

FORSLAG TIL PRAKTISK PRØVE

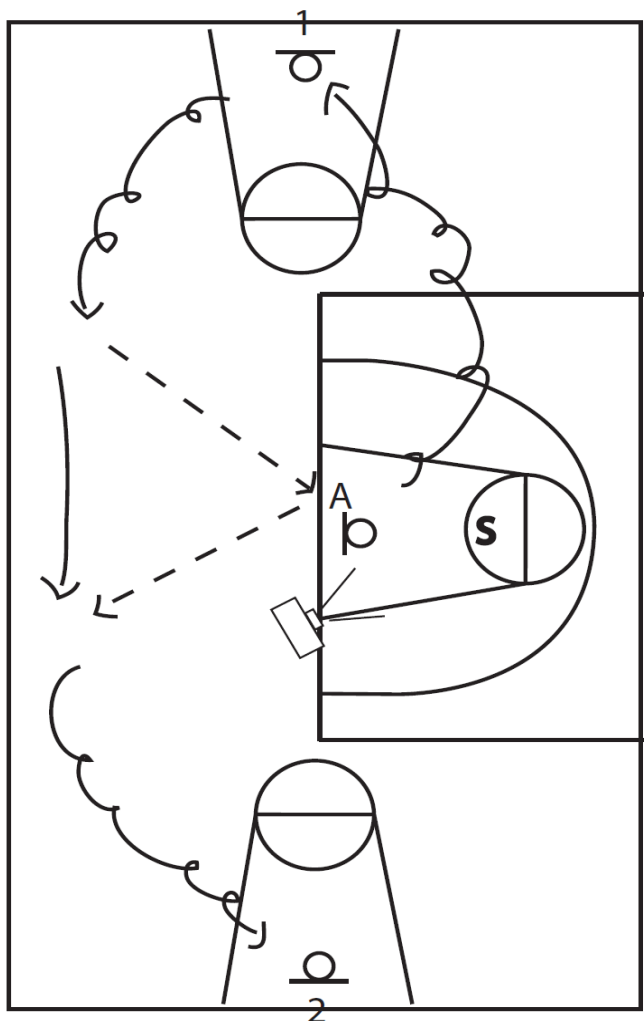
Nedenfor er beskrevet en teknisk prøve der evaluerer alle de tekniske færdigheder vi har trænet. Har man ikke en kurv i midten til rådighed, kan man bare tage skuddene i den ene ende. I en eksamenssituation skal der naturligvis heller ikke filmes.

Praktiskprøve i basketball:

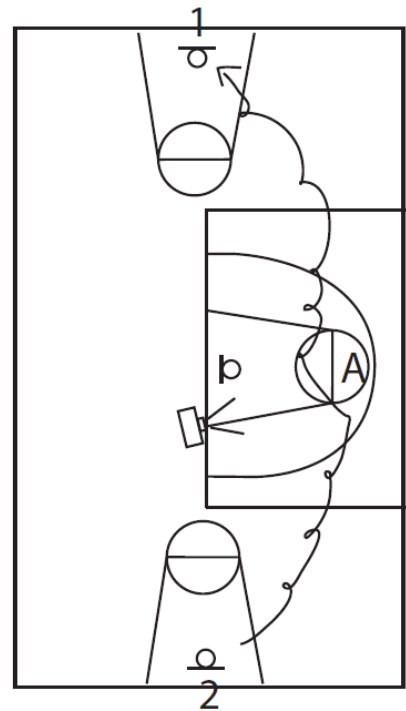
Udføres i grupper med 3 personer. Én med videokamera der filmer S hele tiden og A er assistent ved at rebounde, aflevere og være passiv forsvarsspiller.

Den studerende (S) tager 5 skud, 3 lay-up (hvor der skal scores på minimum 2) og ét skud til sidst. Sekvensen udføres i flow, teknisk korrekt og uden at bryde basketreglerne (her tænkes på skridt, dobbelt-dribling etc.).

S (skytten) skyder 5 gange fra stedet markeret S og A rebounder. Derefter reboundes selv og der laves højrehånds-lay-up på kurv 1. Derefter dribbles imod kurv 2 langs sidelinien. Inden midten laves jumpstop og 2-håndsbryst-aflevering til A. Der løbes videre og bolden modtages efter midten og der afsluttes med lay-up.



Der dribles imod kurv 1 igen og foran A laves én af de fire dribble-fundamentals med håndskifte (dvs. cross-over, ml. benene, bag-om-ryggen eller spin-move) og man løber forbi og der afsluttes med lay-up ved kurv 1.



Efter lay-up på kurv 1 dribles imod kurv 2 med fokus på at afslutte med skud. Ved midten afleverages til A og bolden modtages igen ved kanten af 3 sekunders feltet i enten 1-2-bevægelse eller jumpstop (samtidig med bolden gribes) og skuddet afsluttes med dobbelt afsæt i balance.

