ovire, vendar mora kasneje mimo stožcev izmenično po vzorcih L-D ali D-L (cikcak, slalom..). Ko pride igralec uspešno mimo zadnje ovire in čez ciljno črto, položi žogo na tla, se v šprintu po najkrajši poti vrne na start, vzame žogo in ponovi slalom vodenje. Ta vzorec gibanja opravlja, dokler predvidenih 60 sekund za njegov poizkus ne preteče. Če igralec izgubi kontrolo nad žogo, čas ne glede na to teče naprej in štoparice ne ustavljamo. Igralec lahko pobere izgubljeno žogo ali vzame najbližjo dodatno žogo in nadaljuje z mesta na poligonu, kjer je bila napaka storjena.

**d) Točkovanje**

Vsak stožec, mimo katerega igralec uspešno in v pravilnem zaporedju vodi žogo, je vreden 1 točko – npr. če igralec uspešno vodi žogo od štarta, okoli stožcev v pravilnem zaporedju in položi žogo za ciljno črto na tla, doseže 5 točk – prvi stožec na startu ne šteje. Žogo vodi na pravilen način (z levo ali desno) in mora imeti kontrolo nad žogo z vodenjem v vsakem izmed medprostorov med dvema sosednjima stožcema. Tak način se šteje za uspešen. Če se žoga nekontrolirano odbija ali kotali mimo enega ali več stožcev, točk ne podelimo. Končni rezultat pomeni, koliko medprostorov oz. mimo koliko stožcev je uspel igralec voditi žogo v 60 sekundah.

**e) Kako organiziramo BSAT test vodenja**

Pri testu ne moremo brez pomočnikov, ki beležijo rezultate in nikakor ne smejo vplivati na igralca, ki trenutno izvaja test. Pomočnik A naj bo zadolžen za organizacijo skupine in dajanje navodil, pomočnik B pa naj hkrati demonstrira pravilno izvedbo testa. Nato pomočnik A vroči žogo prvemu igralcu in se prepriča, da je le-ta pripravljen. Začne z vnaprej dogovorjenimi startnimi signali in šteje koliko stožcev je igralec uspešno in pravilno premagal. Pomočnik B in, če je možno tudi dodatni pomočnik C, skrbita za sprejemanje in postavljanje žog na ustrezna mesta, če igralcu med vodenjem žoga uide. Administrator meri čas in beleži rezultat vsakega posameznika. Priporočamo, da trener pomočnikom jasno opredeli naloge. Ti naj zadolžitev med testiranjem ne menjajo.

**2. BSAT test – met iz razdalje**

**a) Kaj potrebujemo?**

Potrebujemo koš, izmerjeno in zarisano ali originalno črto prostih metov po pravilih FIBA/KZS, lepilni trak in dve košarkarski žogi: eno pred začetkom tekmovalec drži v roki, druga je nadomestna za primer, če tekmovalcu med izvajanjem testa žoga uide z igrišča. Zarišemo ali na tla z lepilnim trakom nalepimo polkrožnico s polmerom 2,75 metra (vrvi ustrezne dolžine, na en konec privežete debelejšo kredo ali riši-briši flomaster, odmerite 2,75 metra od izhodiščne točke in zarišete polkrog). Izhodišče polkrožnice je točka na osnovni, čelni črti pod košem točno na polovici rakete. Izmerimo jo tako, da širino med dvema stranskima črtama delimo z dve – oznake na igriščih so namreč različne – nekatera imajo že zarisano novejšo “raketo”, druga igrišča pa še ne. Če smo 2,75 metrsko polkrožno črto pravilno izmerili in narisali, se le ta dotika črtkane črte, ki poteka od enega do drugega konca črte prostih metov (glej skico).



**b) Opis testa**

Posamezen test traja **eno minuto**. Igralec stoji z žogo v roki na stičišču črte prostih metov in stranske črte rakete. Izbere lahko levo ali desno stran. Igralec vodi žogo proti košu in poizkusi z metom z mesta po svoji izbiri. Edina omejitev je, da mora met izvesti izven 2,75 metrske polkrožne črte. Po metu čim prej ujame svojo žogo, ne glede na to ali je bil met uspešen ali ne. Žogo vodi kamorkoli nazaj za 2,75 metrsko polkrožno črto, preden lahko poizkusi z novim metom. Na opisani način poizkuša zadeti čim več metov v eni minuti.

**c) Točkovanje**

Za vsak uspešno zadeti met prejme igralec dve točki. Če igralec vrže na koš pred iztekom igralnega časa dveh minut, žoga pa pade v koš po pretečenem času, se zadetek prizna in točkuje z dvema točkama.

**d) Kako organiziramo BSAT test metov iz razdalje**

Priporočamo, da je pri testiranju prisoten vsaj en pomočnik. Najlažje in najhitreje bo test opravljen z dvema pomočnikoma: pred testom pomočnik A razloži izvedbo testa, pomočnik B pa med razlago demonstrira razlagano. Ko so igralci pripravljeni, pomočnik A vroči žogo igralcu, ki je na vrsti, se prepriča, da je le-ta pripravljen, začne test z vnaprej dogovorjenimi startnimi znamenji in šteje število zadetih košev. Pomočnik B stoji ob nadomestni žogi pod košem in skrbi za vročanje in pobiranje žog, če je potrebno. Glavni trener beleži rezultate in meri čas testa. Pomočniki morajo točno poznati vsebino testa, priporočljivo je, da svojih vlog med testiranjem ne menjajo.

**OPOMBE:**

**Priporočamo, da BSAT teste izvajate vsaj 3x. Zadnjič po možnosti neposredno pred prijavo.**

**Na tekmovanju bodo sodniki posebej pazili na pravilno vodenje žoge. Zaporedno, ponavljajoče dvojno vodenje se bo takoj in dosledno dosojalo kot napaka.**

**Igralke in igralci, ki so prijavljeni na igro 5:5 ne morejo več sodelovati v disciplinah Individualnih in/ali Ekipnih košarkarskih elementih.**

**OBRAZEC ZA VNOS REZULTATOV BSAT TESTOV ZA EKIPO:**

\*Opomba: če ekipo sestavlja samo 5 ali 6 igralcev, potem delite končni rezultat z dejanskim številom igralcev v ekipi. Ekipa ne sme imeti manj kot 5 igralcev.

**VSOTA končnih rezultatov 7 najboljših igralcev = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / 7 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(ekipni rezultat za razvrščanje)\***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **IME in PRIIMEK** | | **VODENJE** (# prečkanih stožcev) | **METI IZ RAZDALJE**  (# zadetih metov x 2) | **SKUPAJ** |
| **POSKUS 1** | **POSKUS 1** |
| **1** |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |