

Pięć stacji testu sprawności piłkarskiej

Pięć stacji testu sprawności piłkarskiej

Budowa:

Stacje muszą zostać dokładnie wymierzone. Na wszystkich stacjach trzeba zwrócić uwagę na to aby każdy z uczestników miał wystarczająco dużo miejsca na swobodne wykonanie ćwiczenia (tak aby oczekujący na swoją kolej uczestnicy nie przeszkadzali osobie wykonującej w danej chwili ćwiczenie).

Na każdej stacji potrzebna jest co najmniej jedna osoba nadzorująca poprawny przebieg testu.

Wskazówka

Aby zaoszczędzić czas o raz usprawnić test na stacjach: „król główek”, „mistrz celnych zagrań” oraz „mistrz jedenastek” można wykorzystać oczekujących na swoją kolej uczestników do podawania piłek.

Nazwy stacji:

1. Mistrz dryblingu
2. Mistrz krótkich podań
3. Król główek
4. Mistrz celnych zagrań
5. Mistrz jedenastek

STACJA 1: Mistrz dryblingu

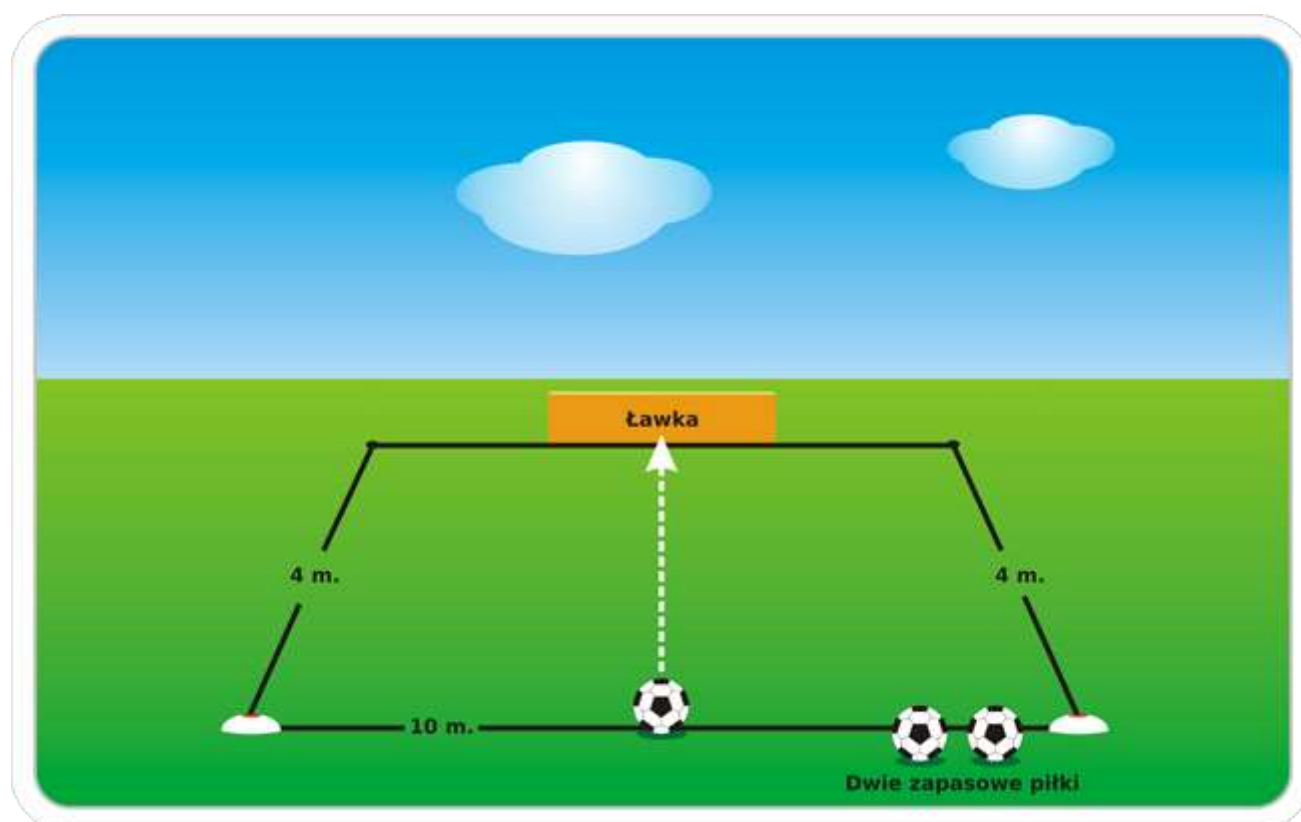
26-29 sek. 30 punktów
30-33 sek. 20 punktów
34-37 sek. 10 punktów
>37 sek. 0 punktów

z piłką przy nodze.

