



Testy špeciálnych pohybových zručností - **BEDMINTON**

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. 2019

PaedDr.Tatiana Švecová

Riaditeľka školy

Obsah:

1. Vysoké forhendové podanie
2. Klír z vysokého podania
3. Krátke bekhendové podanie
4. Prebehy do strán na kurte

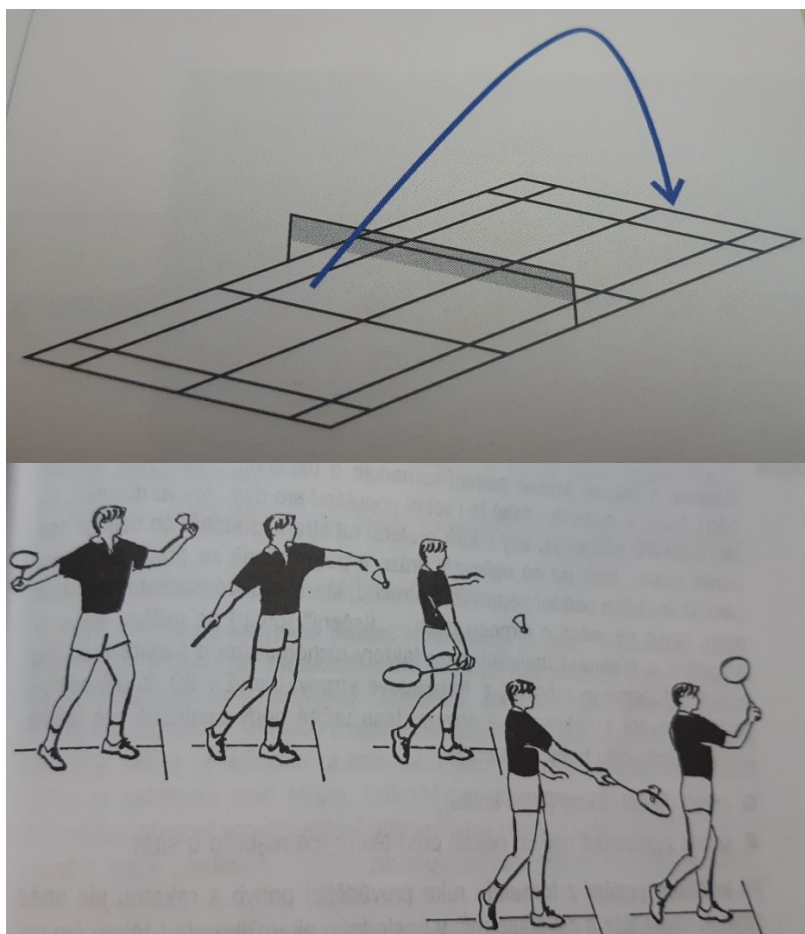
1. VYSOKÉ FORHENDOVÉ PODANIE

Charakteristika: testy úderovej presnosti – technika úderov

Dlhé forhendové podanie – úlohou hráča je zahrať košík vysokým oblúkom tak, aby košík padal na zadnú čiaru kurtu.

Pomôcky: bedmintonový kurt, sieť, rakety a 20 košíkov, terč 1,5x1,5 m

Popis : Cvičenec zahráva dlhé podanie forhendom z podávajúcej čiary po uhlopriečke na vopred umiestnený terč s rozmermi 1,5 x 1,5 m k zadnej podávajúcej čiare kurtu. Cvičenec má k dispozícii 10 košíkov z forhendovej strany kurtu a 10 košíkov z bekhendovej strany kurtu. Počíta sa počet košíkov, ktoré hráč zahral na terč. Maximálny počet košíkov je 20.



