

Beschreibung Praxis Test Teilnehmer Rollstuhlbasketball Camp

Item 1 Dribbling

Die Testperson dribbelt mit dem Ball durch einen Slalomparcours mit insgesamt 8 Hindernissen (Pylone), die im Abstand von je 1 Meter (bei Rollstühlen mit extremen Radsturz: mindestens Stuhlbreite plus 0,1 Meter) auf einer Linie aufgestellt werden. Das erste Hindernis (Pylon) steht direkt auf dem Startpunkt und hinter dem letzten Pylon befindet sich der Umkehrpunkt.

Aufgabe ist es, innerhalb 1 Minute in diesem Parcours hin- und zurück zu dribbeln und dabei die dominante und nicht-dominante Hand einzusetzen.

Wertung:

Gezählt wird jedes Hindernis mit 1 Punkt, das erfolgreich umdribbelt wird. Hindernisse berühren gibt 2 Strafpunkte, Ballverlust drei Strafpunkt und der Spieler beginnt bei dem Hindernis, an dem er den Ball verloren hat!

Item 2 Schnellfahren

Die Testperson fährt 1 Minute lang um zwei Hindernisse herum, die in einem Abstand von 20 Meter stehen.

Wertung:

Gezählt wird jedes Hindernis mit einem Punkt.

Item 3 Shooting

Der Spieler schießt von drei Positionen an der Zone (Peripherie) von rechts, von der Mitte und von links und fängt dann wieder rechts an. Er hat insgesamt 15 Versuche.

Wertung:

Gezählt werden die Treffer mit einem Punkt.

Item 4 Pivotieren

Der Spieler fährt in einer Minute vom Startpunkt aus durch insgesamt 6 Hindernisse (2 Pylone im Abstand von 1 Meter bilden Tore - bei Rollstühlen mit extremen Radsturz: mindestens Stuhlbreite plus 0,1 Meter) auf einer Strecke von 10 Meter.

Die Tore sind je 1,5 Meter voneinander entfernt. Der Spieler fährt durch das erste Tor vorwärts, durch das zweite rückwärts und so weiter. Am Ende steht ein Umkehr-Pylon und er beginnt wieder mit der Fahrt und durch das erste Tor vorwärts, durch das zweite rückwärts zurück.

Wertung:

Gezählt wird jede Tordurchfahrt mit einem Punkt.

Item 5 Passing

Der Spieler steht 3 Meter vom Basketballbrett entfernt und passt den Ball 1 Minute lang ans Brett.

Wertung:

Gezählt wird jeder Pass ans Brett, der von ihm wieder aufgefangen wird mit einem Punkt.

Item 6 Lay Up

Der Spieler fährt 1 Minute lang Korbleger von rechts und links im Wechsel, nach dem Rebounding fährt er außerhalb der Zone und beginnt von der anderen Seite.

Wertung:

Gezählt wird jeder Treffer mit einem Punkt.

Auswertung Summe der erreichtenPunkte

Der Test wird ausgewertet indem die Summe der erreichten Punkte errechnet wird.