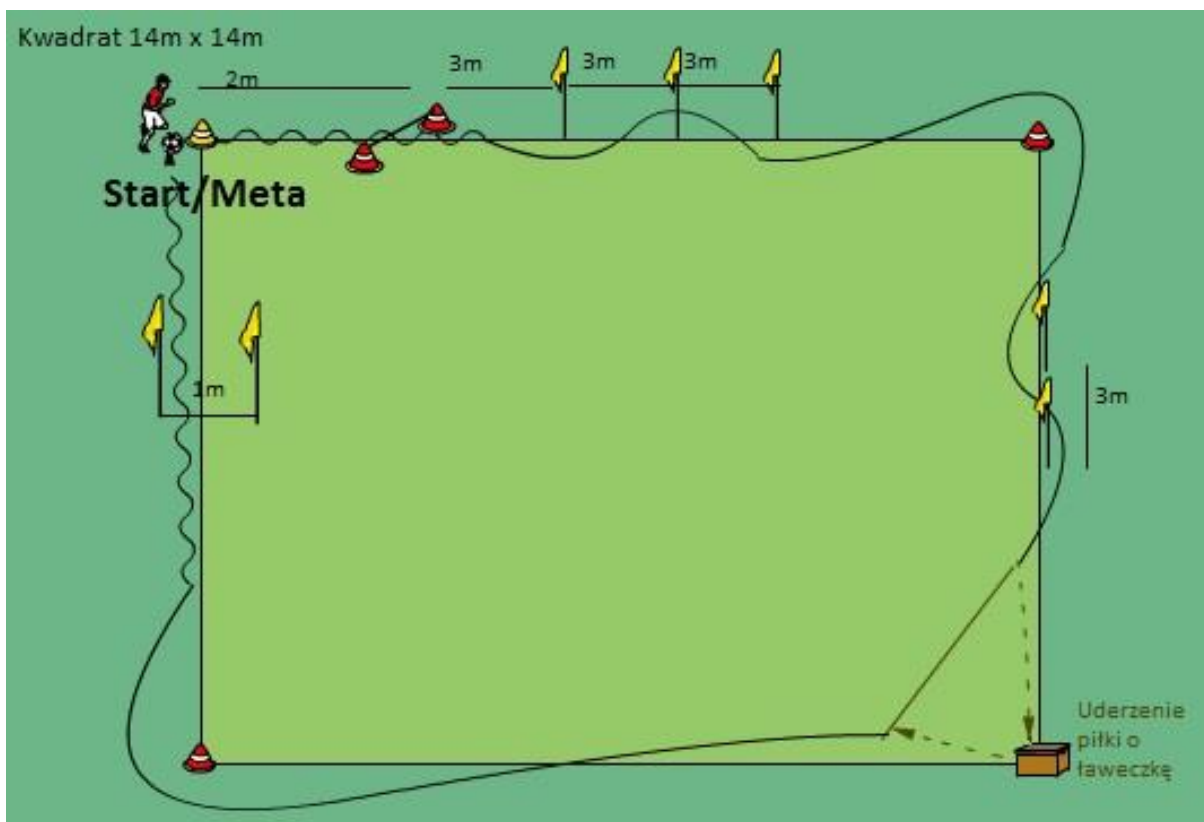




Testy sprawności ukierunkowanej i ogólnej do ZSS im. J. Kusocińskiego w Zabrze – piłka nożna

