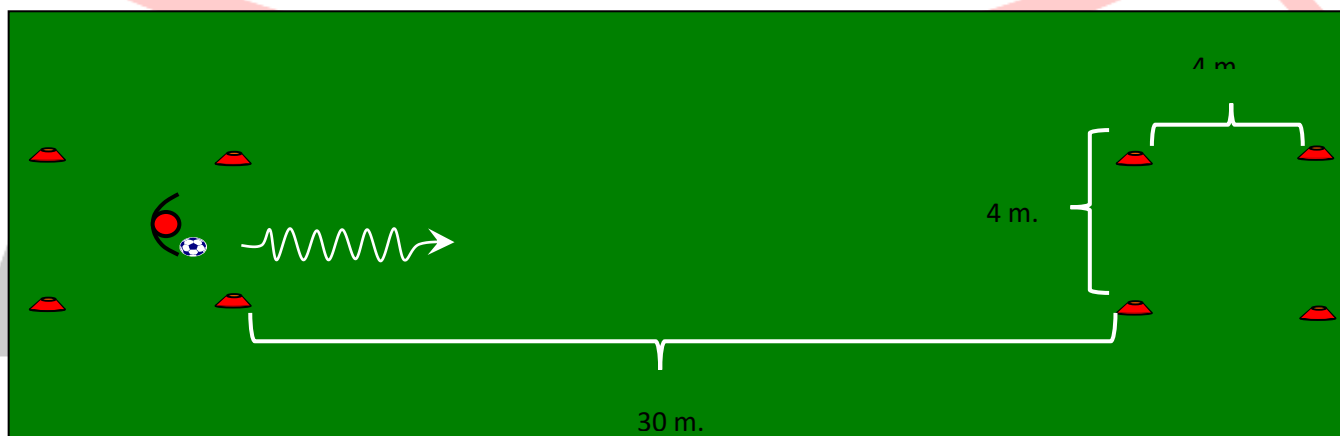
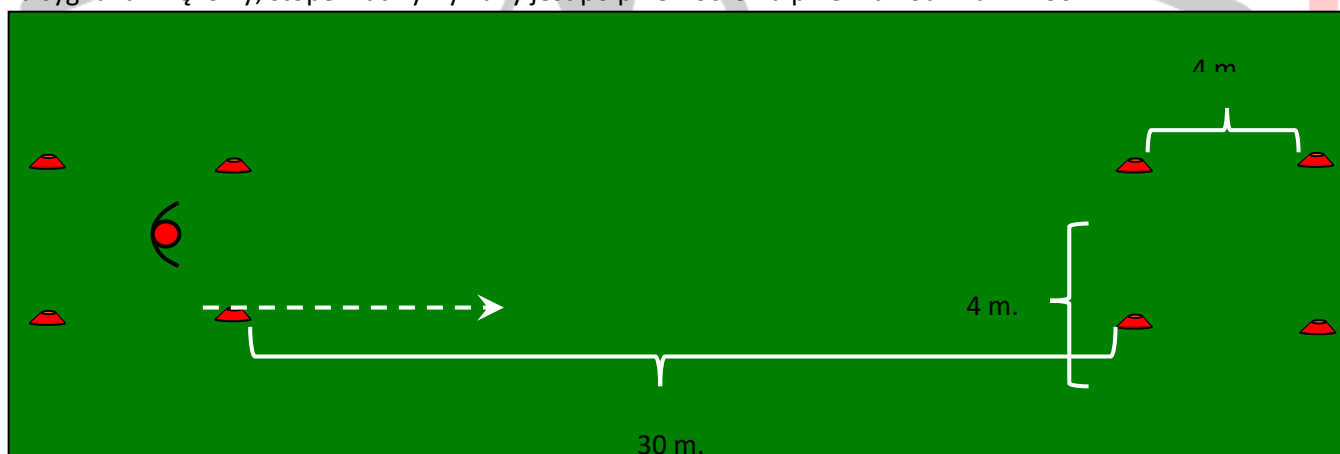