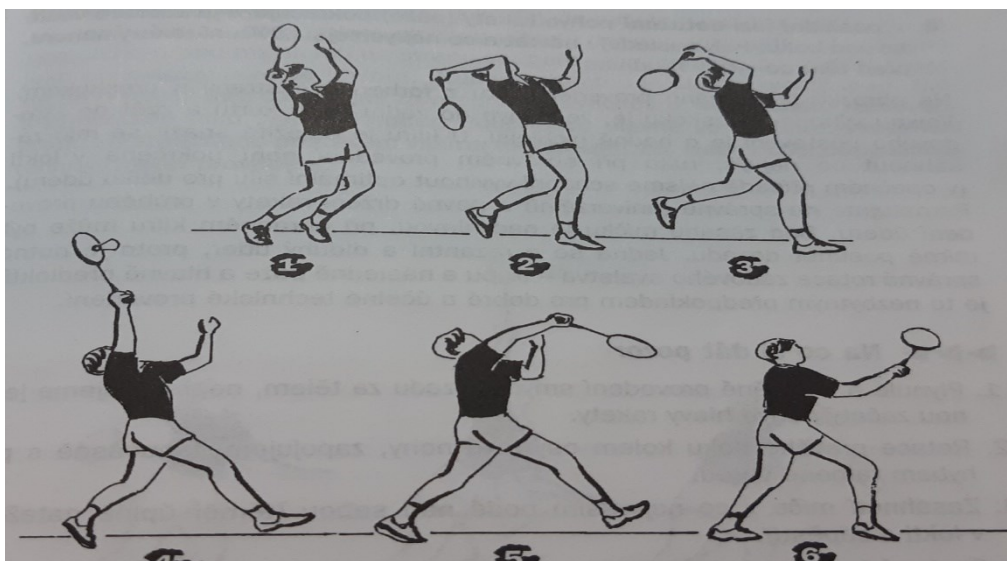
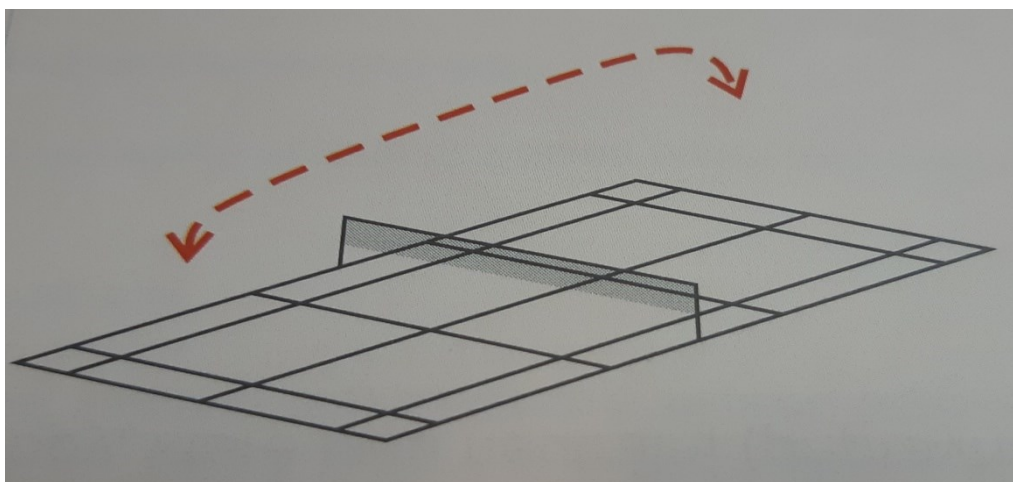
2. KLÍR PO ČIARE Z VYSOKÉHO PODANIA

Charakteristika: testy úderovej presnosti – technika úderov

Klír je úder, ktorý zahrávame zo zadnej časti kurtu, do zadnej časti súperovho kurtu.

Pomôcky: nahadzovač, bedmintonový kurt, sieť, rakety a 20 košíkov, terč

Popis: Nahrávač zahráva vysoké podanie na zadnú čiaru. Cvičenec vracia košík klírom po čiare na predom umiestnený terč /1,5x1,5/ v zadnej časti kurtu. Cvičenec zahráva 10 košíkov z forhendovej strany a 10 košíkov z bekhendovej strany kurtu. Cieľom cvičenca je zahrať čo najvyšší počet košíkov na terč. Maximálny počet košíkov je 20.

