



Testy špeciálnych pohybových zručností-**FUTBAL**

Príloha ku kritériám prijatia žiakov do I.ročníka
štvorročného štúdia pre odbory:

- 7451 J športové gymnázium
- 7471 M športový manažment
- 7475 M digitálne služby v športe
- 7476 M spracovanie dát v športe

24.1.2019

PaedDr. Tatiana Švecová
Riaditeľka školy

Obsah

1.Člnkový beh s loptou

2.Kop na presnosť

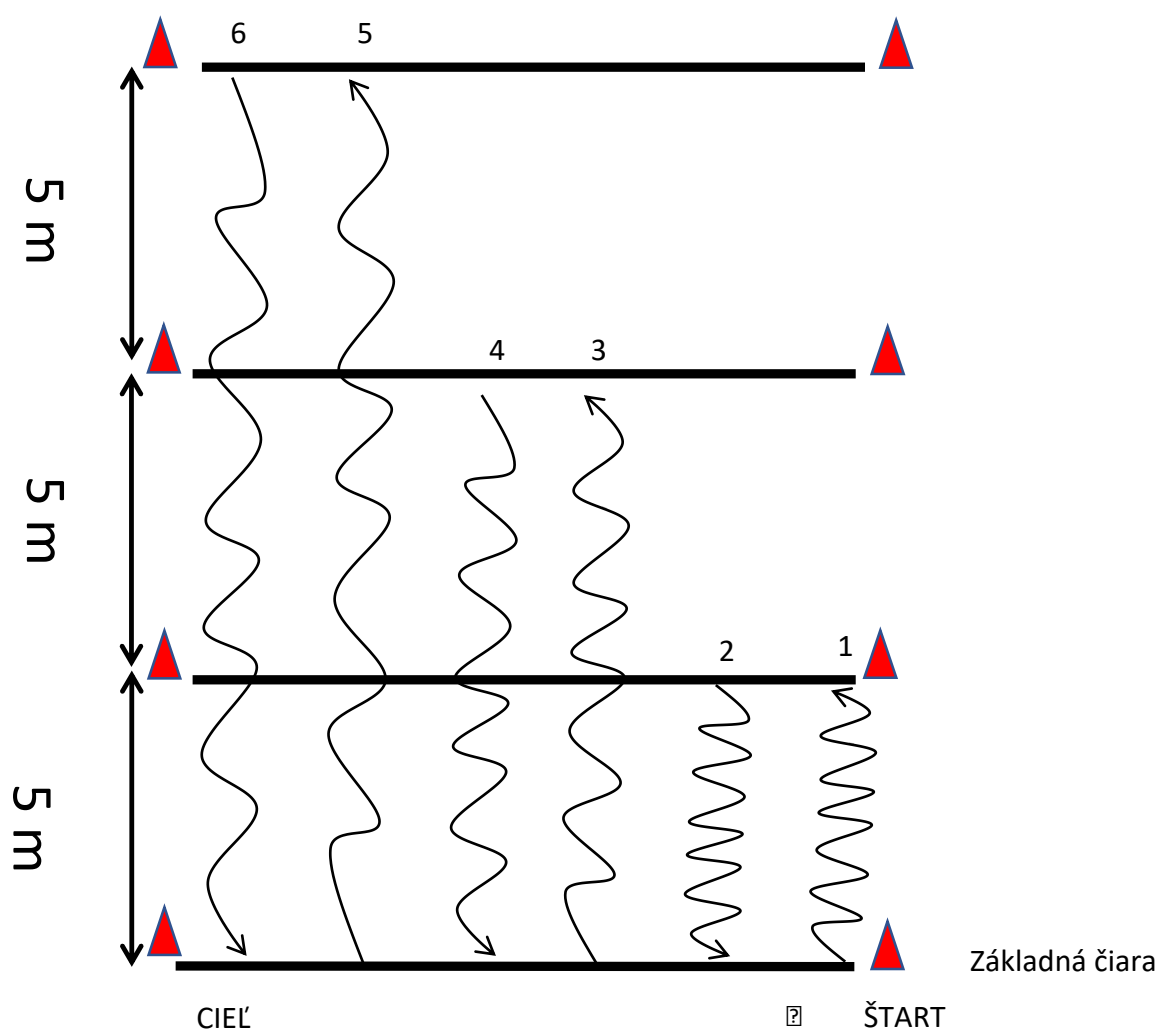
3.Slalom s loptou

4.Žonglovanie s loptou

5.Záver

1.ČLNKOVÝ BEH S LOPTOU- úroveň technického zvládnutia vedenie lopty so zmenami smeru v rýchlosti

