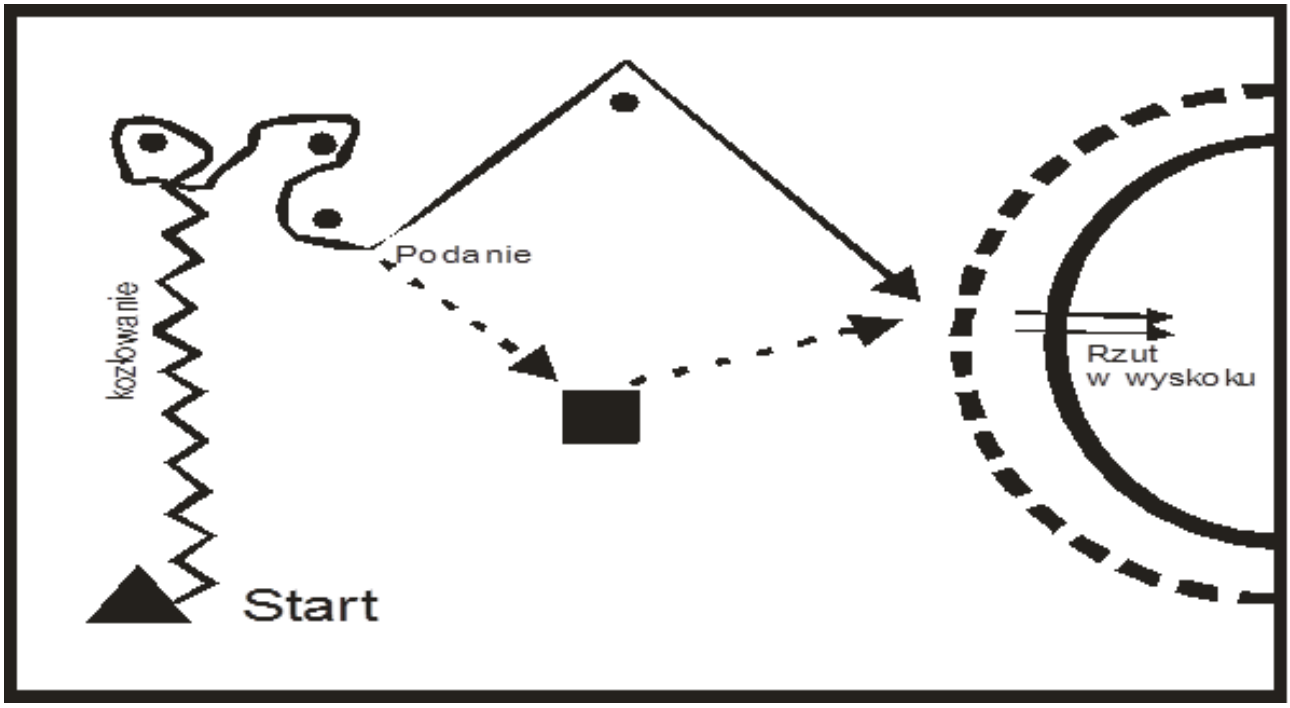
I – TEST DLA ZAWODNIKÓW

Ocenie podlega technika i dynamika wykonania podstawowych elementów gry, takich jak podanie i chwyt piłki, kozłowanie po prostej i ze zmianą kierunku biegu, rzut do bramki w wyskoku w przód

Opis próby: kandydat rozpoczyna próbę kozłując piłkę po prostej na odcinku 15 m, następnie wykonuje kozłowanie ze zmianą kierunku, dalej podaje piłkę do partnera, po podaniu zmienia kierunek biegu, w biegu chwyta piłkę i wykonuje zwód połączony z rzutem w wyskoku do bramki.



Do najczęściej popełnianych błędów należą: błąd kroków, kozłowanie niewłaściwą ręką i z kontrolą wzrokową, „noszenie” piłki w czasie kozłowania, brak koordynacji przy rzucie w wyskoku;

Błędy:

Punkty karne odejmowane od 200(za każdy błąd odejmowane jest od 1-8 punktów).

Brak koordynacji przy zwodzie

Kozłowanie między tyczkami niewłaściwą ręką

Patrzenie na piłkę w trakcie kozłowania

Lądowanie na nogę zamachową

Popełnienie błędu kroków

Przekroczenie linii pola bramkowego

Brak tempa i właściwego rytmu podczas wykonywaniu sprawdzianu

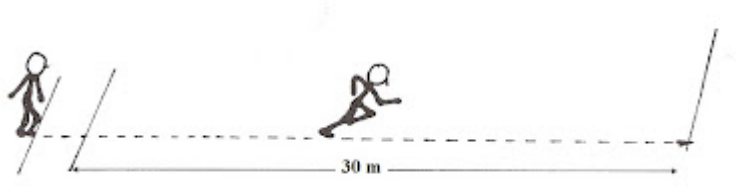
Brak koordynacji przy rzucie w wyskoku

Brak precyzji i siły rzutu

Bieg z kozłowaniem na 30 metrów

1. Próba szybkości (bieg na 30 metrów z kozłowaniem)

Wykonanie: na sygnał "gotów" (sygnał gwizdkiem) start z pozycji wysokiej - bieg sprintem z kozłowaniem na dystansie 30 metrów. Zawodnik po gwizdku może wykonać z piłką 3 kroki następnie zgodnie z przepisami piłki ręcznej musi wykonać pierwszy kozioł. Próba wykonywana jest jednokrotnie.



