

Talentová přijímací zkouška 2023/2024

Házenář

Místo konání: Sportovní hala v Kostelci na Hané, Sportovní 850, Kostele na Hané

Datum konání: 5. 2. 2024

Zkouška je neveřejná.

1) Beep test – počet bodů 20

Cílem testu je posoudit vytrvalostní a morálně-volní schopnosti.

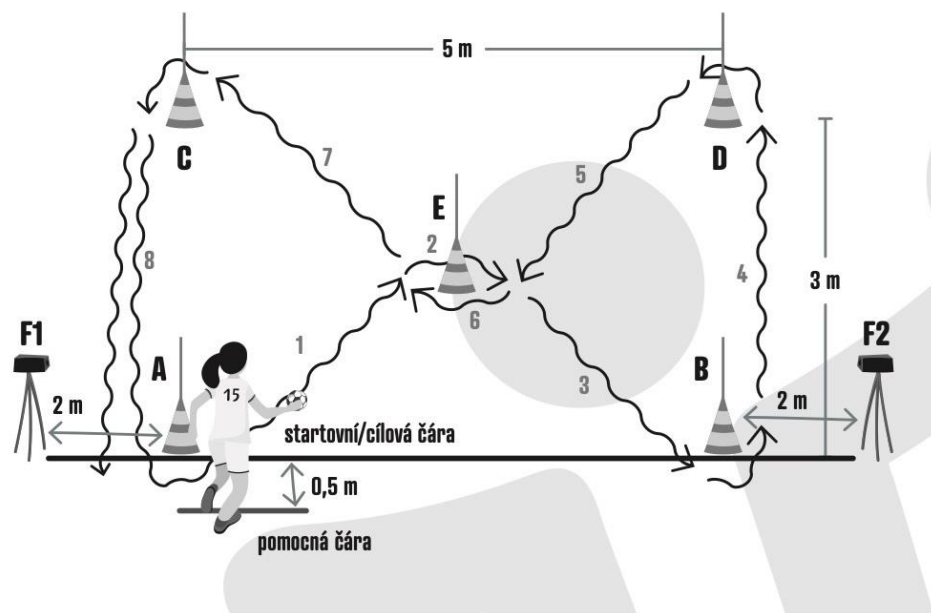
Beep test		
BODY	CHLAPCI	DÍVKY
0	6/9 a méně	6/1 a méně
1	6/10-7/2	6/2-6/5
2	7/3-7/5	6/6-6/9
3	7/6-7/9	6/10-7/2
4	7/10-8/2	7/3-7/6
5	8/3-8/6	7/7-7/9
6	8/7-8/9	7/10-8/2
7	8/10-9/2	8/3-8/5
8	9/3-9/5	8/6-8/9
9	9/6-9/9	8/10-9/1
10	9/10-10/1	9/2-9/4
11	10/2-10/5	9/5-9/7
12	10/6-10/9	9/8-9/10
13	10/10-11/1	9/11-10/2
14	11/2-11/5	10/3-10/5
15	11/6-11/9	10/5-10/7
16	11/10-12/1	10/8-10/10
17	12/2-12/4	10/11-11/2
18	12/5-12/7	11/3-11/5
19	12/8-12/10	11/6-11/9
20	12/11 a více	11/10 a více

Testovaný běhá na trati 20 metrů od jedné čáry ke druhé, té se dotkne jednou nohou a běží zpět. Rychlost běhu je kontrolována zvukovými signály vysílanými v pravidelných intervalech. Znamená to, že na každý zvukový signál se musí běžec dotknout nohou jedné z koncových čar. Testovaný nesmí vybíhat dříve, než se ozve zvukový signál.

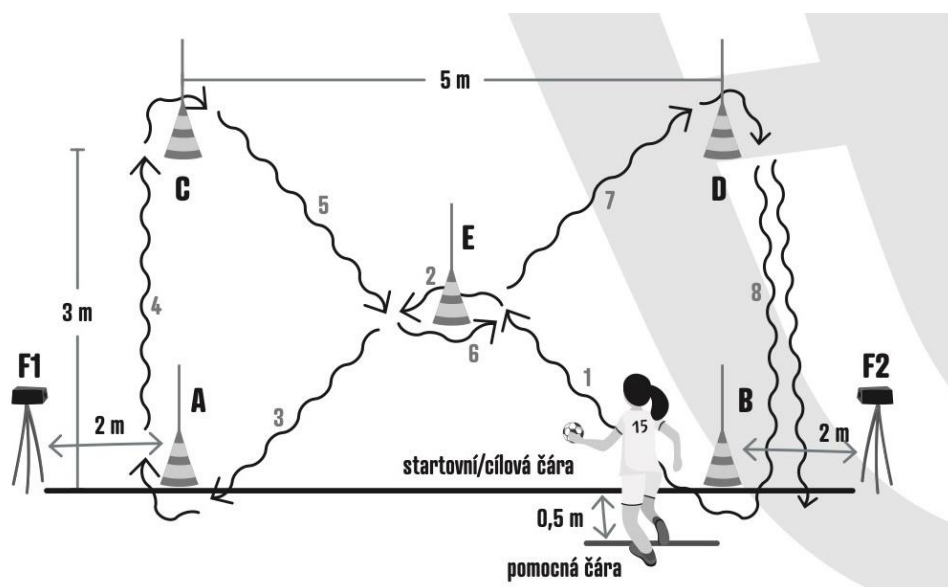
2) Driblink po „osmičce“ - počet bodů 20

Cílem testu je posoudit koordinační schopnosti a zvládnutí driblinku.

