

SPECIÁLNÍ ČÁST

➤ SOFTBAL

1. Sbíráání míčů a příhoz na přesnost

Popis: Základní dovednosti v obraně. Sbíráání míčů, technika a přesnost příhozů.

- 8 míčů pálených postupně z ruky (fango) střídavě na různé strany
- testovaný začíná uprostřed stanoveného prostoru a po přesunu a zpracování míče následuje příhoz na určeného figuranta do výchozí pozice.

Hodnotí se technika sbíráání a příhozu a přesnost příhozu.

2. Pálení ze stativu

Popis: Pálení ze stativu do sítě.

- postupné odpálení 20 míčů ze stativu z různých míst strikezony (stativ s 5-ti pozicemi).

Hodnotí se technika provedení.

3. Skluzy

Popis: Simulovaná krádež 2. mety se skluzem (3 opakování),

- testovaný vybíhá se simulovaným nadhozem z 1. na 2. metu,
- na 2. metu testovaný dobíhá skluzem (jedno zda po nohou či po hlavě)

Hodnotí se technika provedení.

4. Házení na přesnost

Popis: Testovaný hráč stojí 18 m od sítě, na níž je ve výšce 1m nad zemí vyznačen čtverec (1x1m). Cílem je zasáhnout vymezený prostor. Testovaný má deset pokusů.

Hodnotí se počet úspěšných pokusů.

Poznámka: Hodnocení provádí trenér dané specializace. Maximální počet bodů z jednoho testu je 10 b, celkové maximum je 40 b ze speciální části.