



Testy špeciálnych pohybových zručností-**HÁDZANÁ**

Príloha ku kritériám prijatia žiakov do I.ročníka
štvorročného štúdia pre odbory:

- 7451 J športové gymnázium,
- 7471 M športový manažment,
- 7475 M digitálne služby v športe,
- 7476 M spracovanie dát v športe ,

24.1.2020

PaedDr.Tatiana Švecová
Riaditeľka školy

Obsah

1.Hod hádzanárskou loptou

2.Vedenie lopty 30m

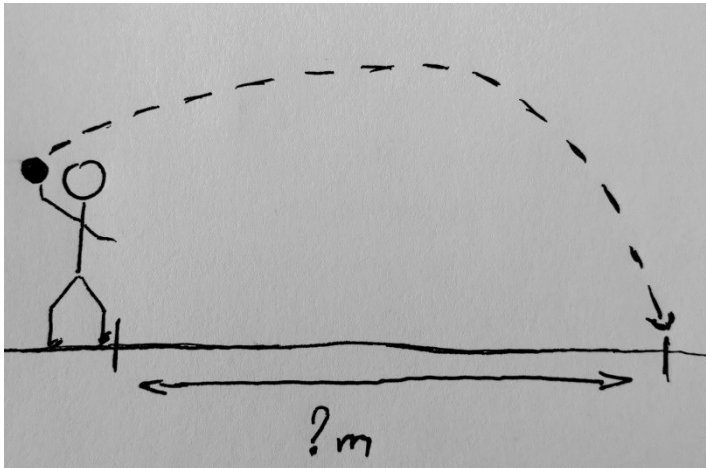
3.Beh 10x5m

4.Prihrávky o stenu 20x2m

5.Záver

1. HOD HÁDZANÁRSKOU LOPTOU

- Žiak sa postaví na základnú čiaru a pokúsi sa hodiť hádzanársku loptu čo najďalej

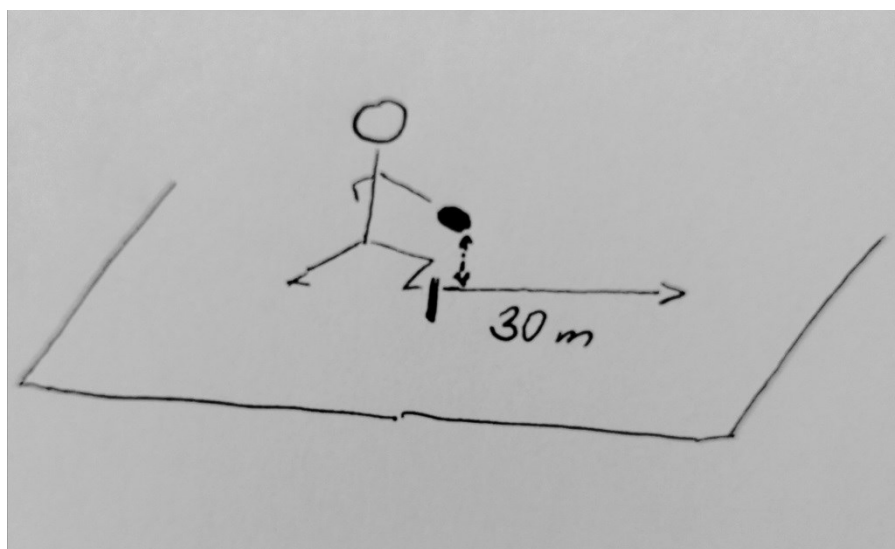


Pomôcky: hádzanárska lopta, krieda, meracie pásmo



2. VEDENIE LOPTY 30m

- Označíme si začiatok a koniec 30m úseku
- Na štart sa postaví žiak s loptou a na pokyn testujúceho vyštartuje
- Je povolené urobiť 3 kroky bez driblingu
- Nasleduje dribling až za cieľovú čiaru a následne spracovanie lopty do dvoch rúk