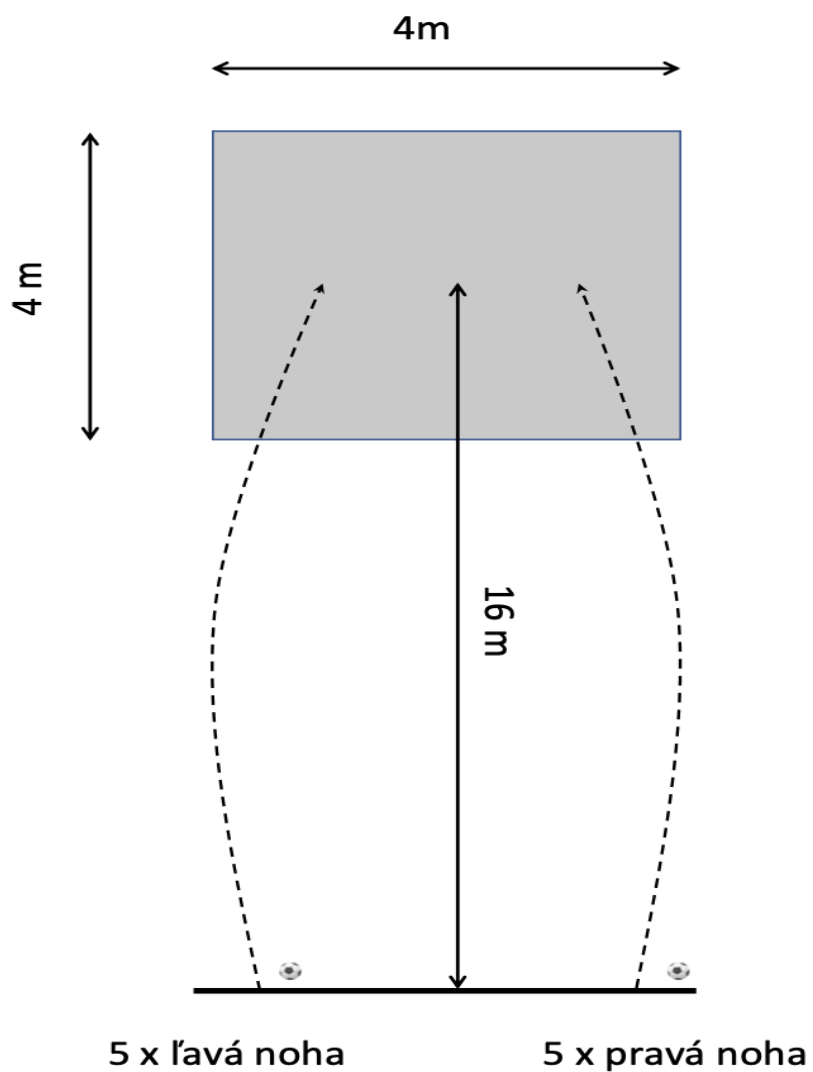
Vo vzdialenosti 5 m od seba vyznačíme na dráhe 4 rovnobežné čiary. Za prvou z nich z polovysokého štartu štartuje testovaný s loptou k druhej čiare. S loptou musí prejsť za druhú čiaru a po rôznom zaseknutí sa vracia čo najrýchlejšie za štartovaciu čiaru, ktorú opäť musí prekročiť s loptou. Rovnakým spôsobom absolvuje bez prerušenia všetky 3 čiary. Beží vždy len jeden testovaný, ktorý má dva pokusy s minimálnou prestávkou 5 minút medzi jednotlivými štartmi. Zapisujú sa oba časy a hodnotí sa lepší čas dosiahnutý od štartu až po cieľ s presnosťou na 0,01 s.



