METODIKA TESTOVANIA-FUTBAL

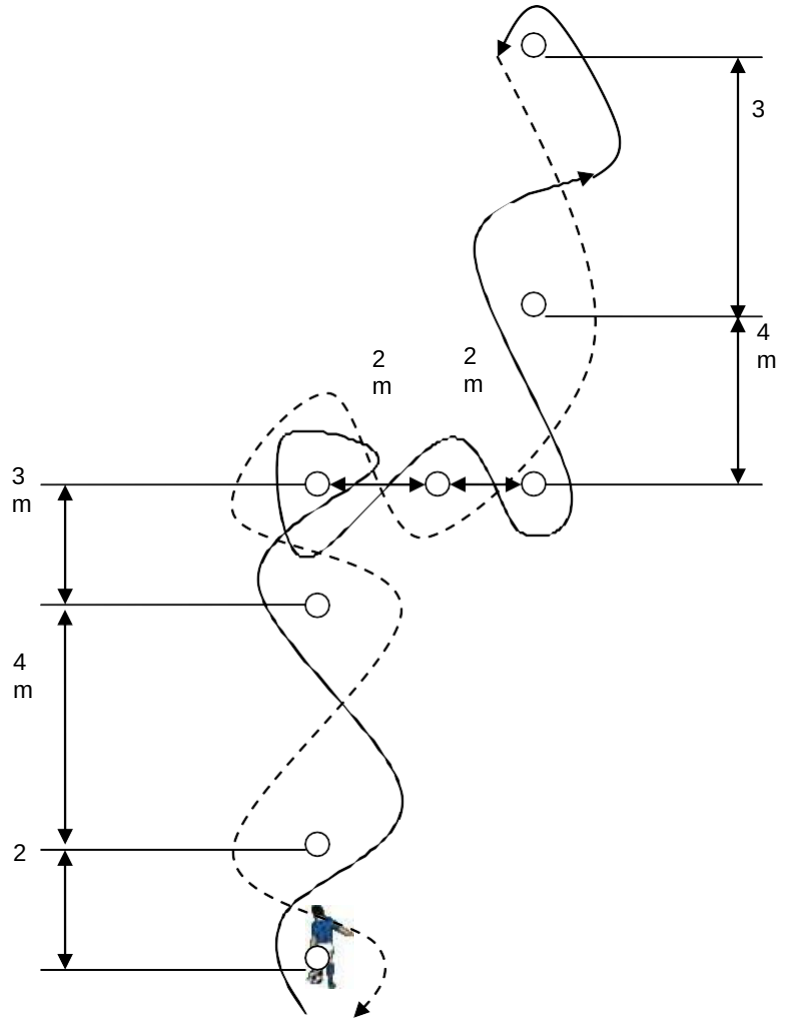
Uchádzači – žiaci sú testovaní v nasledovných disciplínach :

1. SLALOM S LOPTOU

Pomôcky: lopta, 8 kužeľov (značiek).

Popis: Hráč vedie loptu tam a späť po dráhe vyznačenej métami (kužele, značky) v časovom limite na trávnatom ihrisku. Mét je 8 a sú rozostavené v nerovnakej vzdialenosti, pričom sa trať 2 krát lomí v pravom uhle. Hráč – pravák obieha 1. métu zľava, métu na pravom zlome (4. v poradí) obieha dookola, taktiež pri ceste späť, keď obieha métu na zlome (3. odzadu). Hráč – ľavák obieha 1. métu sprava, métu na ľavom zlome (6. v poradí) obieha dookola, taktiež pri ceste späť, keď obieha métu na zlome (5. odzadu). Ostatné méty jednoducho obieha – obchádza a vedením lopty sa snaží o čo najrýchlejšie prevedenie spomínanej dráhy. Hráč má dva pokusy, ktoré sa zapisujú a hodnotí sa lepší čas dosiahnutý od štartu až po cieľ.