1) Organizace pro právníky



2) Organizace pro leváky



Driblink po "osmičce"		
BODY	CHLAPCI	DÍVKY
0	27,00 a více	28,51 a více
1	26,71-26,99	28,21-28,50
2	26,41-26,70	27,91-28,20
3	26,11-26,40	27,61-27,90
4	25,81-26,10	27,31-27,60
5	25,51-25,80	27,01-27,30
6	25,21-25,50	26,71-27,00
7	24,91-25,20	26,41-26,70
8	24,61-24,90	26,11-26,40
9	24,31-24,60	25,81-26,10
10	24,01-24,30	25,51-25,80
11	23,71-24,00	25,21-25,50
12	23,41-23,70	24,91-25,20
13	23,11-23,40	24,61-24,90
14	22,81-23,10	24,31-24,60
15	22,51-22,80	24,01-24,30
16	22,21-22,50	23,71-24,00
17	22,01-22,20	23,41-23,70
18	21,81-22,00	23,11-23,40
19	21,51-21,80	22,81-23,10
20	21,50 a méně	22,80 a méně

Testovaný startuje z hráčského střehu těsně za pomocnou čarou sám po předběžném souhlasu osoby u elektronické časomíry. Testovaný vypouští míč z ruky současně s prvním krokem do prostoru běhu po osmičce (8 úseků) znázorněné na obrázku 2 a, b. Testovaný vždy dribluje vzdálenější rukou od kuželu podle pravidel házené. Jeden pokus znamená, že hráč běží třikrát osmičkovou dráhu (3 x 8 úseků).

3) Hod házenkářským míčem – počet bodů 20

Cílem testu je posoudit sílu odhodové paže, koordinaci jednotlivých segmentů těla a paže při hodu z místa.

Hod házenkářským míčem		
BODY	CHLAPCI	DÍVKY
0	19,50 a méně	16,10 a méně
1	19,60-20,80	16,20-17,20
2	20,90-22,10	17,30-18,20
3	22,20-23,40	18,30-19,30
4	23,50-24,70	19,40-20,40
5	24,80-26,00	20,50-21,50
6	26,10-27,30	20,60-22,50
7	27,40-28,60	22,60-23,60
8	28,70-29,90	23,70-24,70
9	30,00-31,20	24,80-25,80
10	31,30-32,50	25,90-26,80
11	32,60-33,70	26,90-27,90
12	33,80-35,10	28,00-28,90
13	35,20-36,40	29,00-30,00
14	36,50-37,70	30,10-31,10
15	37,80-39,00	31,20-32,20
16	39,10-40,30	32,30-33,20
17	40,40-41,60	33,30-34,00
18	41,70-42,90	34,10-34,90
19	43,00-44,00	35,00-35,80
20	44,00 a více	35,90 a více

Hod házenkářským míčem z místa na délku hřiště - 3 pokusy.

4) Řetězec herních činností - počet bodů 40

Hráči:

Sled herních činností – driblink(slalom), dlouhá přihrávka, 1 x střelba z výskoku po uvolnění po ruce - 2 x přihrávka v náběhu, 1 x střelba ze země (podstřel, přes hlavu, s úklonem), 1 x střelba po uvolnění („ruská klička“)

Brankáři:

Sled herních činností - 2 x základní pohyb, 2 x střelba z levého křídla, 6 x střelba ze spojky (1 x horní pravý roh, 1 x horní levý roh, 2 x spodní pravý roh (1 x rozštěp), 2 x spodní levý roh (1 x rozštěp)), 2 x z pravého křídla, 5 x přihrávka do RÚ prvního sledu