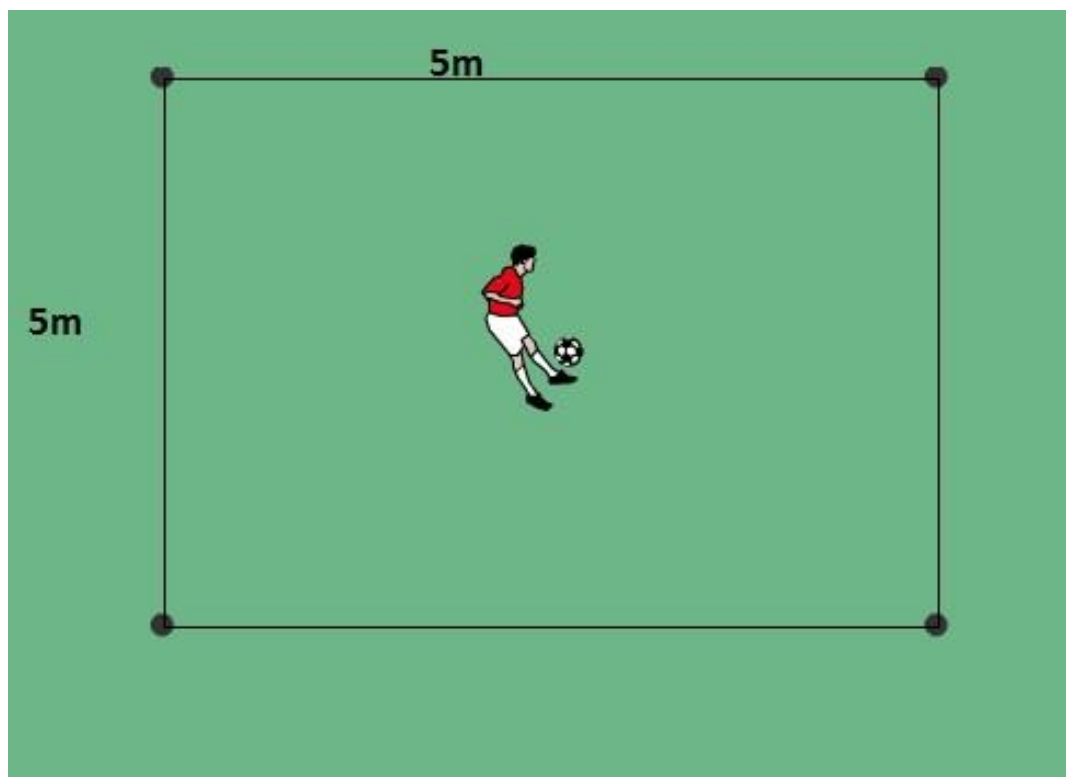
Drybling



Test sprawności specjalnej – drybling

- Zawodnicy prowadzą piłkę po kwadracie o boku 14 metrów, po drodze mijając poszczególne przeszkody. Na 28 metrze zawodnik uderza wewnętrzną częścią stopy o ławeczkę.;
- Zawodnik może wykonać test dwu krotnie, zaliczany jest lepszy czas.

Żonglerka



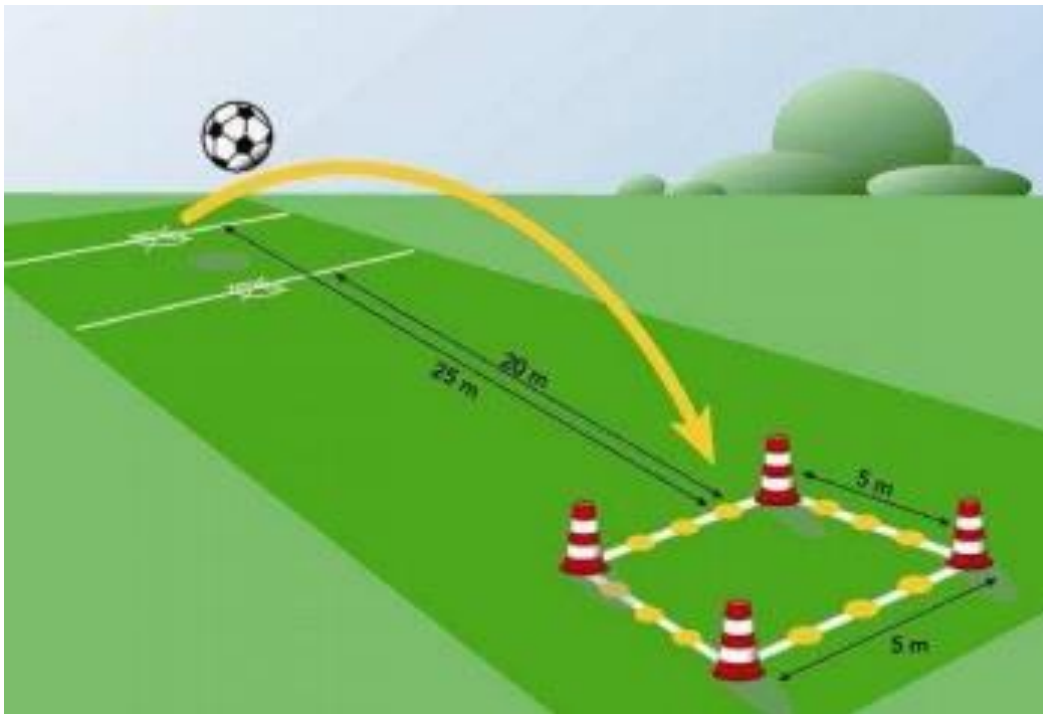
Punktacja:

- 1 podbicie = 1 pkt
- 60 sekund
- Maksymalna ilość punktów – 60pkt.

Test sprawności specjalnej – żonglerka

- Zawodnik w kwadracie 5m x 5m żongluje piłkę stopą przez 60 sekund. Piłka nie może dotknąć podłoża;
- Zawodnik wykonuje dwie próby, lepsza z nich jest zaliczana.