Czas zawsze zaokrąglamy do pełnych sekund (np. 21,9 sek. zaokrąglamy do 21 sekund)

Maksymalna ilość punktów: 60

STACJA 2: Mistrz krótkich podań



Przeprowadzenie:

- Każdy kontakt piłki z ławką zaliczany jest jako punkt, nawet gdy piłka nie wróci za linię początkową (**wskazówka: piłkę można przeprowadzić z powrotem za linię**)
- Odbitą od ławki piłkę można przyjąć lub zagrać bezpośrednio z tzw. „pierwszej piłki”. **Odbitej piłki nie wolno łapać w ręce**
- Przy zagrywaniu piłki nie wolno przekroczyć linii początkowej. W przeciwnym razie takie zagranie nie zostanie zaliczone. Trzeba tego obowiązkowo i konsekwentnie przestrzegać.
- Tylko w przypadku gdy piłka przeleci nad ławką lub z jej boku, można skorzystać z piłki rezerwowej

- Dwie piłki rezerwowe leżą na linii początkowej w rogach pola gry. Tylko zawodnik przeprowadzający próbę może wziąć piłkę rezerwową (**wskazówka: trener, opiekun lub osoby czekające na swoją kolej nie podają piłki rezerwowej ćwiczącemu**)
- Osoba nadzorująca poprawne przeprowadzenie próby mierzy czas (**wskazówka: na tej stacji przydatna byłaby druga osoba nadzorująca próbę, która skupiałaby się na poprawnym wykonywaniu podań – ćwiczący nie może przekroczyć przy zagranii linii początkowej**)

Budowa:

- Wysokość ławki nie powinna przekraczać 30 cm
- Rysunek pokazuje jak powinna być zbudowana stacja
- Linia początkowa powinna być wyraźnie zaznaczona, tak aby ćwiczący nie mieli problemów z orientacją (można wykorzystać istniejący już linie na boisku)
- Za ławką można postawić bramkę tak aby nie musieć biegać za piłką.

Zadanie:

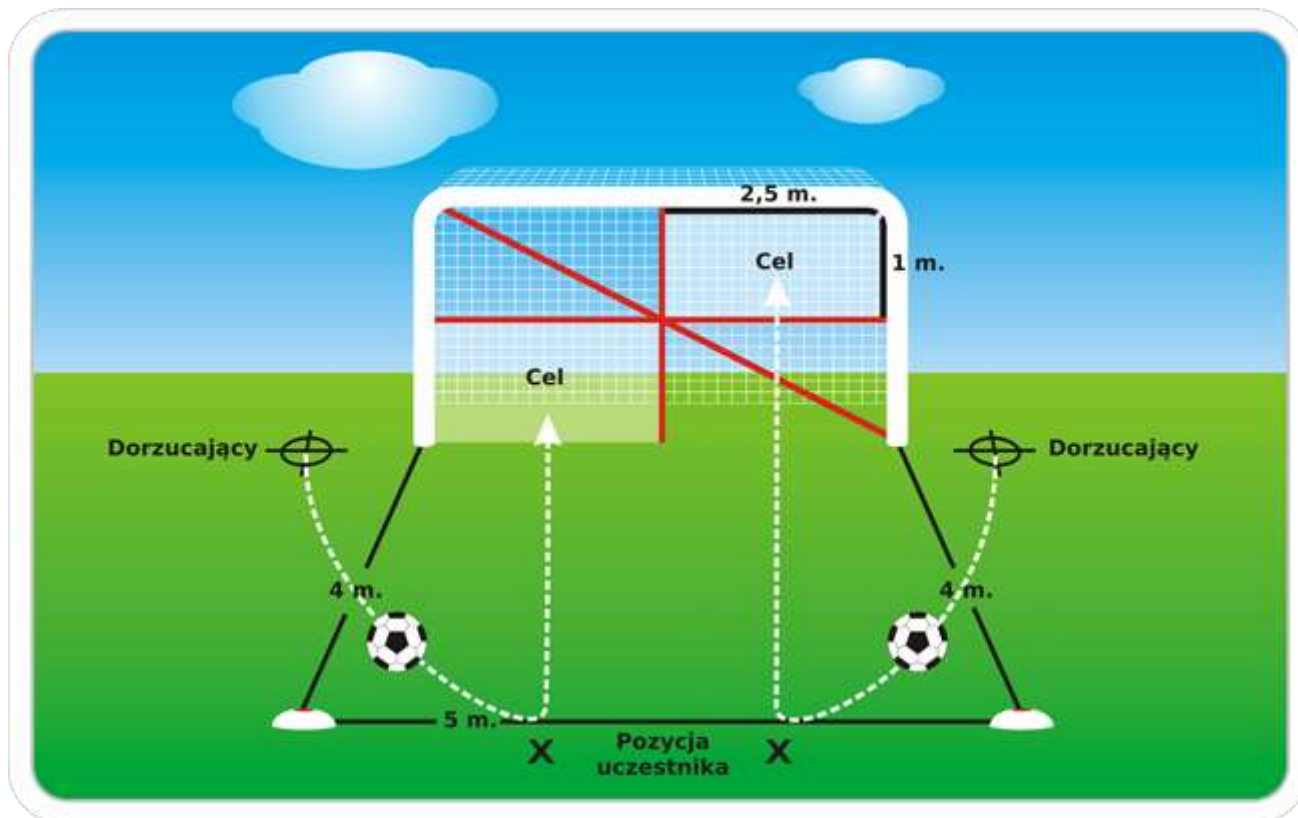
Ćwiczący musi przez 30 sekund zagrać jak najwięcej razy piłkę o ławkę (wewnętrzną częścią stopy!).
Każde poprawne zagranie (wewnętrzną częścią stopy, sprzed linii początkowej), które trafi w ławkę (nawet w kant, pod warunkiem, że piłka odbije się w kierunku ćwiczącego) **mnoży się przez 3**.