Sled herních činností	BODY
precizní zvládnutí všech herních činností bez technických chyb	40
precizní zvládnutí alespoň čtyřech herních činností s maximálně dvěmi technickými chybami	37
precizní zvládnutí alespoň třech herních činností s více než dvěmi technickými chybami	34
dokonalé zvládnutí všech herních činností bez technických chyb	31
dokonalé zvládnutí alespoň čtyřech herních činností s maximálně dvěmi technickými chybami	28
dokonalé zvládnutí alespoň třech herních činností s více než dvěmi technickými chybami	25
částečné zvládnutí všech herních činností bez technických chyb	22
částečné zvládnutí alespoň čtyřech herních činností s maximálně dvěmi technickými chybami	19
částečné zvládnutí alespoň třech herních činností s více než dvěmi technickými chybami	16
dostatečné zvládnutí všech herních činností bez technických chyb	13
dostatečné zvládnutí alespoň čtyřech herních činností s maximálně dvěmi technickými chybami	10
dostatečné zvládnutí alespoň třech herních činností s více než dvěmi technickými chybami	7
nedostatečné zvládnutí všech herních činností bez technických chyb	4
nedostatečné zvládnutí všech herních činností s maximálně dvěmi technickými chybami	2
nedostatečné zvládnutí všech herních činností s více než dvěmi technickými chybami	0

Hodnotit se bude především:

Hráči:

Slalom – bez technických chyb, střídání rukou (driblink vnější rukou), dostatečná výška driblinku,

Dlouhá přihrávka – plynulost provedení, přesnost a správná razance,

Uvolnění po ruce + střelba z výskoku – náznak pohybu doleva, odskok směrem od obránce, poslední krok směrem na bránu,

Přihrávky v náběhu – neustálá orientace na bránu, dostatečná hloubka náběhů, odhod s nesouhlasné nohy (špička nohy vždy směřuje na bránu,

Střelba ze země – opět špička na bránu, může být podstřel, střelba přes hlavu nebo s úklonem,

Uvolnění přes ruku („ruská klička“) – náběh nesmí být na obránce (výkrok pravé nohy vpravo), dostatečně rychlé „přehození“ ruky s míčem přes obránce, poslední krok směřuje opět na bránu.

Brankáři:

Základní pohyb po oblouku – ruce mírně pokrčené, mírně vpřed, kratší rychlé kroky,

Střelba z křídla – správné postavení – upravovat dle střelecké ruky, nezavírat oči,

Střelba do horní poloviny – vždy návrat do základního postavení, zákrok možný jednou, ale i oběma rukama, nepřekřížovat nohy při pohybu,

Střelba do spodní poloviny – zákrok nohou i rukou, špička směřuje do strany,

Rozštěp – zvládnutí na obě strany, zákrok nohou i rukou, nohy v překážkovém sedu,

Přihrávka do rychlého útoku prvního sledu – rychlý start pro míč, pro odhod využít celý prostor brankoviště, přesnost přihrávky s dostatečnou razancí.

5) Herní cvičení 3:2 v rychlém útoku druhého sledu – počet bodů 50

Opakující se cvičení 3:2 s využitím celé šířky hřiště, bez driblinku.

Herní situace 3:2 v rychlém útoku druhého sledu	BODY
precizní zvládnutí všech herních činností bez technických a taktických chyb, velmi dobrá práce s prostorem, výborný rozhodovací proces	50
precizní zvládnutí všech herních činností s minimem tech. a takt. chyb, dobrá práce s prostorem, dobrý rozhodovací proces	45
dokonalé zvládnutí všech herních činností bez technických a taktických chyb, velmi dobrá práce s prostorem, výborný rozhodovací proces	40
dokonalé zvládnutí všech herních činností s minimem tech. a takt. chyb, dobrá práce s prostorem, dobrý rozhodovací proces	35
dokonalé zvládnutí všech herních činností s několika tech. a takt. chybami, dobrá práce s prostorem, dobrý rozhodovací proces	30
částečné zvládnutí všech herních činností bez technických a taktických chyb, velmi dobrá práce s prostorem, výborný rozhodovací proces	25
částečné zvládnutí všech herních činností s minimem tech. a takt. chyb, dobrá práce s prostorem, dobrý rozhodovací proces	20
částečné zvládnutí všech herních činností s několika tech. a takt. chybami, dobrá práce s prostorem, dobrý rozhodovací proces	15
nedostatečné zvládnutí všech herních činností s minimem tech. a takt. chyb, špatná práce s prostorem, dobrý rozhodovací proces	10
nedostatečné zvládnutí všech herních činností s několika tech. a takt. chybami, dobrá práce s prostorem, špatný rozhodovací proces	5
nedostatečné zvládnutí všech herních činností s několika tech. a takt. chybami, špatná práce s prostorem, špatný rozhodovací proces	0

Hodnotit se bude především:

Hráči:

Držení správné šířky hřiště,

Správný náběh do prostoru, ne na hráče,

Pohyb ve správné hloubce, neschovávat se za obráncem,

Čtení hry dle činností obránců,

Hledání nejsprávnějšího řešení,

Orientace na bránu,

Správná provedení přihrávky, střelby a uvolnění,

Efektivita zakončení.

Brankáři:

Správné postavení dle prostoru zakončení,

Rychlý start pro míč,

Přesné a dostatečně razantní rozehrání útoku,

Úspěšnost zákroků.

Mgr. Radek Flajsar
hlavní trenér