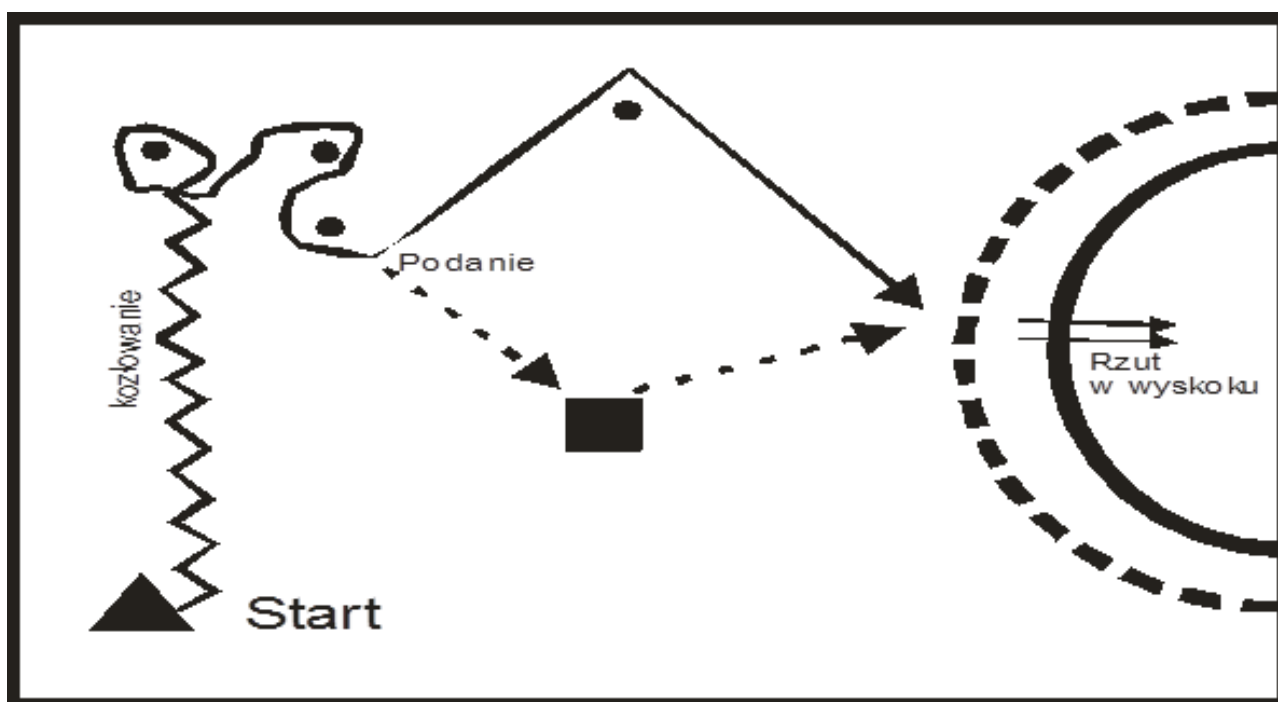


## Test sprawności dla kandydatów ubiegających się o przyjęcie do Zespołu Szkół Sportowych Im. Janusza Kusocińskiego w Zabrze

Ocenię 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 wysokości 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 chwytuje piłkę i wykonuje zwód połączony z rzutem w wysokości 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 wysokości;

### Błędy:

Punkty karne odejmowane od 100 (za każdy błąd odejmowane jest od 5-10 punktów).

Brak koordynacji przy zwodzie

Kozłowanie między tyczkami niewłaściwą ręką

Patrzenie na piłkę w trakcie kozłowania

Lądowanie na nogę zamachową

Popętnienie błędu kroków

Przekroczenie linii pola bramkowego

Brak tempa i właściwego rytmu podczas wykonywania sprawdzianu

Brak koordynacji przy rzucie w wyskoku

Brak precyzji i siły rzutu

## Test dla bramkarzy

### Próba 1

**Ocena postawy, poruszania się oraz interwencji podczas rzutów rzutów w dolny i górny róg bramki(możliwych do zdobycia 50 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,

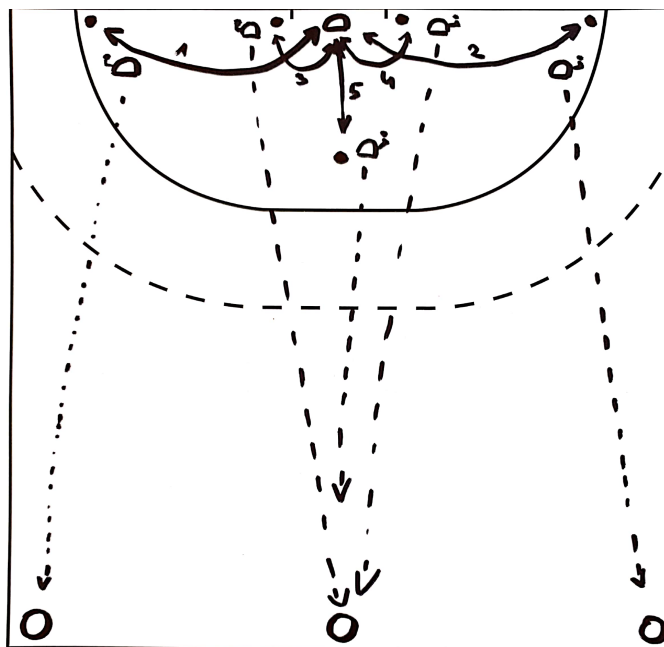
### **Błędy:**

1. Zła postawa bramkarska -10 (wyprostowane wysoko nad głowę ręce, wspięcie na palce, wyprostowane nogi, zbyt szeroko ustawione nogi, pochylenie tułowia w przód)
2. Złe poruszanie w bramce -10 (wyprostowane nogi, wspięcie na palce, zbyt szeroko ustawione nogi, łączenie nóg w czasie poruszania, krzyżowanie nóg w czasie poruszania)
3. Złe wykonanie interwencji -30 (**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(50 punktów)

**Opis próby:** bramkarz siada na linii bramkowej i na sygnał dźwiękowy 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 5-10 punktów).



### Błędy:

Brak powrotu na linię bramkową

Zła technika wykonania podania

Mała szybkość wykonania próby

Zła kolejność podań

Brak precyzji i siły podania.