Ocena:

Każdy kontakt z ławką liczy się jako punkt, nawet w przypadku gdy piłka nie wróci za linię początkową (ale odbije się w kierunku ćwiczącego). Liczą się tylko zagrania wewnętrzną częścią stopy.

Maksymalna ilość punktów: 60

STACJA 3: Król główek



Przeprowadzenie:

- „Dorzucający” stoi z boku bramki (zawsze po tej stronie do której w danej próbie ćwiczący celuje). Dorzuca on piłkę na głowę ćwiczącego po dwa razy z prawe i lewej strony. Piłkę dorzucamy oburącz, od dołu. Poprawne dorzucenie piłki na głowę ćwiczącego jest tu kluczowe.
- W wypadku złego dorzucenia piłki, ćwiczenie zostaje powtórzone
- Jeśli uczestnik zagra piłkę głową po przekroczeniu linii początkowej, próba nie zostanie zaliczona
- Jeśli piłka zagrana głową odbije się od taśmy i wróci na pole gry, próba zostanie powtórzona
- Jeśli piłka zagrana głową odbije się od poprzeczki lub słupka i nie wpadnie do bramki, próbę taką uznaję się za „spaloną” i nie powtarzamy jej
- „Dorzucającym” jest osoba odpowiedzialna za poprawne przeprowadzenie testu na tej stacji

Budowa:

- W małej bramce (5 x 2) rozwieszamy 3 taśmy – poziomo, pionowo (tę należy przymocować do podłoża) oraz diagonalnie.
- Linie 4 metrów wyznaczamy za pomocą talerzyków

Zadanie:

Należy trafić piłką zagrana głową w wyznaczone kwadraty (dolny i górny). Odległość od bramki wynosi 4 metry. Przy strzałach w dolny róg bramki, piłka może odbić się od ziemi. Jeśli piłka trafi w taśmę i wpadnie w odpowiedni kwadrat, zagranie zostaje uznane za poprawne

Punktacja:

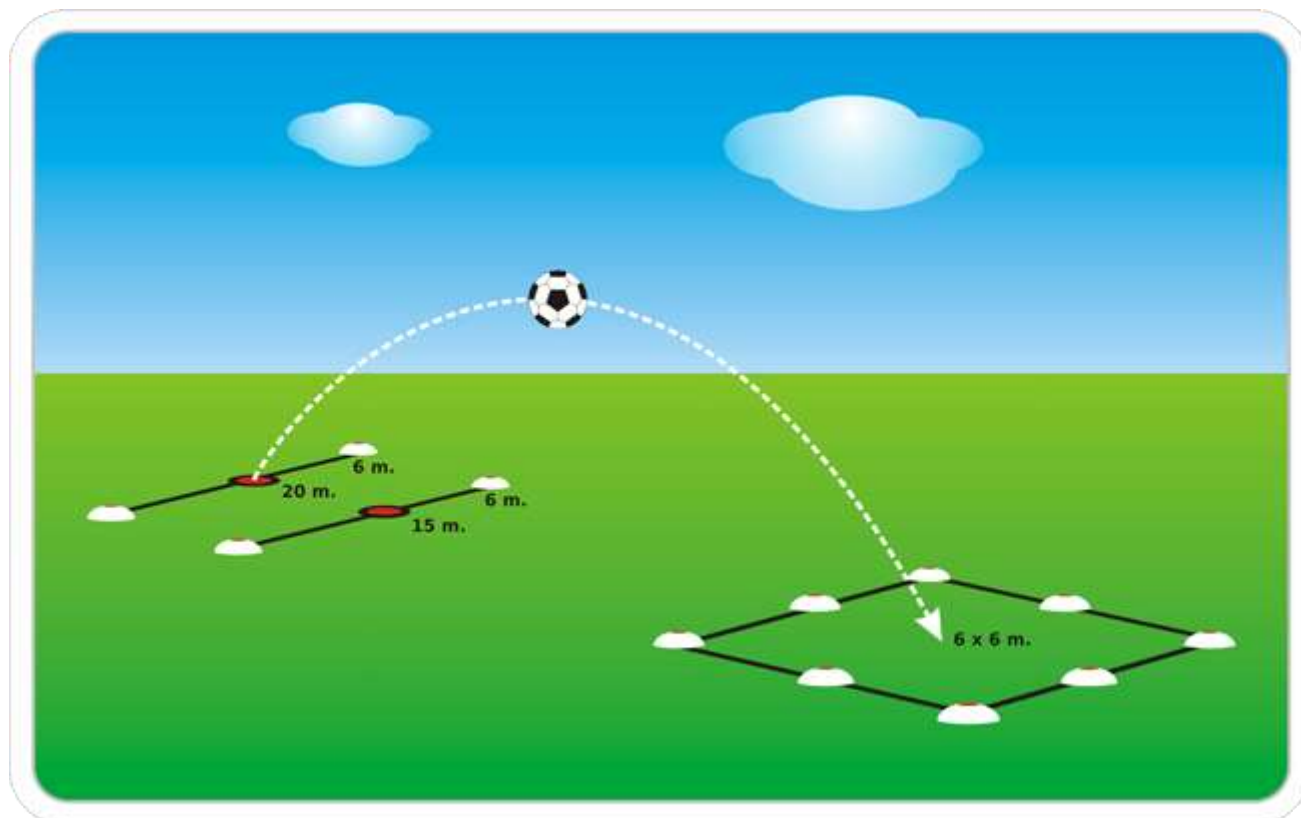
Za każde poprawne trafienie przyznaje się 15 punktów. Na łączną ocenę składa się punktacja z wszystkich 4 prób.

Ocena

Każdy ćwiczący ma po dwie próby na to aby trafić piłką zagrana głową w dolny oraz górny róg bramki.

Maksymalna ilość punktów: 60

STACJA 4: Mistrz celnych zagrań



Przeprowadzenie:

- Osoba odpowiedzialna za poprawne przeprowadzenie testu na tej stacji musi ustawić się z boku celu, po to aby móc swobodnie ocenić czy piłka wpadła w wyznaczone pole trafień czy nie. Piłka nie musi zatrzymać się w wyznaczonym polu.
- Jeśli piłka odbije się od podłoża przed wyznaczonym polem trafień a następnie w nie wpadnie, próby takiej nie uznaje się
- Linia oraz talerzyki wyznaczające pole trafień, liczą się jako pole gry.

Budowa:

- Pole trafień zostaje wyznaczone przez talerzyki
- Dwie odległości muszą być odmierzone od bliższej do ćwiczącego linii pola trafień
- Linia strzałów powinna zostać wyznaczona za pomocą np. kredy

Zadanie:

Piłką musi zostać zagrana wewnętrznym podbiciem w pole trafień

Punktacja:

Za każde celne zagranie ćwiczący otrzymuje 15 punktów. Na łączną ocenę składają się 4 próby.

Ocena

Każdy ćwiczący ma 4 próby na zagranie stojącej piłki w pole trafień.