Testy piłkarskie Góral Istebna

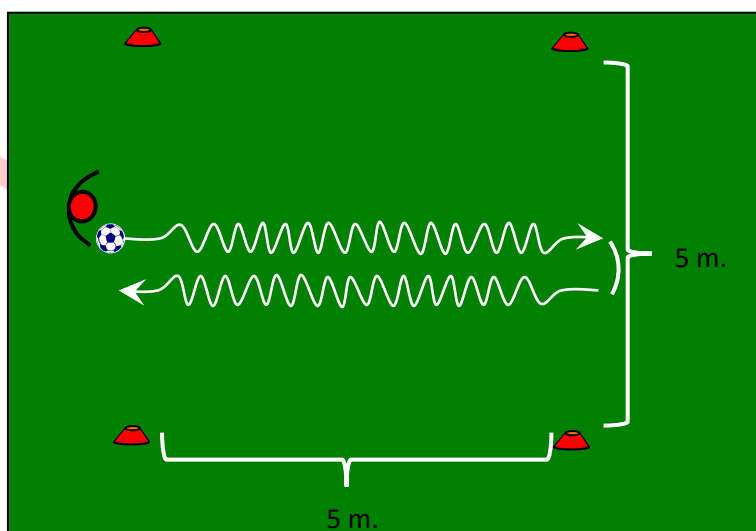
- 1) Test szybkości z piłką – prowadzenie piłki na czas na odcinku 30 m.: zawodnik ustawiony z piłką na linii startu (piłka równo z linią), pierwszy kontakt zawodnika z piłką uruchamia stoper, zawodnik ma za zadanie w jak najkrótszym czasie pokonać odcinek 30 m., stoper zatrzymywany jest w momencie pełnego zatrzymania piłki po danym odcinku w kwadracie 4x4;



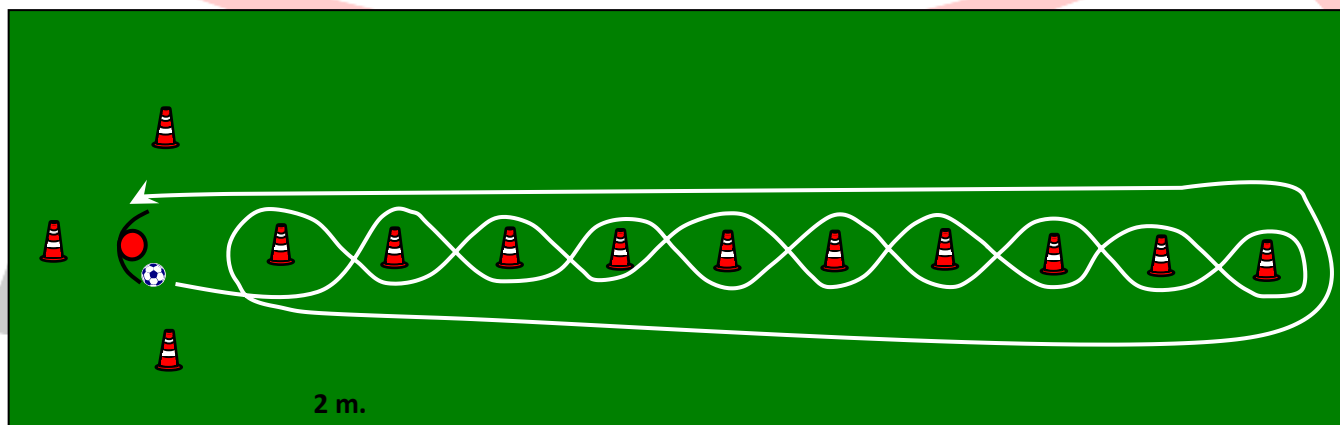
- 2) Test szybkości bez piłki – pokonanie odcinka 30 m. w jak najkrótszym czasie, zawodnik startuje z linii początkowej na sygnał dźwiękowy, stoper zatrzymywany jest po przekroczeniu przez zawodnika linii 30 m.



