



## Sprawdzian specjalistyczny złożony z 4 prób.

(maksymalna ilość punktów do zdobycia: 25)

### 1. **Test żonglerki – w kwadracie 4 x 4 m**

– żonglerka w cyklu : noga – głowa

przez 30 sek. – kandydat wykonuje dwie próby.



#### Punktacja:

Powyżej 17 – 5 pkt

od 13 do 16 - 4 pkt

od 9 do 12 - 3 pkt

od 5 do 8 - 2 pkt

do 4 - 1 pkt

poniżej 4 - 0 pkt

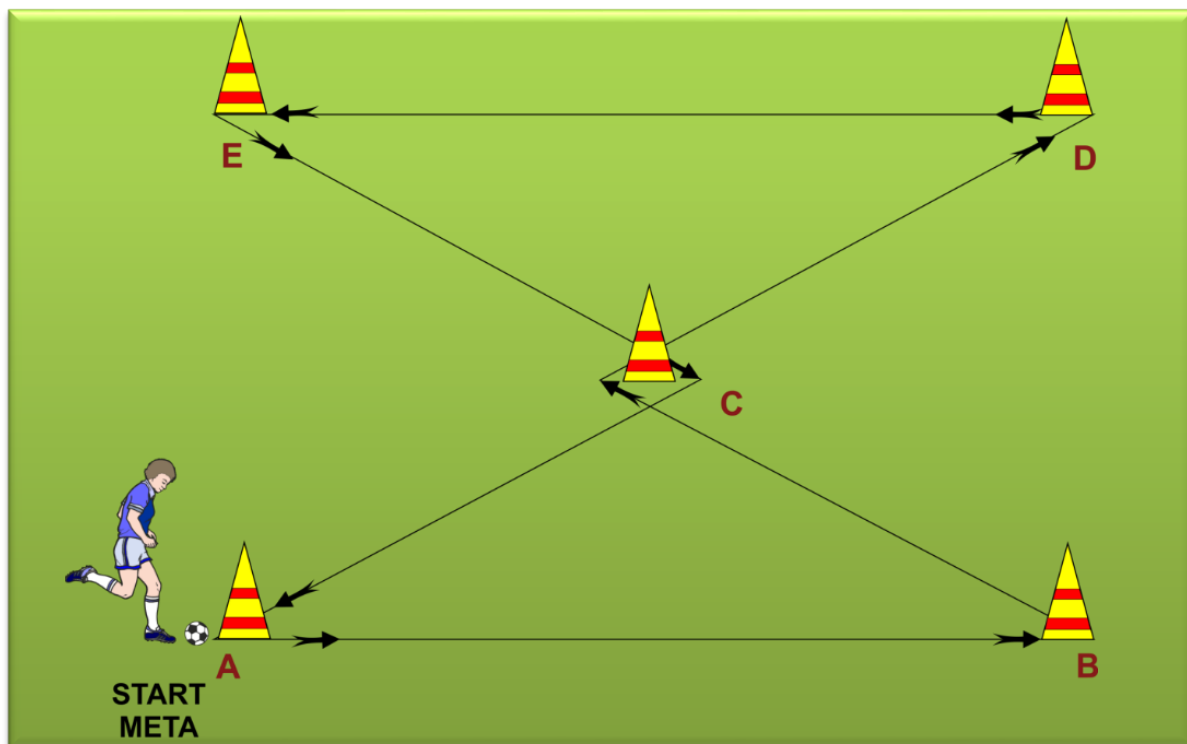
## 2. Prowadzenie piłki slalomem „po kopercie”

(tylko zawodnicy z pola gry)

### Miejsce: boisko ze sztuczną trawą.

Sposób wykonania: na wybranym miejscu oznaczyć prostokąt o wymiarach 5 × 3 m. Na wszystkich rogach tego prostokąta i w jego środku na przecięciu się przekątnych należy postawić słupki – pachołki o wysokości co najmniej 30 cm. Ćwiczący staje obok chorągiewki A i stąd na komendę „gotów – start” prowadzi piłkę, przebiega następującą drogę: A – B – C – D – E – C – A, omijając przy tym słupki- – pachołki, wykonuje 3 nieprzerwane obiegi

**Ocena:** czas mierzony za pomocą zestawu fotokomórek lub 2 stoperów elektronicznych z dokładnością do 0,01 s; zawodnik wykonuje próbę dwukrotnie z zachowaniem przerwy wypoczynkowej (5 min), a ocenę stanowi czasu szybszego trzykrotnego prowadzenia piłki „po kopercie”.