Diagonalna



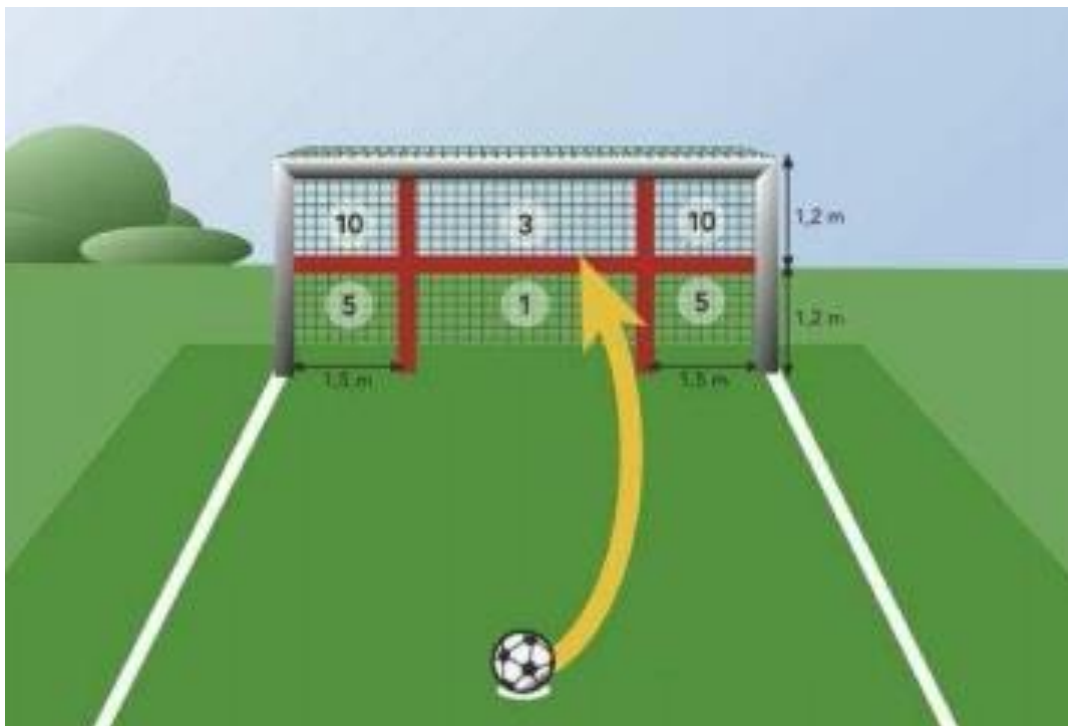
Punktacja:

- 1 trafienie = 20 pkt
- Maksymalna ilość punktów – 60pkt.

Test sprawności specjalnej – diagonalna

- Zawodnik uderza stojącą piłkę wewnętrznym podbiciem dowolnej stopy do celu, który stanowi kwadrat o bokach 5 m. Bliższy bok kwadratu jest oddalony od linii uderzenia piłki o 20 m (do 13 lat) lub o 25 m (od 14 lat);
- Zawodnik uderza piłkę 3 razy. Próbę wykonujemy raz.

Rzut karny



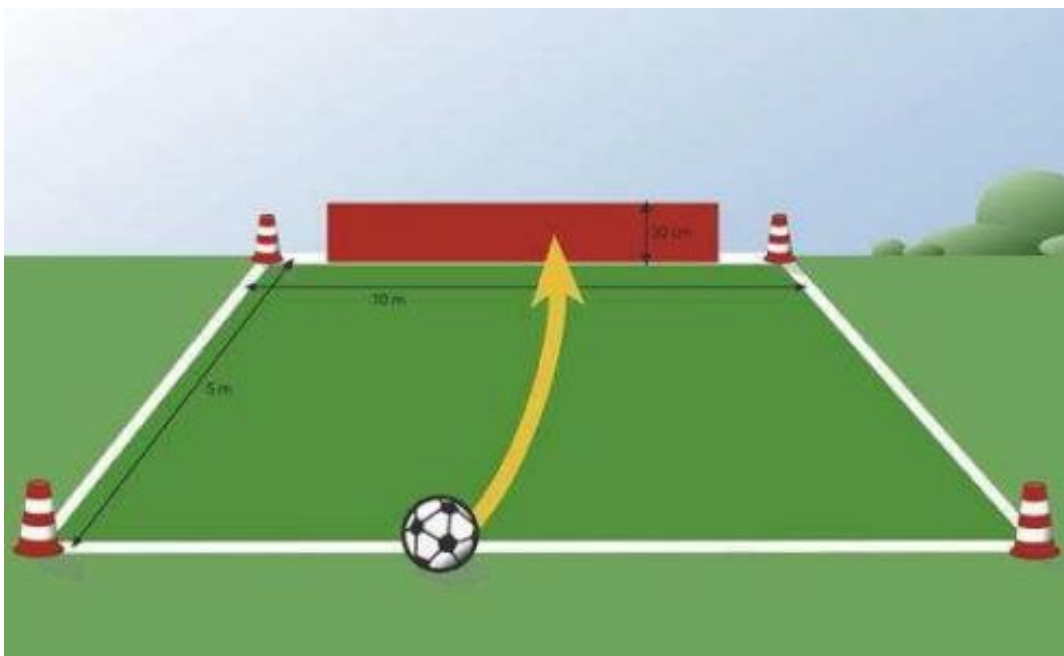
Punktacja:

- Pola punktowe: 1 pkt, 3 pkt, 2x 5 pkt, 2 x 10pkt.
- Maksymalna ilość punktów – 60pkt.

Test sprawności specjalnej – rzut karny

- Zawodnik uderza stojącą piłkę (11 metrów od bramki) stopą w bramkę która podzielona jest na 6 stref punktowych
- Zawodnik uderza piłkę 6 razy.

Ławeczka



Punktacja:

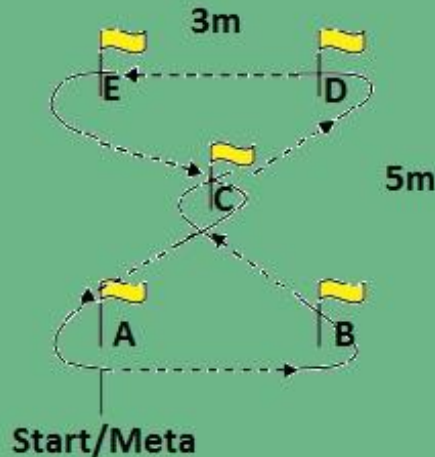
- 1 uderzenie = 3 pkt.;
- 30 sekund
- Maksymalna ilość pkt = 60 pkt.

Test sprawności specjalnej – ławeczka

- Zawodnik musi uderzać piłkę wyłącznie wewnętrzną częścią stopy, o ławeczkę o wysokości max. 30 cm, znajdującej się na linii o długości 10 m. Odległość uderzającego od ławki nie może być mniejsza niż 5 m.
- Piłkę można uderzać po lub bez przyjęcia. Podczas próby badany może raz skorzystać z zapasowej piłki (leżącej przy jednym ze słupków), bez zatrzymywania czasu.

Bieg po kopercie

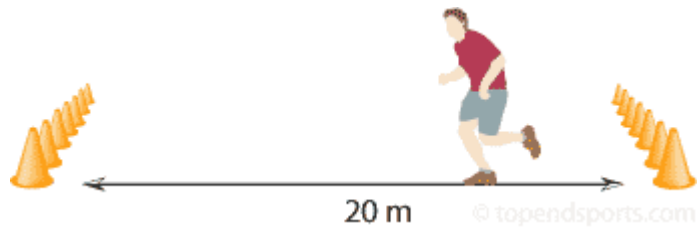
A->B->C->D->E->C->A



Test sprawności ogólnej (zwrotność) – bieg po kopercie

- Zawodnik biegnie po wyznaczonym prostokącie o wymiarach 3 x 5 m, oznaczając wierzchołki i środek przecięcia się przekątnych tyczkami o wysokości 1,20 m. Zawodnik startując na sygnał ze startu wysokiego z punktu A trzykrotnie pokonuje drogę pomiędzy tyczkami A-B-C-D-E-C-A, nie dotykając tyczek żadną częścią ciała. Linia mety wyznaczona jest przy punkcie A. Zawodnik kończąc bieg dotyka tyczki A. Wynikiem jest czas, jaki uzyskał zawodnik podczas biegu.

Beep - test



Punktacja:

- Etap/odcinek:
- 9/1 – 60 pkt
- 8/11- 59pkt
- 8/10 – 58pkt
- 8/9 – 57 pkt
- 8/8 – 56pkt
- 8/7 – 55pkt
-
-
- 3/7 – 1pkt

Test sprawności ogólnej (wytrzymałość) – beep test[test odmowy]

- Bieg wahadłowy „w tę i z powrotem” na odcinku 20 m z prędkością biegu zwiększającą się stopniowo co 1 minutę, sterowaną sygnałem dźwiękowym. Test rozpoczyna się szybkim marszem, a kończy się szybkim biegiem, a trakcie którego badani zmieniając kierunek poruszają się pomiędzy dwiema liniami oddalonymi od siebie 20 m, zgodnie z sygnałem dźwiękowym. Test trwa do etapu, na którym dany badany odpada. Wynikiem jest numer etapu (minuta), w którym badany odpada.