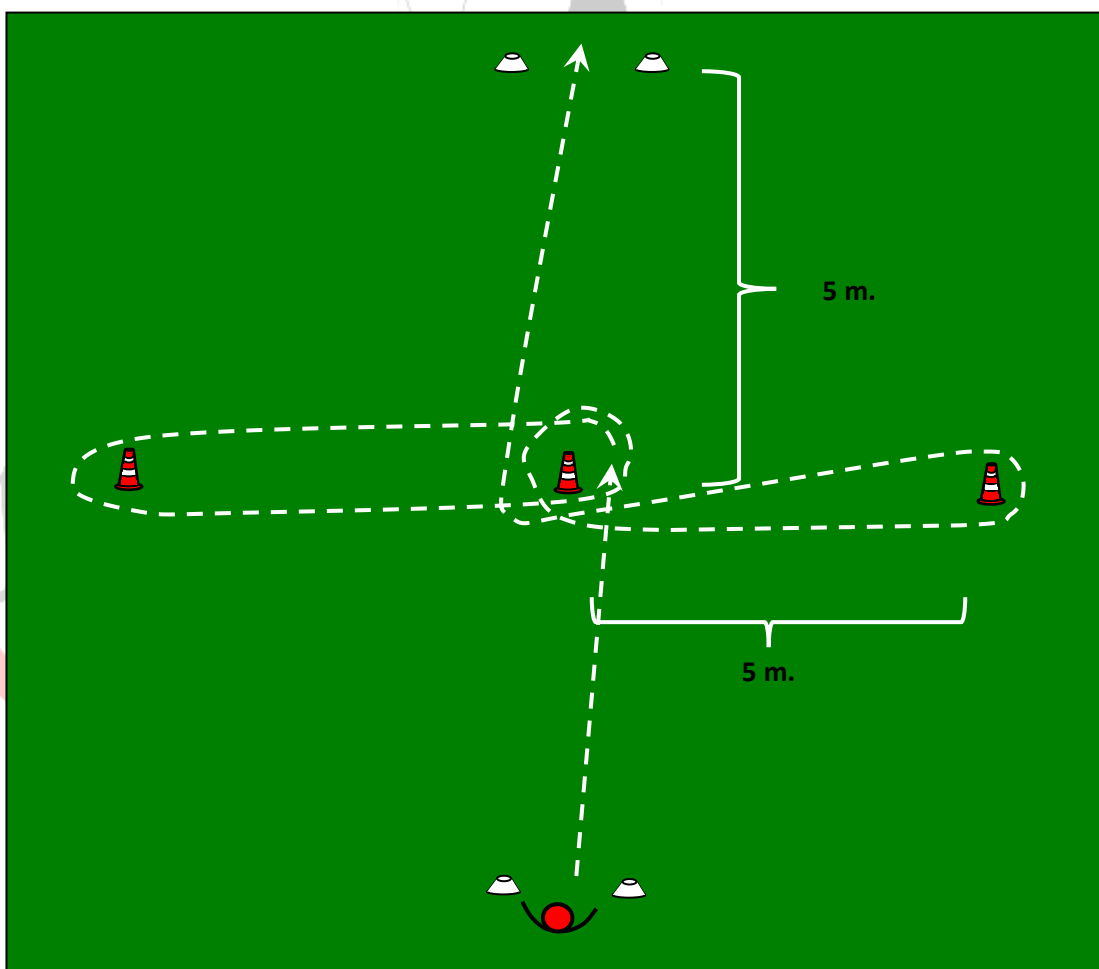
- 3) Zwroty z piłką na odcinku 5 m. przez 1 min. – zawodnik stoi przy kwadracie 5x5 m., pierwszy jego kontakt z piłką uruchamia stoper, który odlicza 1 min., zadaniem zawodnika jest w ciągu tej minuty pokonać z piłką jak największą ilość odcinków, zawodnik, aby móc przejść do zwrotu w drugą stronę piłka musi za każdym razem przekroczyć linię (1 próba);



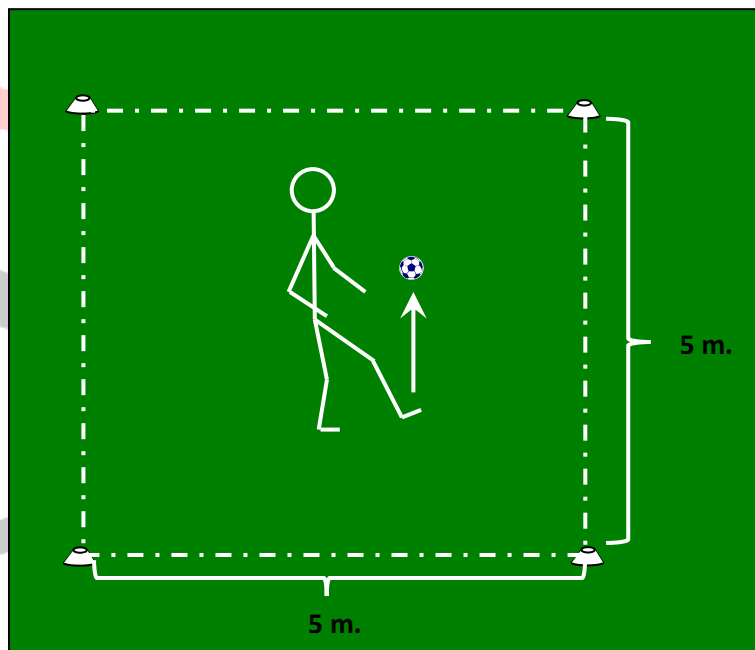
- 4) Prowadzenie piłki slalomem i w linii prostej na odcinku 20 m. – zawodnik ustawiony z piłką w trójkącie utworzonym z pachotków, pierwszy jego kontakt z piłką uruchamia stoper, jego zadaniem jest wykonać w możliwie jak najkrótszym czasie slalom z piłką tam i z powrotem oraz powtórzyć te dwa odcinki bez slalomu, a na koniec zatrzymać piłkę w tym samym trójkącie, z którego rozpoczął test. Każdy strącony lub ominięty pachotek to +1 sekunda karna, 3 strącenia lub ominięcia podczas jednej próby = test przerwany, próba niezaliczona (2 próby);