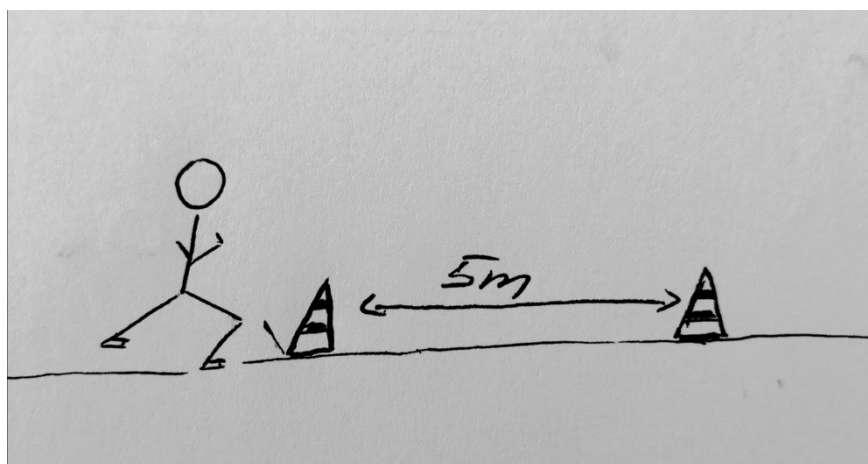


Pomôcky: kužele, stopky, hádzanárska lopta, píšťalka, stopky, krieda



3.BEH 10x5m

- Kužeľmi si vyznačíme 5m vzdialenosť
- Žiak sa postaví na štart vedľa prvého kužeľa
- Na signál testujúceho sa snaží v čo najkratšom čase vyštartovať, dotknúť sa kužeľa vo vzdialenosti 5m, zaraziť, otočiť sa a opäť vybehnúť k prvému kužeľu
- To je nutné zopakovať 5x (10x5 m)
- Pri poslednom 5m šprinte vybiehame až za prvý kužeľ

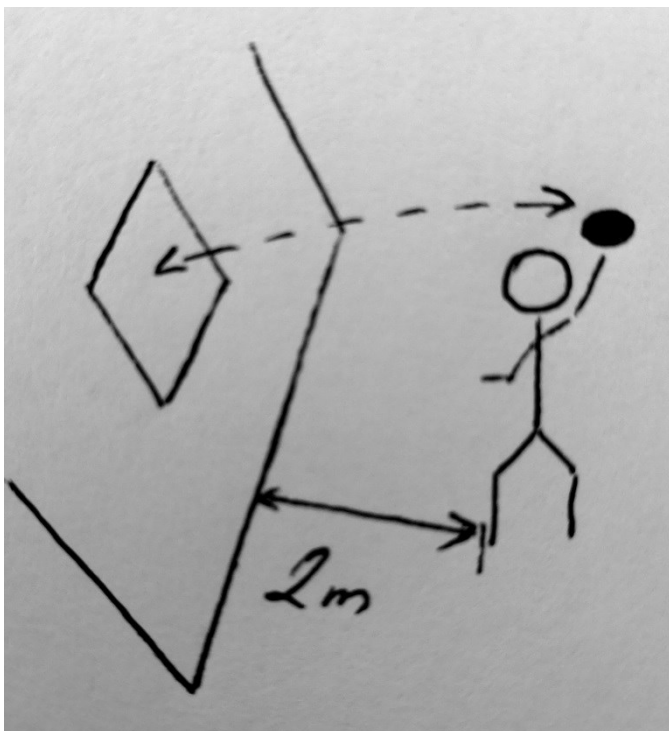


Pomôcky: stopky, píšťalka, krieda, kužele, meracie pásmo



4.PRIHRÁVKY O STENU 20x2m

- Od steny si označíme 2m vzdialenosť, za ktorú sa postaví žiak s loptou.
- Jeho úlohou je v čo najkratšom čase odhodiť a spracovať 20 prihrávk



Pomôcky: meracie pásmo, krieda, hádzanárska lopta, stopy



5.ZÁVER

Maximálny možný počet bodov získaných zo všeobecných pohybových testov je **80 bodov**.