

FOOTBALL ACADEMY SCHOOL OF EXCELLENCE



**ĆWICZENIA DLA KANDYDATÓW
PODCZAS „DNI PROBY FASE”
ZAWODNICY „Z POLA”**

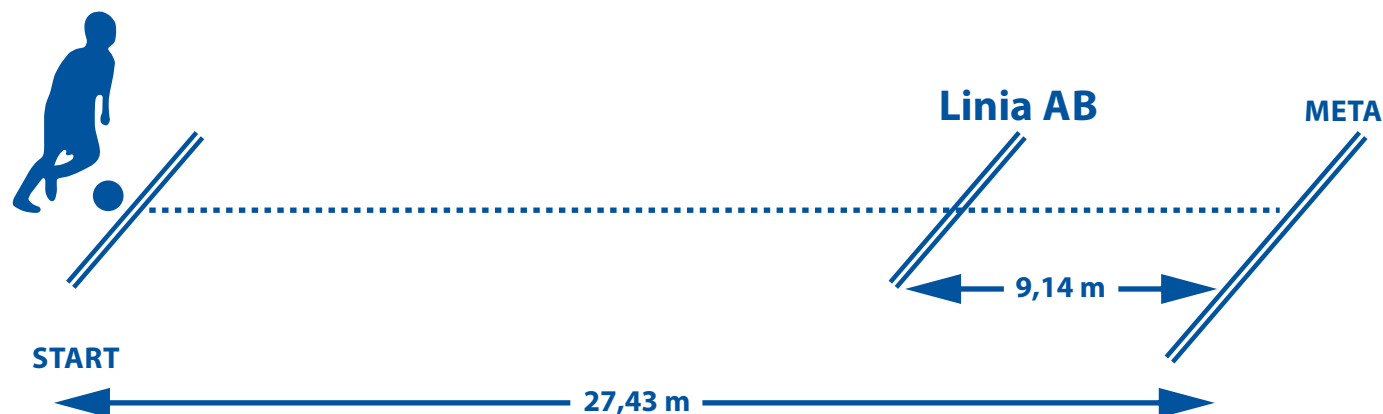


FOOTBALL ACADEMY
SCHOOL OF EXCELLENCE

1. PROWADZENIE PIŁKI

1. PROWADZENIE PIŁKI

Zawodnik ma za zadanie poprowadzić piłkę dowolną częścią stopy na dystansie 27,43 metrów od linii startu do linii mety (rys. 1). Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z przekroczeniem linii STARTU, a kończy w momencie przekroczenia przez piłkę linii mety na wysokości nie większej niż 60 cm. Zawodnik może piłkę prowadzić do linii mety, albo ją w jej kierunku uderzyć, jednak dopiero po przebiegnięciu linii AB (oddalonej od mety o 9,14 m). Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób, czyli np. uderzył piłkę za linię mety przed przekroczeniem linii AB, uderzył piłkę za wysoko, poślizgnął się lub upadł.



Rys. 1

Nasi partnerzy:



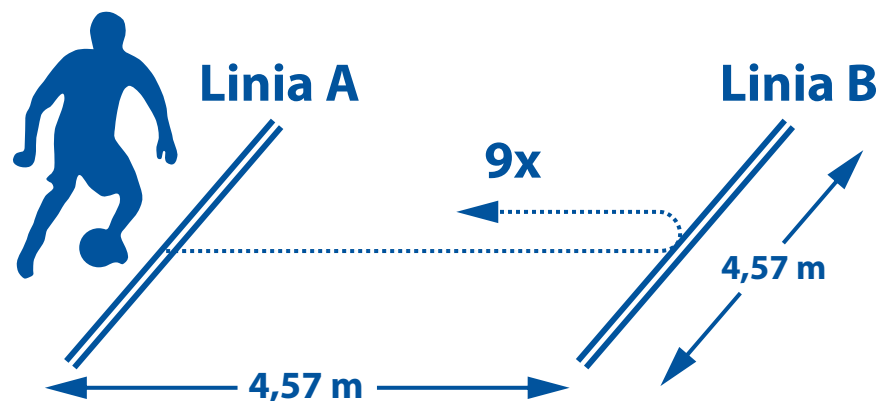


FOOTBALL ACADEMY
SCHOOL OF EXCELLENCE

2. ZWROTY Z PIŁKĄ

2. ZWROTY Z PIŁKĄ

Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 9 zwrotów z piłką 3 różnymi sposobami między liniami o długości 4,57 m oddalonymi od siebie o 4,57 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez badanego zawodnika. Zawodnik musi poprowadzić piłkę od linii A do linii B (rys. 2), a następnie (gdy piłka przekroczy całym obwodem linię B) wykonać zwrot i poprowadzić piłkę z powrotem do linii A. Zawodnik kończy próbę przekraczając linię A i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonuje się 1 raz. W przypadku, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób (poślizgnął się, przewrócił, nie przekroczył linii lub zatrzymał piłki za linią) – próbę należy powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.