Test prowadzenia piłki slalomem „po kopercie”

### **Punktacja:**

poniżej 29.00 s – 5 pkt

29.01 – 35.00 s – 4 pkt

35.01 – 41.00 s – 3 pkt

41.01 – 47.00 s – 2 pkt

47.01 – 53.00 s – 1 pkt

powyżej 53 s – 0 pkt

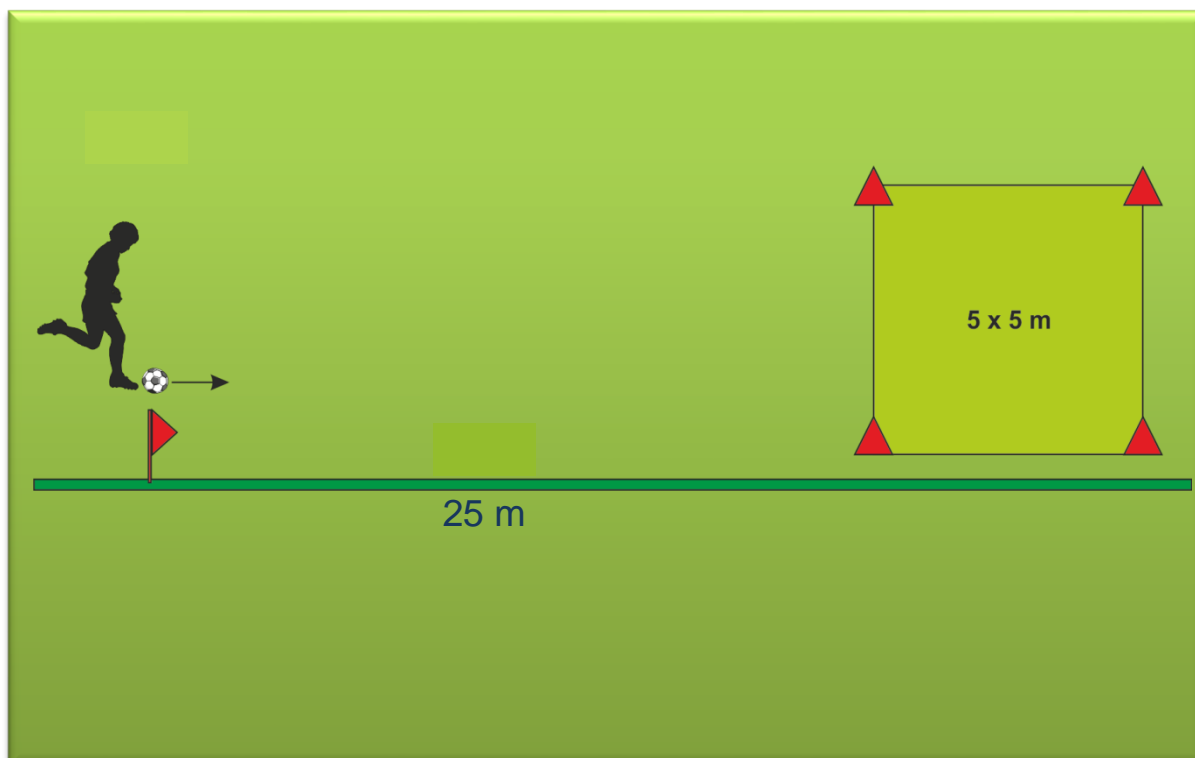
### **3. Uderzenie piłki nogą do celu**

**Miejsce:** boisko ze sztuczną trawą.

**Sposób wykonania:** zawodnik uderza, stojąc w wyznaczonym punkcie, piłkę do celu oddalonego o 25 m (kwadrat o boku 5 m).