Błędy:

Patrzenie na piłkę

Błąd opanowania piłki

Błąd kroków

Błąd noszenia piłki

Błąd podwójny

OCENA TECHNIKI INDYWIDUALNEJ GRY NA POZYCJI

RZUTY Z POZYCJI GRY (każdy zawodnik wykonuje 3 rzuty)

A – Skrzydłowy:

- rzut z głębokiego skrzydła po otrzymaniu piłki od rozgrywającego

- rzut po zwodzie na zewnątrz po otrzymaniu piłki od rozgrywającego

- rzut po ataku szybkim zakończony z pozycji skrajnej (zawodnik rusza z linii środkowej i otrzymuje podanie od rozgrywającego. Kończy rzutem za wyznaczonym pachołkiem z pozycji skrajnej).

Błędy:

Brak nabiegu na piłę

Przekroczenie linii 6 metra

Zła technika wykonania rzutu

B- Rozgrywający:

- rzut z wyskoku po otrzymaniu piłki od środkowego rozgrywającego

- rzut z wyskoku po zwodzie pojedynczym po otrzymaniu piłki od środkowego rozgrywającego

- rzut z biegu po otrzymaniu piłki od środkowego rozgrywającego

Błędy:

Zła technika wykonania rzutu

Zła technika wykonania zwodu

Błąd kroków

Tempo wykonania

C – Obrotowy

- rzut z obrotem przez prawy brak po wykonaniu zasłony

- rzut z obrotem przez lewy brak po wykonaniu zasłony

- rzut z padem po obrocie w dowolną stronę

Błędy:

Zła technika rzutu

Zła technika wykonania zasłony

Błąd przekroczenia linii 6 metra

Brak tempa wykonania obrotu

II- TEST DLA BRAMKARZY

Próba 1

Ocena postawy, poruszania się oraz interwencji podczas rzutów rzutów w dolny i górny róg bramki(możliwych do zdobycia 100 punktów)

Opis próby: bramkarz ustawiony na środku bramki wykonuje po 3 interwencje w każdy róg bramki prezentując prawidłową postawę bramkarską, prawidłowe poruszanie w bramce oraz prawidłową technikę obrony rzutów,

Błędy:

1. Zła postawa bramkarska -20 (wyprostowane wysoko nad głowę ręce, wspięcie na palce, wyprostowane nogi, zbyt szeroko ustawione nogi, pochylenie tułowia w przód)

2. Złe poruszanie w bramce -20 (wyprostowane nogi, wspięcie na palce, zbyt szeroko ustawione nogi, łączenie nóg w czasie poruszania, krzyżowanie nóg w czasie poruszania)

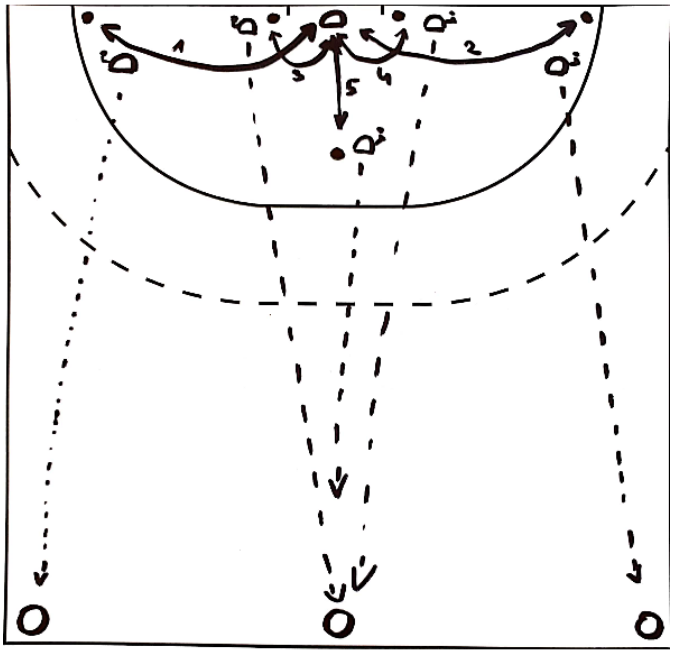
3. Złe wykonanie interwencji -60 (**obrona piłek dolnych:** ugięcie nogi przy interwencji, odbicie ze złej nogi, brak ręki do asekuracji nogi po stronie interwencji, brak ręki do asekuracji w okolicach głowy, brak wychylenia tułowia w stronę piłki podczas interwencji **obrona piłek górnych:** zbyt niskie opuszczenie rąk przed interwencją, odbicie ze złej nogi, skręcenie tułowia w stronę bramki, brak obserwacji piłki w czasie interwencji, zbyt duże obniżenie środka ciężkości)

Próba 2

Ocena techniki, szybkości i dokładności podań do ataku szybkiego(100 punktów)

Opis próby: bramkarz siada na linii bramkowej i na sygnał dzwiękowy zaczyna próbę polegającą na podaniu 5 piłek do zawodników ustawionych

na linii środkowej boiska, po każdym podaniu bramkarz musi wrócić na linię bramkową i wykonać siad prosty. Kolejność podań taka jak na rysunku(za każdy błąd odejmowane jest od 1-20 punktów).



Scanned by CamScanner

Błędy:

Brak powrotu na linię bramkową

Zła technika wykonania podania

Mała szybkość wykonania próby

Zła kolejność podań

Brak precyzji i siły podania.

III - ROZMOWA KWALIFIKACYJNA