Odległość do 13 roku życia:

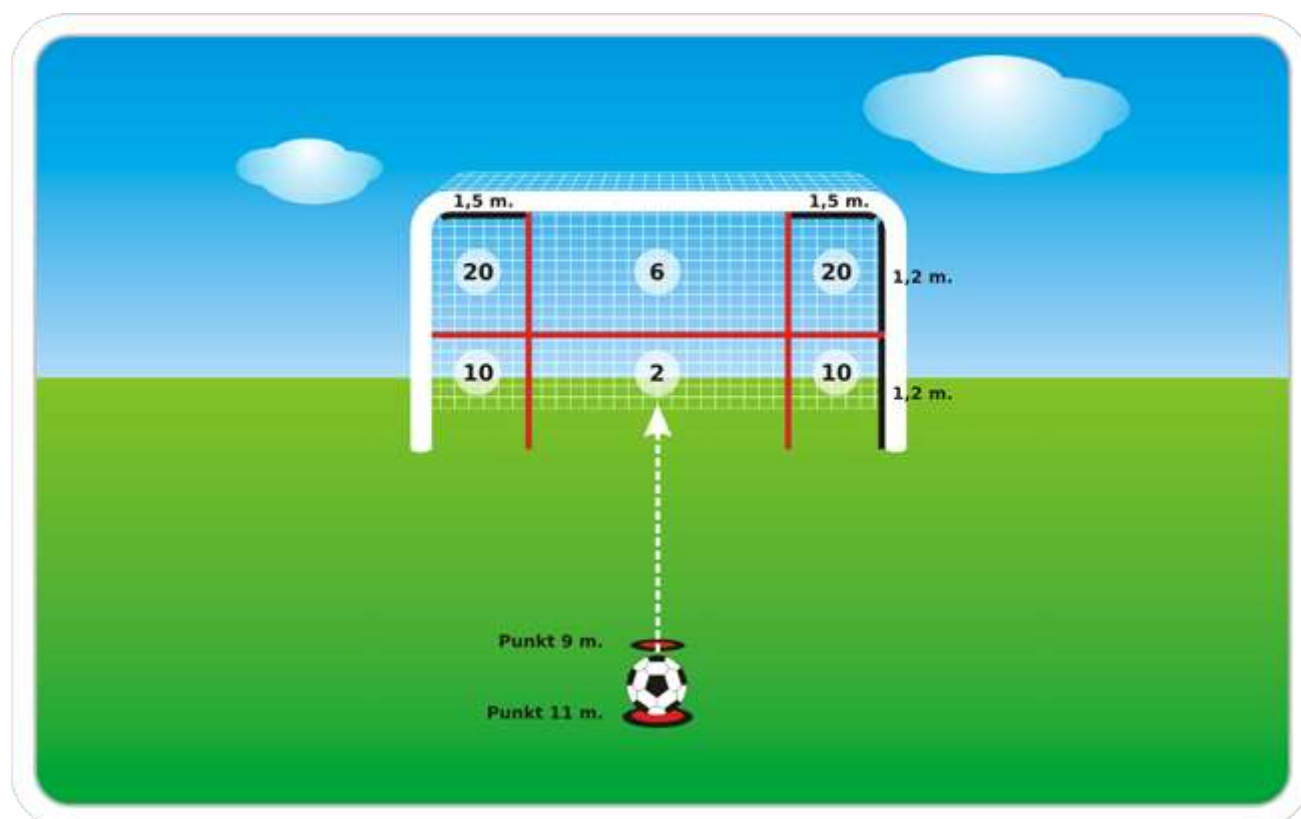
- 15 metrów

Od 14 roku życia:

- 20 metrów

Maksymalna ilość punktów: 60

STACJA 5: Mistrz jedenastek



Przeprowadzenie:

- Ćwiczący oddaje 3 strzały na bramkę
- Jeśli uderzona piłka odbije się od taśmy i wróci na pole gry, próba taka zostanie powtórzona

- Próby w których piłki po strzale odbijają się od słupka lub poprzeczki i nie wpadną do bramki, uznaje się za spalone (nie powtarzamy takich prób)

Budowa:

- W dużej bramce (7,32 x 2,44), półtora metra od każdego z słupków zostaną umieszczone poziomo dwie taśmy (przytwierdzone do podłoża). Trzecia zostanie umieszczona poziomo, w środku, pomiędzy słupkami
- Wyraźnie zaznaczyć punkt 9 i 11 metrów

Zadanie:

Strzał do bramki z umieszonego centralnie punktu 9 lub 11 metrów

Punktacja:

Punkty z trzech prób zostaną zsumowane

Punkty z trzech prób zostaną zsumowane

20	6	20
10	2	10

Ocena

Każdy ćwiczący ma 3 strzały. Punktacja wynika z tabeli obok.

Odległość do 13 roku życia:

- 9 metrów

Od 14 roku życia:

- 11 metrów