

## Sprawdzian poziomu cech motorycznych w formie prób

### MTSF

**Do wykonania 8 następujących prób (każda 1 raz).**

1. Bieg na 50 m – czas/sek
2. Skok w dal z miejsca (moc) – cm.
3. Bieg na 1000 m – wytrzymałość – czas/sek.
4. Próba siły mięśniowej dłoni (dynamometr) – kg
5. Uginanie ramion na drążku – liczba podciągnięć.
6. Bieg wahadłowy 4 x 10 m (zwinność) – czas/sek.
7. Skłony z leżenia do siadu (brzuski) – ilość powtórzeń w 30 sek.
8. Skłony wprzód na ławeczce (gibkość) – cm

**Ten test obowiązuje wszystkich kandydatów!**

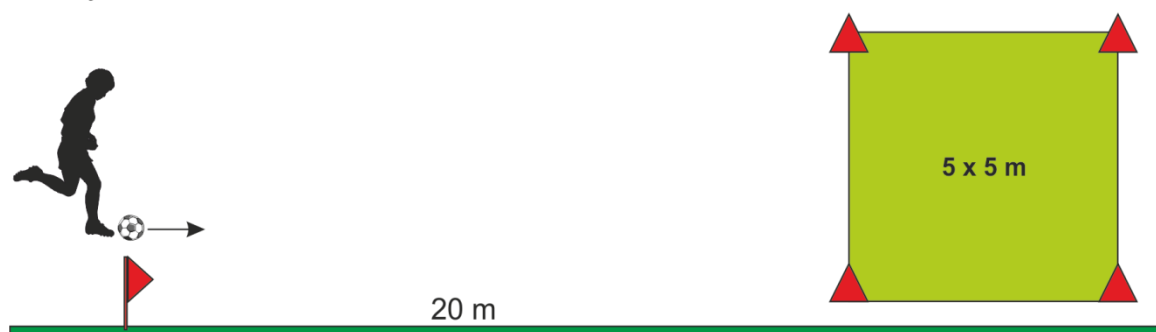


## Sprawdzian specjalistyczny złożony z 7 prób.

### 1. Uderzenie piłki na celność i odległość.

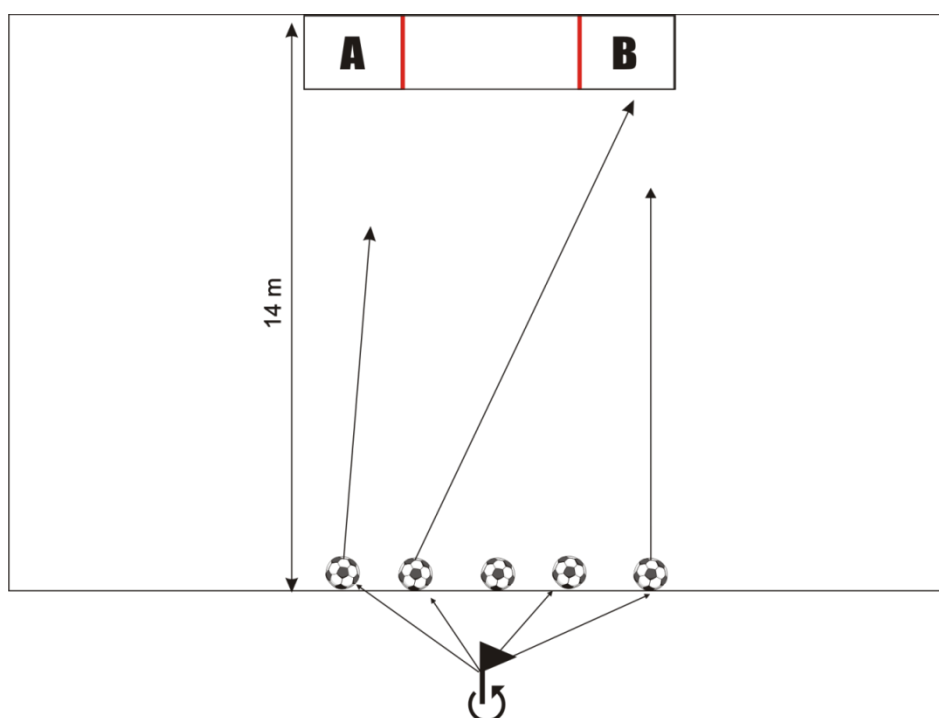
Z odległości 20 m do kwadratu o boku 5 m. Trzy próby trafienia (nogą prawą, lewą i dowolnie wybraną – rys. 1.