2.KOP NA PRESNOSŤ - úroveň technického zvládnutia kopu vzduchom a presnosti

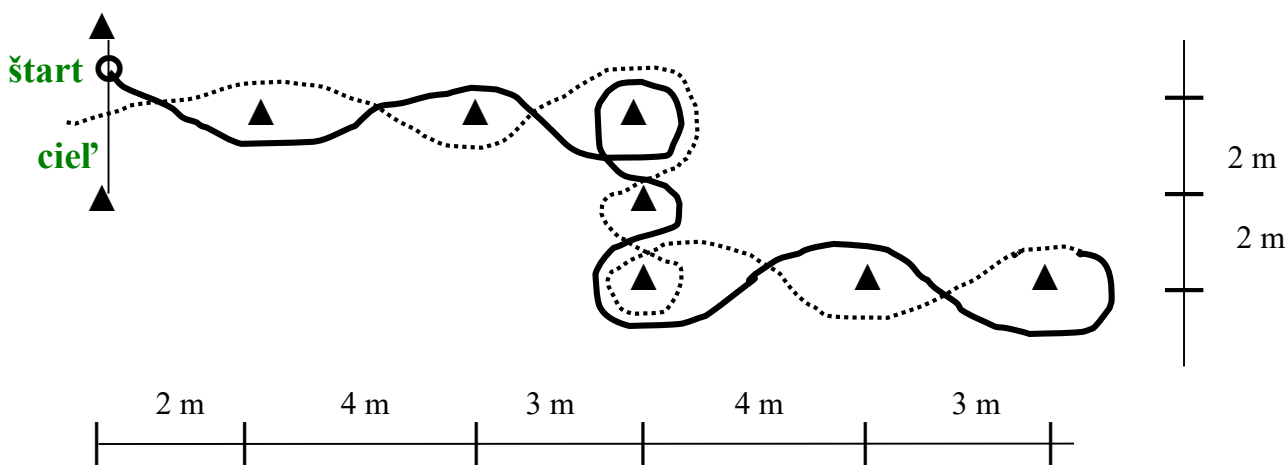
Testujúci hráč kope päť krát pravou nohou a päť krát ľavou nohou do vyznačeného štvorca.
Pokusy sa mu spočítavajú.

Kop na presnosť



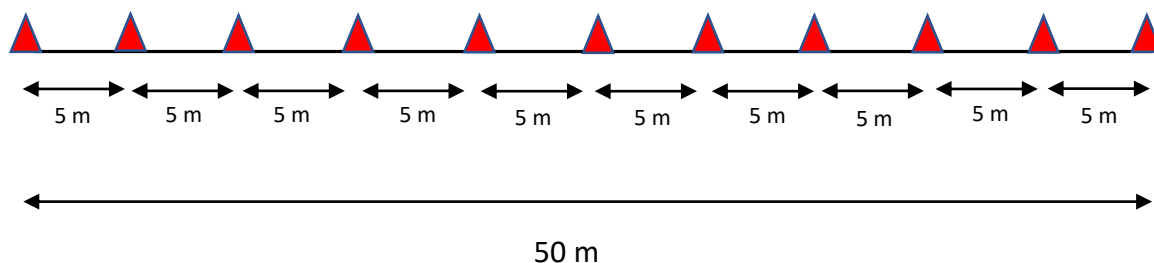
3.SLALOM S LOPTOU – úroveň technického zvládnutia vedenia lopty v rýchlosti.

Testujúci hráč musí prebehnúť s loptou čo najrýchlejšie tam a späť trať vyznačenú métami (kužele, tyče) na trávnom ihrisku. Je ich osem v nerovnakej vzdialenosti, trať sa dvakrát lomí v pravom uhle. Testovaný obieha prvú métu zľava, métu na prvom zlome (tretia v poradí) obieha celú, a taktiež pri ceste späť, keď obieha métu na zlome (tretia odzadu) musí spomínanú métu obiehať celú. Ostatné méty jednoducho obieha – obchádza a vedením lopty sa snaží o čo najrýchlejšie prevedenie spomínanej dráhy. Meranie sa robí fotobunkou. Vzdialenosti mét od seba: 2m – 4m – 3m – a zlom do pravého uhla (doprava), 2m – 2m a zlom do pravého uhla (doľava), 4m – 3m. Náčrt testu je na nasledujúcom obrázku. Hráč má dva pokusy, ktoré sa zapisujú a hodnotí sa lepší čas dosiahnutý od štartu až po cieľ.



4.ŽONGLOVANIE S LOPTOU- úroveň technických zručností

Testujúci hráč žongluje s loptou na vzdialenosť 50 metrov (dievčatá 30m). V akej vzdialenosti mu lopta spadne je pokus ukončený. Testovaný hráč má dva pokusy. Lepší pokus sa mu počíta.



5.Záver

Maximálny možný počet bodov získaných zo všeobecných pohybových testov je **80 bodov**.