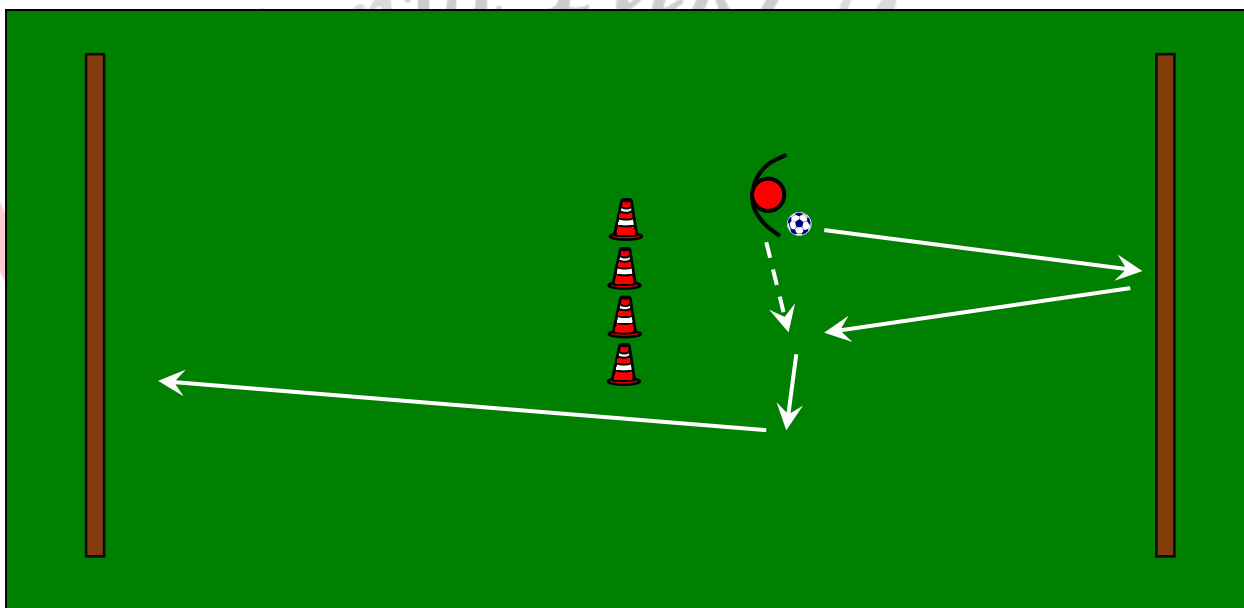
- 5) Test zwinności z piłką i bez – zawodnik ma za zadanie w jak najkrótszym czasie przebiec wszystkie odcinki 5 m., które kończy obiegnięciem pachotka, 2 próby bez piłki wykonywane są na sygnał dźwiękowy trenera, 2 próby z piłką uruchamiają stoper w momencie kontaktu stopy z piłką;



- 6) Test żonglerki w miejscu – zawodnik w ciągu 1 minuty w polu 5x5 m. ma za zadanie podbić jak najwięcej razy piłkę dowolną częścią ciała, oprócz ręki, wyjście poza pole lub upadek piłki = liczenie od nowa, po 1 minucie zapisywany jest najlepszy wynik;



- 7) Test żonglerki w ruchu – pole jak w ćwiczeniu nr 7, zawodnik stoi za linią ograniczającą pole, jego zadaniem jest przejść za linię pola po drugiej stronie żonglując piłkę, jeśli piłka upadnie zawodnik wznawia z tego miejsca, aby zawodnik mógł przekroczyć linię po drugiej stronie musi odbić minimum 5 razy tak, aby piłka nie upadła – wynikiem końcowym jest ilość pokonanych odcinków 5 m. w ciągu 1 minuty;
- 8) Technika podań i przyjęć – zawodnik w ciągu jednej minuty musi wykonać jak najwięcej podań o ławeczki rozstawione w odległości 12 m. oddzielone na środku pachołkami, aby móc wykonać następne podanie należy mieć minimum jeden kontakt z piłką po odbiciu od ławki, jeśli zawodnik 3x wybije piłkę poza ławki test jest nie zaliczony, odliczanie rozpoczyna się w momencie pierwszego kontaktu zawodnika z piłką;



- 9) Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy lub podparciem jest nieważny i należy go powtórzyć.

Góral



Akademia Piłki Nożnej

Istebna

2011