Rys.1.



2. Na bramkę 5 x 2 m z odległości 14 m – 5 strzałów (2 nogą lewą, 2 prawą i 1 dowolnie wybraną po obiegnięciu oznacznika do oznaczonych sektorów – próba na czas. Za strzał celny bonifikata w postaci 1 sek. od próby czasu. Piłka musi przekraczać linię bramkową w powietrzu – rys.2.

Rys.2

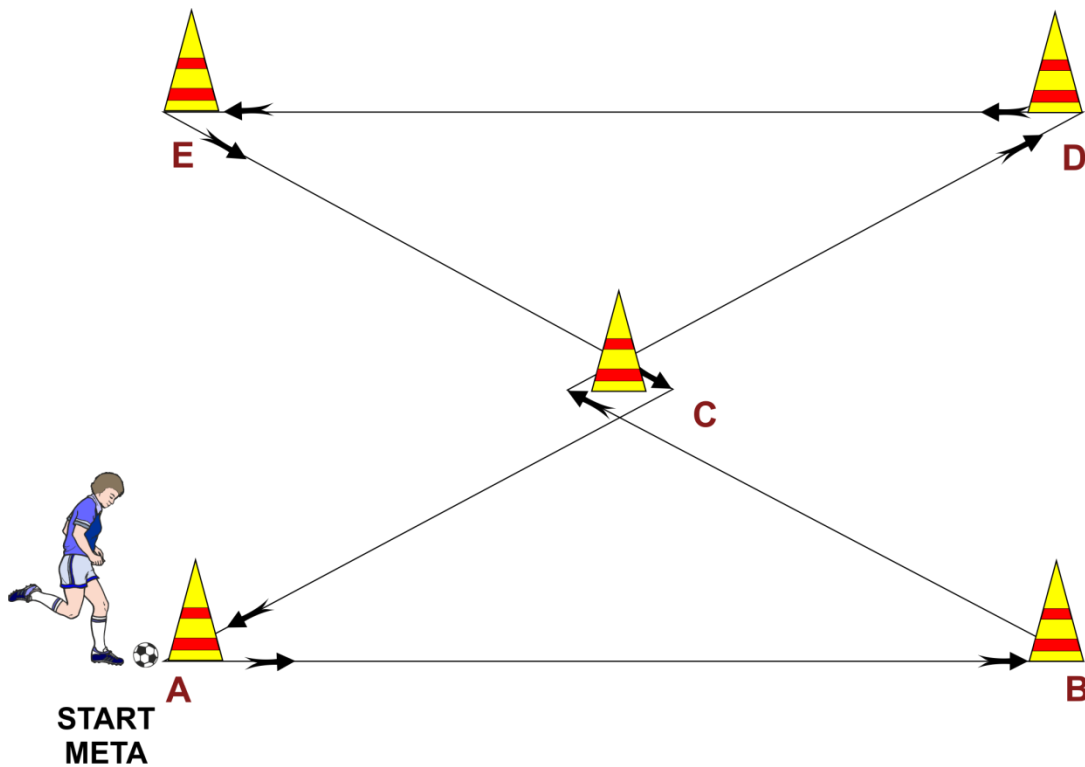


3. **Test żonglerki – w kwadracie 4 x 4 m – żonglerka w cyklu : noga – głowa** przez 30 sek. – kandydat wykonuje dwie próby – **rys. 3.**

Rys. 3.



4. **Test prowadzenia piłki slalomem „po kopercie”**



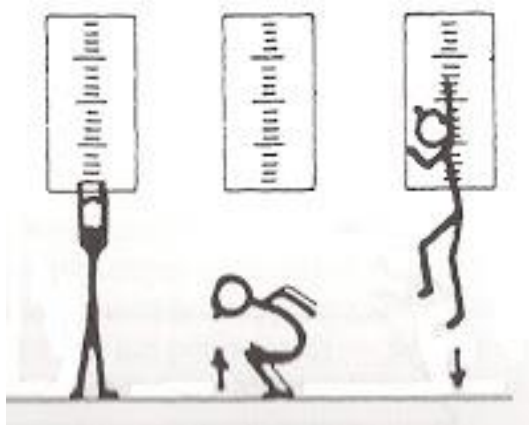
Test prowadzenia piłki slalomem „po kopercie”

5. **Gra właściwa** podlegająca ocenie i na ograniczonym polu 4 x 4 m z bramkarzem 2 x 7,5 min.:

Poziom:	bardzo dobry	-	10 pkt.
	Dobry	-	5 pkt.
	Dostateczny	-	2 pkt.
	Słaby	-	0 pkt.