Blizszy bok kwadratu jest oddalony od linii uderzenia o 25 m.

Z dowolnego rozbiegu należy wykonywać uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem stopy na przemian nogą prawą i lewą .



#### **Punktacja:**

- 9–10 trafień – 5 pkt
- 8–7 trafień – 4 pkt
- 6–5 trafień – 3 pkt
- 4–3 trafienia – 2 pkt
- 2–1 trafienia – 1 pkt
- 0 trafień – 0 pkt

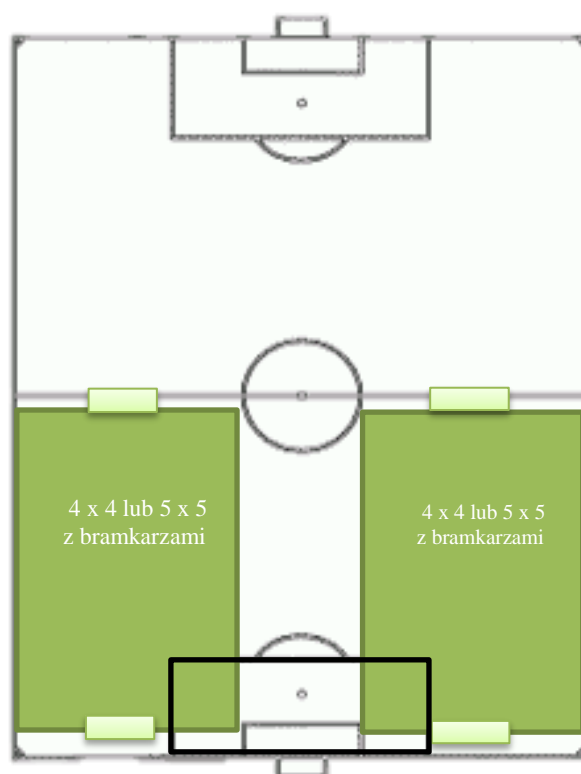
#### 4. Test gra 4 × 4 lub 5 × 5

**Sposób wykonania:** na wyznaczonym polu gry (o wymiarach 30 × 40 m z bramkami 5 × 2 m) zawodnicy współzawodniczą w losowo dobranych zespołach 4- lub 5-, a nawet 6-osobowych (4 lub 5 graczy w polu bez bramkarzy lub z bramkarzem); każdy zawodnik uczestniczy (w różnych składach personalnych) w co najmniej dwóch 12–15-minutowych grach o łącznym czasie trwania 24–30 min.

**Oceny** poziomu umiejętności gry (skuteczność wykonywania indywidualnych działań ofensywnych i defensywnych, zdolności do gry kombinacyjnej – umiejętności współdziałania, trafność podejmowania decyzji) każdego zawodnika dokonuje na arkuszu obserwacyjnym, niezależnie od siebie, co najmniej 3 trenerów.

##### **skala od 1 do 5 pkt:**

5 – zawsze skuteczny,  
4 – zazwyczaj skuteczny,  
3 – czasami skuteczny,  
2 – rzadko skuteczny,  
1 – prawie zawsze nieskuteczny,  
0 – zawsze nieskuteczny);  
średnia arytmetyczna ocen trenerów stanowi ocenę końcową w jednej grze.



##### **Punktacja:**

Średnia arytmetyczna sumy punktów otrzymanych we wszystkich grach stanowi ocenę końcową w teście grze.