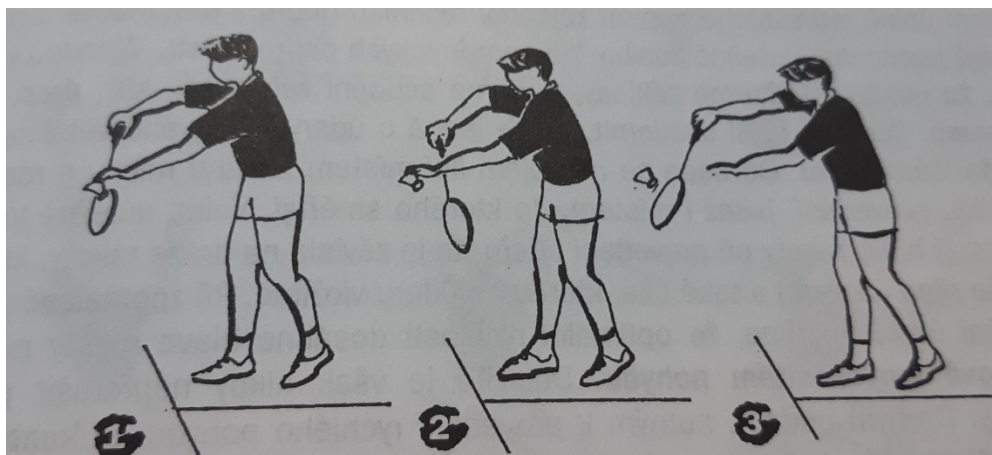
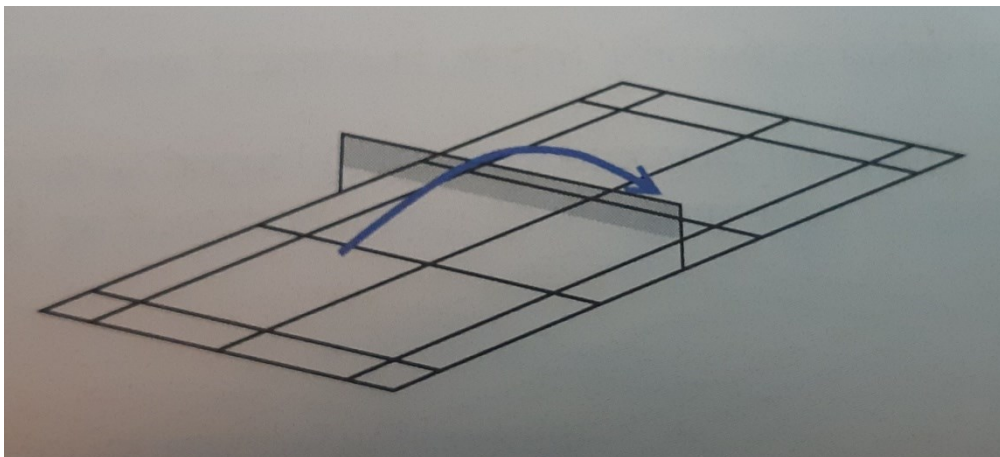


3. KRÁTKE BEKHENDOVÉ PODANIE

Charakteristika: testy úderovej presnosti – technika úderov

Krátke bekhendové podanie je úder zahrávaný zo spodu, pri ktorom košík letí po diagonále z jedného podávajúceho poľa od úrovne podávajúcej čiary do protiľahlého poľa. Košík pri podaní letí tesne ponad sieť a dopadáva do prednej časti protiľahlého pola pre podanie.

Popis: Testovaný zahráva nízke bekhendové podanie, pri ktorom musí košík letieť tesne nad sieť a smerovať po diagonále na vopred umiestnený terč / 1,5x1,5m / v protiľahlom podávajúcom poli na podávajúcej čiare a to 10 košíkov z forhendovej a 10 z bekhendovej strany kurtu. Cieľom cvičenca je zahráť čo najvyšší počet košíkov na terč. Maximálny počet košíkov je 20.

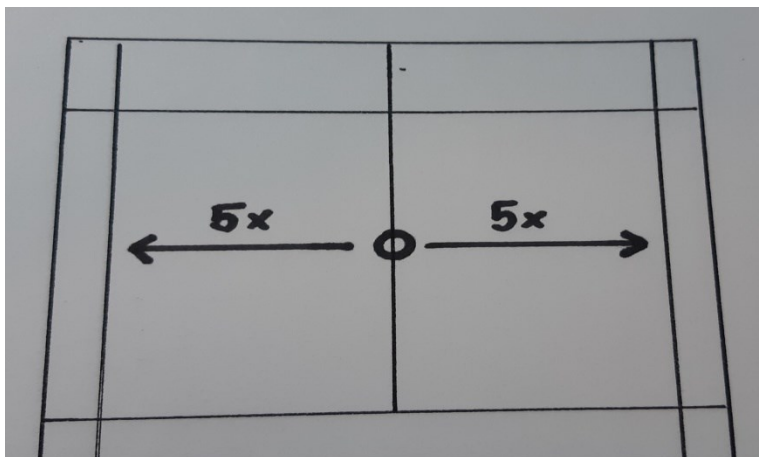


4. PREBEHY DO STRÁN NA KURTE 10 X

Charakteristika: test je ukazovateľom bežeckých rychlostných a obratnostných schopností, v určitej miere tiež silových schopností dolných končatín.

Pomôcky: stopky, badmintonový kurt

Popis: Testovaný štartuje zo základného postavenia na stredovej čiare badmintonového kurtu a na povel vybieha do strán. Jeho úlohou je prebehnúť 10 širok kurtu (5x tam a späť), pričom musí na čiaru dvojhrového kurtu vždy došľapnúť vo výpade a z neho sa tiež odraziť. Výkon meriame na desatiny sekúnd. Cieľom cvičenca je vykonať danú vzdialenosť čo najrýchlejšie.



5.ZÁVER

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