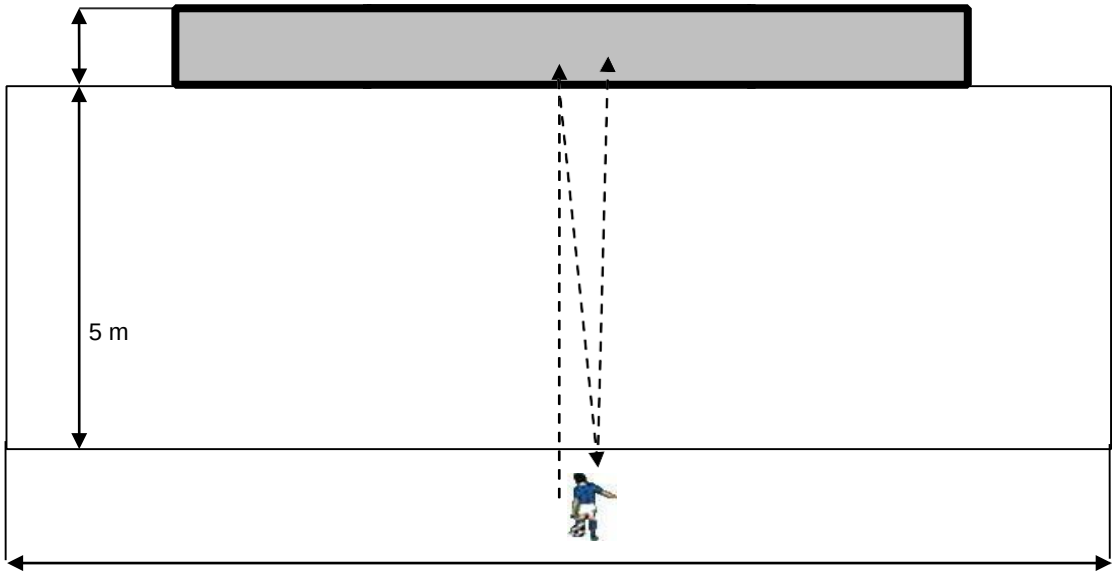
Vzdialenosť mét od seba:
2 m – 4 m – 3 m a zlom v pravom uhle,
2 m – 2 m a zlom v pravom uhle 4 m – 3 m



2. PRIHRÁVKY – PRAVÁ NOHA, ĽAVÁ NOHA

Pomôcky: 5 lôpt, lavička, 4 kužele (značky), pásmo (meter).

Popis: Hráč spoza vymedzeného priestoru (5 x 10 m) prihráva o stenu počas 30 sekundového časového limitu. Počíta sa počet realizovaných prihrávok. V prípade nepresnej prihrávky pokračuje v teste s ďalšou loptou (treba mať pripravených minimálne 5 lôpt, ktoré si hráč pri prekopnutí, resp. pri nepresnej prihrávke sám preberie z určeného stanovišťa). Hráč má dva pokusy, ktoré sa zapisujú a hodnotí sa lepší pokus. Prihráva loptu ľubovoľnou nohou o stenu.



3. TESTY ŠPECIÁLNEJ MOTORICKEJ VÝKONNOSTI (popis testovania)

Všetky testy budú vykonané na umelej tráve, aby sa dosiahli rovnaké podmienky pre jednotlivcov.

- **BEH 5 x 10 M (ČLNKOVÝ BEH)** – faktor akceleračnej schopnosti.

Vo vzdialenosti 10 m od seba vyznačíme na dráhe 2 rovnobežné čiary. Za prvou z nich z polovysokého štartu štartuje testovaný k druhej čiare. Po došliapnutí jednej nohy za druhú čiaru sa vracia čo najrýchlejšie za štartovaciu čiaru, ktorú opäť musí prekročiť jednou nohou. Rovnakým spôsobom absolvuje bez prerušenia všetkých 5 úsekov. Beží vždy len jeden testovaný, ktorý má dva pokusy. Zapisujú sa oba časy a hodnotí sa lepší čas s presnosťou na 0,01 s

- **BEH NA 30 M** – faktor bežeckej rýchlosti.

Štartuje len jeden hráč. Hráč štartuje z polovysokého štartu, obidvomi nohami za štartovou čiarou. Beží sa dvakrát. Zapisujú sa oba časy a hodnotí sa lepší čas s presnosťou 0,01 sekundy.

- **<u>BEH NA 10 M</u>** – faktor štartovnej rýchlosti.

Štartuje len jeden hráč. Hráč štartuje z polovysokého štartu, obidvomi nohami za štartovou čiarou. Beží sa dvakrát. Zapisujú sa oba časy a hodnotí sa lepší čas s presnosťou 0,01 sekundy.

