

**Pārbaudījumu veidi,
komplektējot SSG un MT-1 grupas**

1. 30m skrējiens
2. Tāllēkšana no vietas
3. Bumbas mešana tālumā (Nr.5)

UZŅEMŠANAS UN PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI BASKETBOLĀ

Fiziskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	30m skrējiens (sek.)		Pārvietošanās 5mx6m dažādos veidos ar virziena maiņu (sek.)		Tāllēkšana no vietas (metri)	
	M	Z	M	Z	M	Z
SSG	6,9	6,5	*12,3	*12,5	1,20	1,30
MT - 1	-	-	12,8	11,9	1,30	1,40
MT - 2	-	-	11,6	10,8	1,50	1,60
MT - 3	-	-	10,5	9,6	1,60	1,70

*6x5m atspoles skrējiens

Kontroles vingrinājumu apraksts

1. Pārvietošanās 5 m x 6 m dažādos veidos ar virziena maiņu

Laukumā iezīmēts kvadrāts 5 m x 6 m. Basketbolists ieņem starta stāvokli aiz šīs līnijas kvadrāta stūra ārpusē. Pēc signāla skrējiens uz priekšu (5 m), pēc tam - aizsarga stājā sānis (6 m), skrējiens atmuguriski (5 m), pēc tam - aizsarga stājā sānis (6 m).

UZŅEMŠANAS UN PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI

TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI BASKETBOLĀ SSG – MT-2 grupām

Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	Bumbas (spēles bumbas) mešana tālumā ar ieskrējieni (tālā piespēle, metri)		Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2m attālumā 30 sek. laikā (reižu skaits)		Soda metieni līdz 3.kļūdai	
	M	Z	M	Z	M	Z
SSG	7	8	-	-	-	-
MT - 1	8	10	9	10	1	1
MT - 2	10	12	13	15	1	1

Kontroles vingrinājumu apraksts

1. Piespēles ar abām rokām pret sienu 2 m attālumā

Atrodoties aiz norobežojuma (vingrošanas sols, barjera un tml.), basketbolists cenšas 30 sekunžu laikā izdarīt pēc iespējas lielāku skaitu piespēju.

2. Basketbola bumbas mešana tālumā (tālā piespēle), no vietas

Nav atļauts pārkāpt norobežojumu vai izmetiena līniju.

3. Kompleksais vingrinājums

Treneris sagatavo vingrinājumu, kurā tiek iekļauta apdriblēšana, piespēle un metiens ar vienu roku no groza apakšas.