## 6. Skok dosiężny.

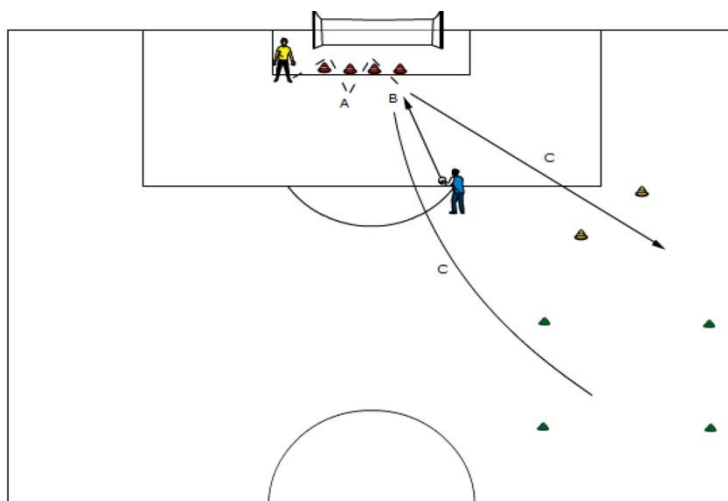
Skok dosiężny polega na tym, że stajesz przy pionowej ścianie z podziałką, rękę wyciągasz do góry i przykładasz do tej podziałki patrząc ile masz cm. z wyciągniętą ręką do góry. Odsuwasz się 15 cm od ściany i skaczesz do góry klepiąc ręką w podziałkę jak tylko najwyżej możesz (przykład: ja mam 188 cm, gdy rękę wezmę do góry to mam 245 cm, a gdy skoczę - to dotykam ręką 310 cm.  $310 \text{ cm} - 245 \text{ cm} = 65 \text{ cm}$  < długość skoku dosiężnego).



## Testy dla bramkarzy

### Technika bramkarska w bronieniu:

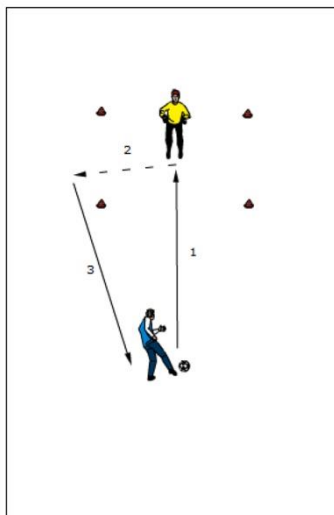
- I. Chwyt piłki dolnej i górnej bez upadku i z upadkiem oraz chwyt piłki w powietrzu
- II. Koordynacja ruchowa, elementy techniki bramkarskiej (chwyt piłki z upadkiem i bez upadku oraz w powietrzu), a następnie wyrzut piłki sposobem dolnym i górnym do celu.



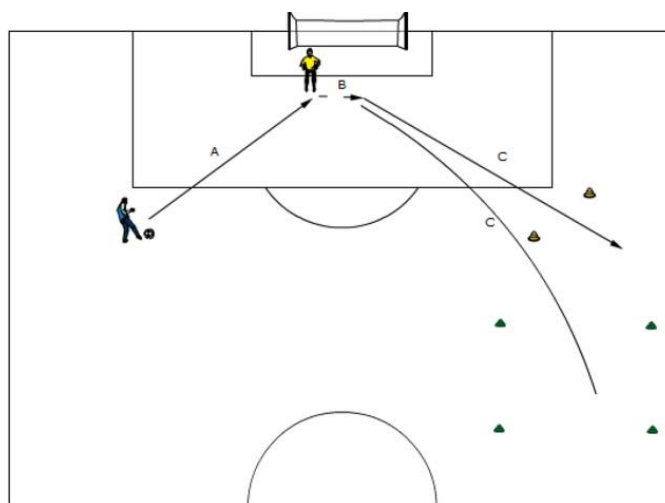
- A) Elementy koordynacji ruchowej
- B) Elementy techniki bramkarskiej (chwyt piłki bez upadku i z upadkiem oraz w górze)
- C) Wyrzuty piłki ręką do celu sposobem dolnym oraz górnym

## Technika bramkarska w atakowaniu (gra nogami):

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



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



### Technika gry nogami:

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