

TEMEL BASKETBOL HAREKET TESTLERİ

ADI SOYADI: _____

ANTRENÖR: ESAT YILMAZ

TARİH _____

KAYMA ADIMI	TEMEL DURUŞ			VÜCUT DENGESİ VE YAYLANMA			AYAKLAR ARASINDAKİ MESAFENİN KORUNMASI			YÖN DEĞİŞTİRMEDE DOĞRU HAREKET AÇISI					
	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ
PAS İSTEME VE TOP TUTMA	TEMEL DURUŞ			TOPA DOĞRU ADIM ATMA			KOLLAR İLE TOPU HEDEF GÖSTERME			S.O ONDE YANDA ARKADAYKEN TEMAS KOLU			VUCUDUN TUM OLARAK DOGRU KULLANILMASI		
	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ
PAS VERME	TOPA ADIM ATARAK YÖNELME			TOPU İLERDE TUTMA			KOL HAREKETİNİN (J) DOĞRU YAPILMASI			EL, GÖZ, KAS KOORDİNASYONU			EL BİLEK HAREKETİNİN DOĞRU YAPILMASI		
	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ
TOP SÜRME	KOL İLE EL BİLEĞİ HAREKETİNİN UYUMU			EL GÖZ KAS KOORDİNASYONU			TOPA BAKMADAN TOPU KONTROL EDEBİLME			TOPUN KORUNMASI					
	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ
DURMA	DURMA ANINDA DIZLERİN ÜZERİNDE DENGELİ DURABİLME			TEK ZAMANLI DURMADA AYAKLARIN AYNI HİZADA DURMASI											
	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ
PİVOT	DOĞRU HAREKET AÇISI			TOPU KORUMA			HAREKETİN HIZI VE DENGESİ			AYAKLARIN KONUMU					
	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ
TURNİKE	İKİ ELİN KULLANILMASI			ADIM AYARLAMA VE DENGESİ			TOPUN S.O DAN UZAKTA TAŞINMASI			SON ADIMDA ATIŞ KOLU VE AYAGININ UYUMU			TOPUN EL BİLEK HAREKETİ İLE ATILMASI		
	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ
SERBEST ATIŞ	VUCUDUN TEMEL DURUŞU (ÖZELLİKLE AYAKLARIN AÇISI)			ÇEMBERE KONSATRE OLMA VE NEFES KONTROLÜ			VUCUDUN ÜST BÖLÜMÜNÜN MEKANİĞİ			BACAKLARIN HAREKET MEKANİĞİ			KOLLARIN HAREKET MEKANİĞİ		
	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ
SERBEST ATIŞ	AYAKLARIN DOĞRU KURULMASI			DOĞRU VE İYİ DURMA HAREKETİ			TOPUN DOĞRU TUTULMASI			ŞUT MEKANİĞİNİN BÜTÜN OLARAK DOĞRU YAPILMASI			ATIŞ SONRASI SIÇRAMA NOKTASINA İNME		
	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ
ÖZEL ATIŞLAR	DOĞRU VE İYİ DURMA HAREKETİ			ALDATMA HAREKETİ YAPILIRKEN AYAKLARIN OYNATILMAMASI			PİVOT HAREKETİNİN DOĞRU YAPILMASI			PİVOT HARK. SONRASI SIÇRAMADA KOLLAR VE POMPALAMA HAREKETİ			YUKLENME HARK. ESNASINDA SIÇRAMA AÇI VE YÖNÜ		
	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ
BOX BOX OUT	VUCUDUN DURUŞ AÇISI (ÖZELLİKLE KOLLARIN AÇIK OLMASI)			TOPUN VE H.O. AYNI ANDA İZLENMESİ			İYİ VE DOĞRU PİVOT HAREKETİ			H.O. OLABILDIGİNCE ÇEMBERDEN UZAK TUTULMASI			KOLLARIN KONUMU		
	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ	İYİ	VASAT	KÖTÜ