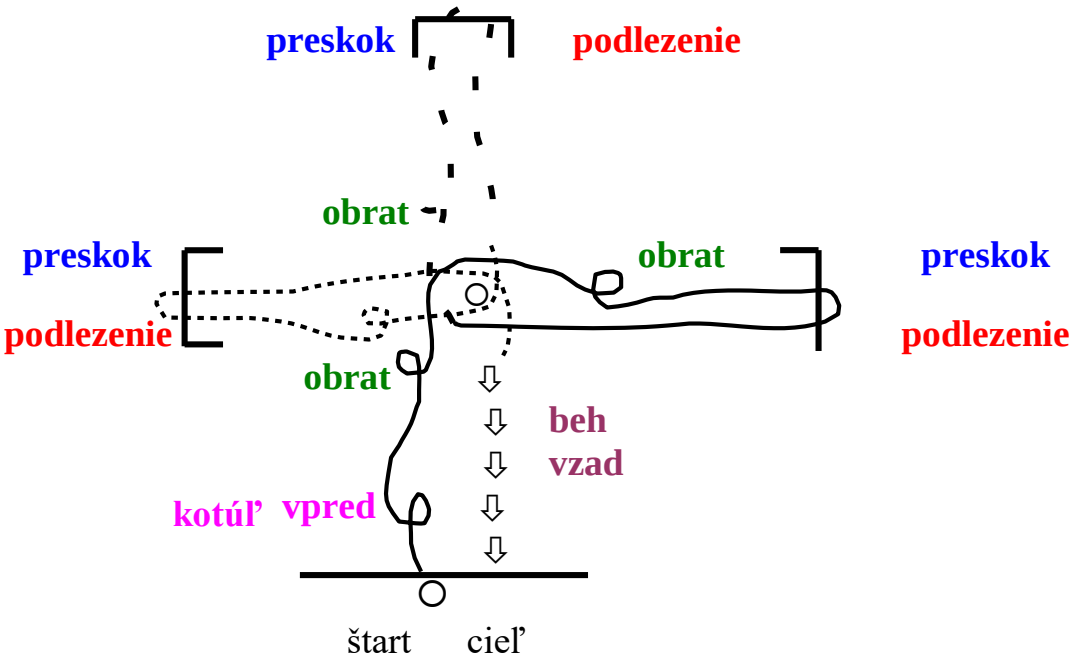
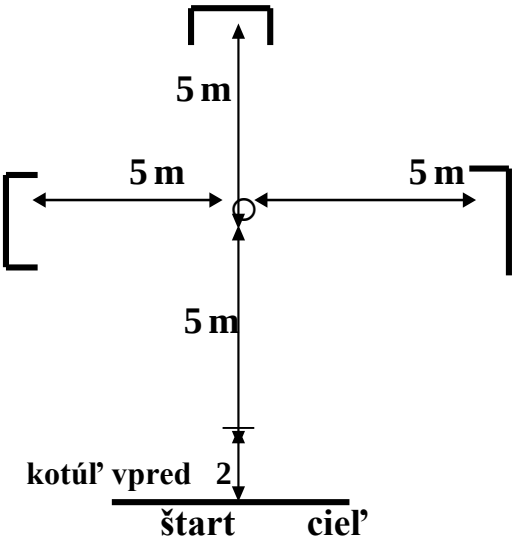
- **<u>PREKÁŽKOVÁ DRÁHA – (Obratnosť) –</u>** faktor obratnosti.

Hráč štartuje z polovysokého štartu, urobí kotúľ vpred , urobí obrat o 360°, obehne štvrť kruhom medicinbal (kužeľ), urobí obrat o 360°, preskočí a podlezie prekážku (75 – 80 cm vysoká), obehne štvrť kruhom medicinbal, urobí obrat o 360°, preskočí a podlezie prekážku č.2, obehne štvrť kruhom medicinbal, urobí obrat o 360°, preskočí a podlezie prekážku č.3, obieha medicinbal a súčasne robí polobrat a beží späť do cieľa šprintom vzad. Pri obiehaní medicinbalu musí mať loptu stále po pravej ruke. Dĺžka trate je asi 44 m. Povolené sú dva štarty. Dotknúť medicinbalu je zakázané. Zapisujú sa oba pokusy a hodnotí sa lepší čas s presnosťou 0,01 sekundy. Meranie sa robí stopkami. Náčrt prekážkovej dráhy je na nasledujúcom obrázku.

4. HRA – hra v malej skupine

<u>Pomôcky:</u> lopta, kužele (značky), bránky, rozlišovacie vesty

<u>Popis:</u> Hráči sú rozdelený do 2 družstiev. Prípravná hra je adekvátnou metodicko – organizačnou formou aj na rozvoj myslenia a konania hráča, v podmienkach situačnej neočakávanosti sú vlastne medzičlánkom medzi tréningovou hrou a zápasom. V prípravných hrách vytvárané podmienky sa blížia komplexným požiadavkám zápasu, umožňujú overovať adekvátne využívanie herných činností jednotlivca a do istej miery i odolnosť individuálneho a kolektívneho herného výkonu. Tým sa završuje proces tvorby predpokladov efektívneho herného výkonu.

Hodnotí sa:	Aktivita v hre	2 body
	Technická stránka HČJ	2 body
	Taktická stránka HČJ	2 body
	Pohybový prejav	2 body
	Hra 1:1	2 body
	SPOLU	10 bodov

PREKÁŽKOVÁ DRÁHA (nákres)