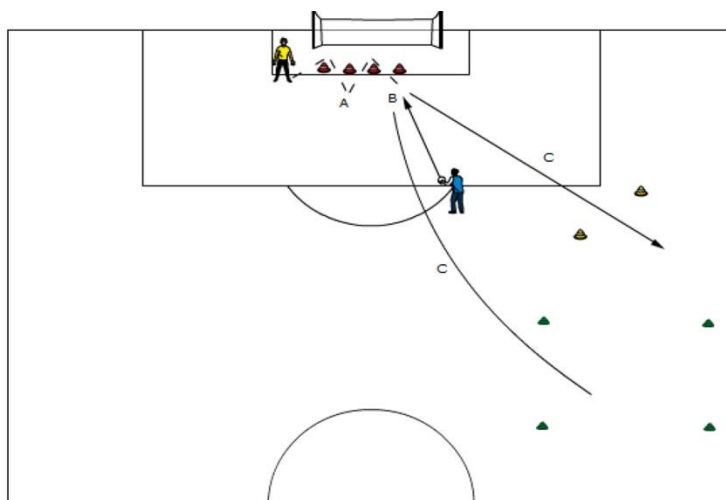
Przeliczone na punkty rezultaty otrzymane w testach motorycznych i test grze sumuje się i na tej podstawie ustala ostateczny ranking kandydatów do Liceum Sportowego.

**Suma punktów uzyskanych w testach sprawności fizycznej ogólnej, ukierunkowanej i test grze decyduje o przyjęciu kandydata do Liceum Sportowego Piłki Nożnej**

## Testy dla bramkarzy

### Technika bramkarska w bronieniu:

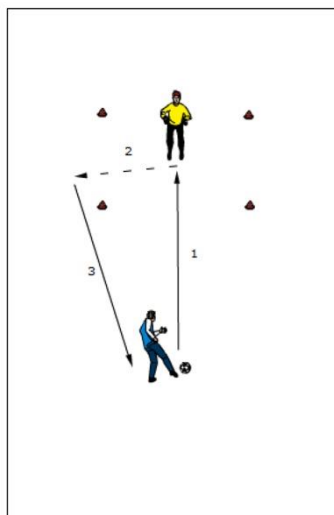
- I. Chwyt piłki dolnej i górnej bez upadku i z upadkiem oraz chwyt piłki w powietrzu
- II. Koordynacja ruchowa, elementy techniki bramkarskiej (chwyt piłki z upadkiem i bez upadku oraz w powietrzu), a następnie wyrzut piłki sposobem dolnym i górnym do celu.



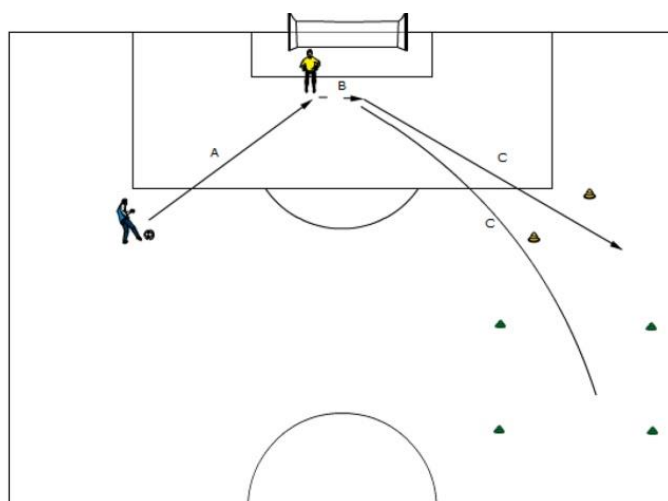
- A) Elementy koordynacji ruchowej
- B) Elementy techniki bramkarskiej (chwyt piłki bez upadku i z upadkiem oraz w górze)
- C) Wyrzuty piłki ręką do celu sposobem dolnym oraz górnym

### Technika bramkarska w atakowaniu (gra nogami):

#### III. Przyjęcia kierunkowe piłki, podania do celu dołem oraz górną



#### IV. Przyjęcia kierunkowe, podania do celu dołem oraz górá



#### Technika gry nogami:

- A) Podanie od trenera
- B) Przyjęcie kierunkowe lewą lub prawą nogą
- C) Podanie do celu po podłożu oraz górá

