

Załącznik Nr 1

Testy sprawności ogólnej i specjalnej dla kandydatów do klas SMS o profilu piłka nożna:

Ćwiczenia

Sprawność ogólna :

Nr 1-Próba szybkości : bieg na odcinku 60 metrów po linii prostej .

Czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy .

Nr 2-Próba zwinności : bieg po kopercie .

Czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy .

Sprawność specjalna :

Nr 1 -Slalom z piłką po linii łamanej na odcinku 25 metrów .

Nr 2 -Uderzenie piłki dowolną częścią stopy do bramki .

Nr 3 -Żonglerka zadaniowa :

- nogą wiodącą
- nogą nie wiodącą
- naprzemiennie
- głową

Nr 4 -Gra uproszczona (4 na 4) :

Gra 4 na 4 zawodników w czasie 2x12 minut ze zmianą stron i 3 minutową przerwą .

Obserwacja poszczególnych zawodników przez trenerów i odpowiednie

wypunktowanie każdego z nich pod względem sprawności specjalnej i inklinacji do gry.

- piłka ręczna

Test sprawności ogólnej

- wyskok dosiężny,
- bieg na 30 m,
- siła /ugięcia ramion w podporze przodem/,
- bieg „po kopercie – zygzakiem”,

Próba wydolności beztlenowej:

- test Noszczaka /10 X 30 m/.

Próba umiejętności technicznych /bramkarz/ – (max. 40 pkt.):

- sposoby poruszania się w bramce,
- obrona piłek dolnych i górnych,
- podanie do ataku szybkiego,

- obrona rzutów z pierwszej i drugiej linii.

Próba umiejętności techniczno- taktycznych /poszczególne pozycje w grze/ – (max. 40 pkt.):

- technika podań i chwytów w ruchu /test/,

- technika rzutów: z podłoża, w wysoku, z padem /test/,

- umiejętność poruszania się w obronie w poszczególnych sektorach boiska /test/,

- umiejętność zastosowania zwodów z piłką i bez piłki /test/.

Gra właściwa – (max. 30 pkt.):

- umiejętności gry w piłkę ręczną w obronie i w ataku,

- umiejętności gry na pozycji bramkarza.