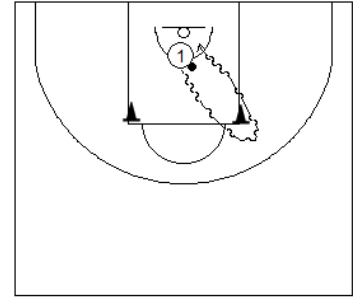


Soveltuvuuskokeiden koulukohtainen testi

Lay up -rata

- Kartiot asetetaan vapaaheittoviivan kulmiin
- Käytetään 6-koon koripalloa
- Lähtö korin alta → kierretään kartio → tehdään kori lay-up -heitolla tai parhaalla mahdollisella tavalla. Heitetään niin kauan, että saadaan pallo koriin. → Korin jälkeen kierretään kartio uudestaan.
- Testattava voi kiertää kumman tahansa kartion. Suositellaan oikeakätisille oikean puolen käyttöä.
- Tehdään 4 koria. Maksimiaika 45s.
- kirjataan aika (4 tehtyä koria) tai korien määrä



Syöttötesti

- Kartiot asetetaan 5 ja 10 metrin päähän seinästä, jossa on kaksi 1m² ruutua. Ruutujen alareuna on 1,5 metrin korkeudella.
- Käytetään 6-koon koripalloa
- Lähtö tapahtuu kartion takaa 10 metriä seinästä → pallo kuljetetaan kartion ohi → syötetään pallo ruutuun ja otetaan ilmassa kiinni → kierretään kauempi kartio (10 metriä seinästä)
- Syötetään 6 onnistunutta syöttöä. Mikäli pallo osuu lattiaan vastaan
- Maksimi aika 60s.
- Kirjataan aika (6 onnistunutta syöttöä) tai onnistuneiden syöttöjen määrä.

