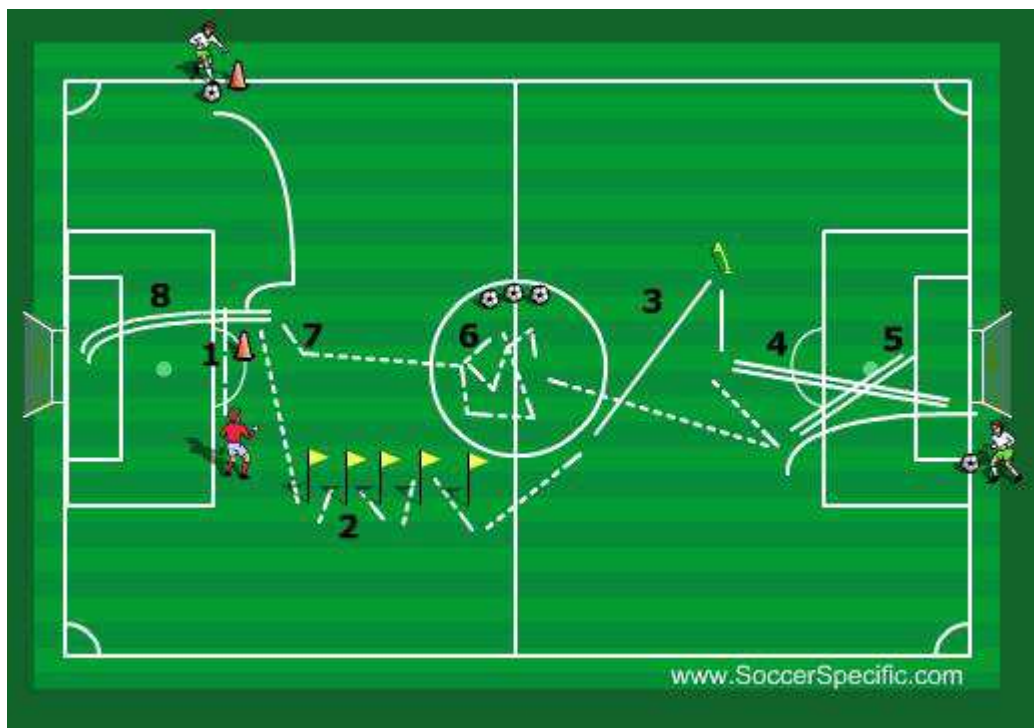


Testy sprawności fizycznej do klasy sportowej o profilu piłki nożnej (dziewczęta)

Termin I : 23 maja 2016 r., godzina 16.00 – Olimpia Grudziądz (ORLIK)

Termin II : 30 maja 2016 r., godzina 16.00 – Olimpia Grudziądz (ORLIK)

Skład komisji : mgr Dawid Staszewski, mgr Zbigniew Szymczyk



Test składa się z 8 zadań, które kandydatka wykonuje w jednej próbie. Każde zadanie jest punktowane. Łączna, maksymalna liczba punktów w teście wynosi 80. Test nie jest wykonywany na czas. Liczy się dokładność wykonywania zadań. Kandydatka może przećwiczyć zadania z testu w trakcie zajęć treningowych, piłkarskich organizowanych wyłącznie dla dziewcząt, w każdy poniedziałek lub piątek o godzinie 19.00 na Orliku klubu Olimpia. Trenerem odpowiedzialnym za prowadzenie zajęć jest Pan Dawid Staszewski.

Opis zadań i kryteria punktacji:

1. Przyjęcie piłki – maksymalnie 10 pkt.

Kandydatka biegnie w kierunku piłki wrzuconej z autu i stara się przyjąć piłkę (opanovać ją, zgasić) stopą, udem, klatką piersiową (ciałem). Następnie wykonuje półobrót i prowadzi piłkę w stronę pierwszej tyczki (chorągiewki)

2. Prowadzenie piłki – maksymalnie 10 pkt.

Kandydatka prowadzi piłkę stopą slalomem pomiędzy chorągiewkami starając się prowadzić piłkę blisko przy nodze bez dotykania chorągiewek piłką i ciałem.

3. Uderzenie piłki – maksymalnie 10 pkt.

Po minięciu ostatniej chorągiewki kandydatka uderza w piłkę wewnętrzną częścią stopy tak aby trafić piłką w ławkę.

4. Strzał nogą – maksymalnie 10 pkt.

Nabieg na piłkę i celny strzał w bramkę

5. Strzał głową – maksymalnie 10 pkt.

Po strzale na bramkę nogą kandydatka nabiega na górną piłkę i z wysokości stara się trafić do bramki.

6. Żonglerka – maksymalnie 10 pkt.

Kandydatka po wykonaniu strzału głową odwraca się i biegnie do koła. Wykonuje żonglerkę w kole (jak najwięcej podbić piłki w czasie 60 sekund bez wychodzenia z koła). Trzy próby.

7. Zwód z prowadzeniem piłki – maksymalnie 10 pkt.

Po żonglerce kandydatka prowadzi piłkę w stronę pachołka. Mija pachołek dowolnym zwodem akcentując ruch z piłką w bok. Stara się nie dotykać pachołka, nie wbiegać w pachołek. Wykonuje zwód pojedynczy lub podwójny ciałem, zwód przez przełożenie piłki, tzw. nożyce wewnętrzne i zewnętrzne pojedyncze lub podwójne.

8. Strzał na bramkę prostym podbiciem – maksymalnie 10 pkt.

Po wykonanym zwodzie i minięciu pachołka kandydatka uderza na bramkę bronioną przez bramkarza. Stara się w tym celu użyć dużo siły i precyzji. Stopę układa do uderzenia prostym podbiciem lub wewnętrznym podbiciem. Strzał może być wykonany z ziemi w górę, z powietrza lub po kozle.