Rys. 2

Nasi partnerzy:



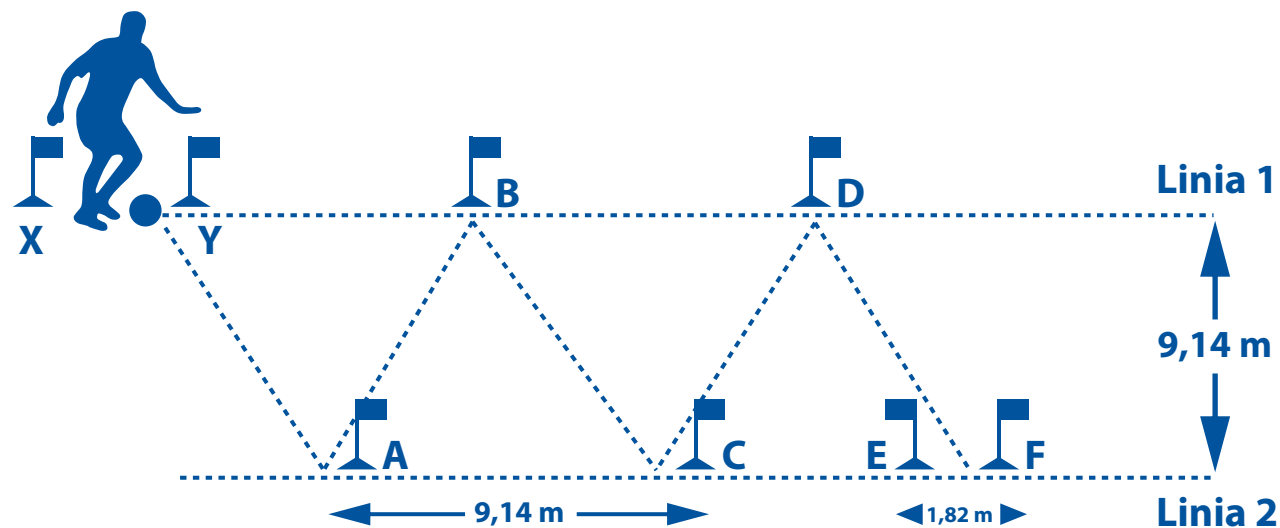


FOOTBALL ACADEMY
SCHOOL OF EXCELLENCE

3. DRYBLING

3. DRYBLING

Zawodnik stoi z nogą na piłce na linii STARTU (między pkt. X/Y) i ma za zadanie wykonać drybling po określonym torze (rys. 3). Odmierzanie czasu rozpoczynamy w momencie, gdy badany przekroczy linię startu. Zawodnik ma po kolei dobiegać z piłką do punktów A, B, C i D, a następnie przebiec linię METY (między pkt. E/F) i zatrzymać za nią piłkę. Badany nie obiega pachołków a jedynie wykonuje przed nimi zwrot w taki sposób by piłka całym obwodem przekroczyła linię 1 i 2. Pachołków nie wolno dotknąć piłką. W przypadku, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób (poślizgnął się, przewrócił, obiegł lub dotknął któregoś z pachołków, nie zatrzymał piłki lub nie przebiegł linii mety – próbę musi powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.



Rys. 3

Nasi partnerzy:



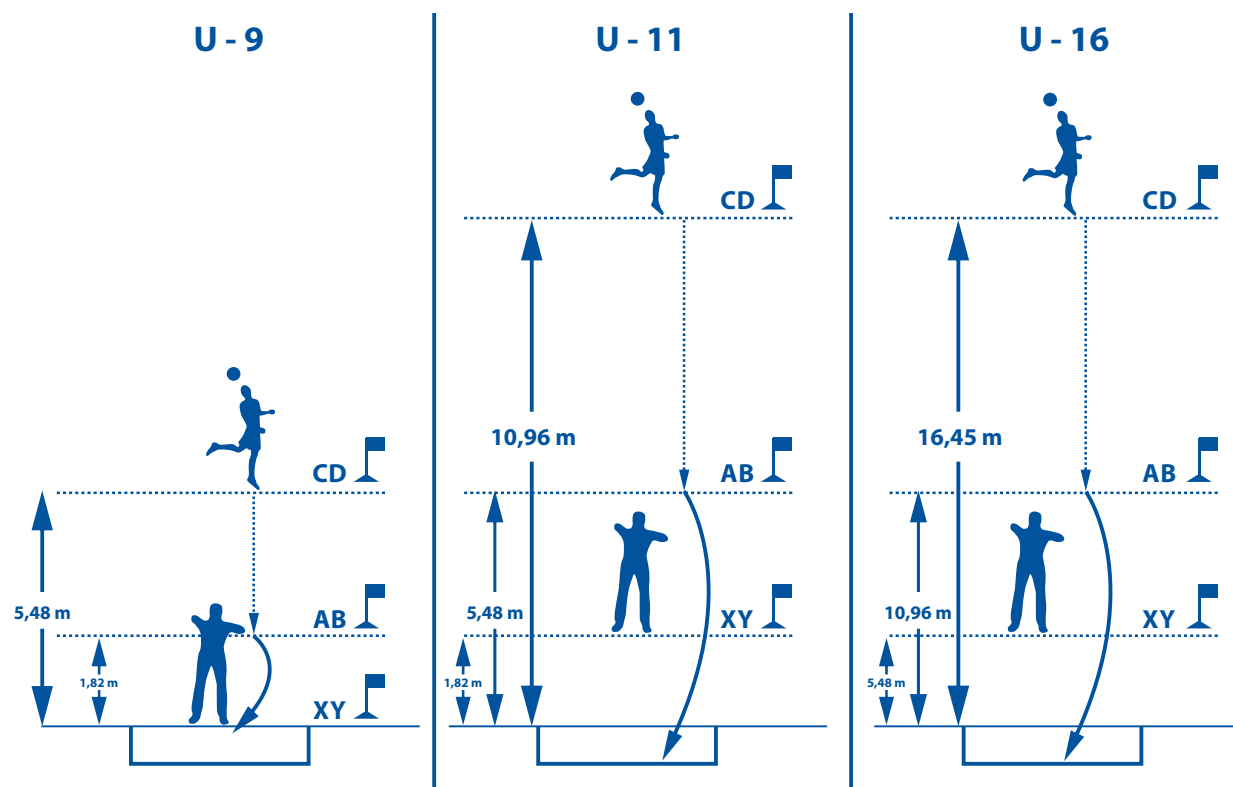


FOOTBALL ACADEMY
SCHOOL OF EXCELLENCE

4. UDERZENIA PIŁKI GŁOWĄ

4. UDERZENIA PIŁKI GŁOWĄ

Zawodnik ma za zadanie uderzyć głową dorzuconą z linii XY (rys. 4) piłkę do pełnowymiarowej bramki. Piłka może się maksymalnie 1 raz odbić od ziemi, zanim wpadnie do bramki. Bardzo istotna jest „jakość” dorzuconej piłki. Dlatego też, sugeruje się by wszystkie dorzuty wykonywał samodzielnie trener oburęcz od dołu na wysokość głowy badanego. Jeżeli mimo to badany uzna, że „jakość” dogranej piłki jest niezadowalająca, może prosić o powtórzenie dorzutu. Zawodnik startuje z linii CD i musi uderzyć piłkę głową przed linią AB. Próbę badany wykonuje 3 razy. Liczy się ilość zdobytych w ten sposób goli. W przypadku, gdy badany przekroczy linię AB, nie trafi w bramkę lub piłka wleci do bramki po drugim odbiciu od ziemi – bramki nie uznaje się. Na rys. 4, przedstawiono poszczególne odległości dla każdej grupy wiekowej. W wersji uproszczonej zamiast bramki można ustawić tyczki lub pacholki, wtedy jednak trener musi samemu osądzić czy uderzona głową piłka „wleciała” do bramki.



Rys. 4

Nasi partnerzy:





FOOTBALL ACADEMY
SCHOOL OF EXCELLENCE

5. UDERZENIE PIŁKI STOPĄ

5. UDERZENIE PIŁKI STOPĄ

Zawodnik ma za zadanie uzyskać jak największą ilość punktów za uderzenie piłki stopą do pełnowymiarowej bramki (bez siatki) jak najdalej od miejsca uderzenia tzw. „po długim słupku”. W odległości 3 metrów od każdego słupka bramki ustawione są pachołki. Na środku bramki stoi tyczka z flagą. Zaamką oznaczone są również dwie tzw. „linie mocy” – oddalone od linii bramkowej odpowiednio o 4,57 i 9,14 m. Zawodnik stoi z piłką na linii pola karnego na równi z pachołkiem. Na własny sygnał uderza piłkę do przodu i zanim piłka przekroczy linię A (oddaloną od linii pola karnego o 3 m) za drugim kontaktem uderza poruszającą się futbolówkę w stronę bramki prostym lub wew. podbiciem stopy (rys. 5). Jeżeli zawodnik uderzy piłkę czubem buta lub wewnętrzną częścią stopy (po ziemi) lub przekroczy linię A zanim uderzy piłkę – próbę należy powtórzyć, ale tylko 1 raz.

Punktacja jest następująca:

- **3 pkt.** - za uderzenie w bramkę między tyczką na środku bramki a dalszym słupkiem bramki.
- **2 pkt.** - za uderzenie w bramkę między tyczką na środku bramki a bliższym słupkiem bramki
- **1 pkt.** - za uderzenie niecelne piłki między dalszym słupkiem bramki a dalszym pachołkiem poniżej wysokości poprzeczki, za trafienie dalszego słupka bramki.
- **0 pkt.** - za uderzenie niecelne (inne niż opisane wyżej), za powtórne nieprawidłowe wykonanie próby (uderzenie piłki np. szpicem lub wewnętrzną częścią stopy, uderzenie piłki poza linią A, uderzenie piłki stojącej itd.)

Zawodnicy muszą uderzyć piłkę poza linię mocy - 9,14 m. Jeżeli piłka po uderzeniu nie przekroczy wymaganej linii przyznaje się badanemu 0 pkt.

Nasi partnerzy:

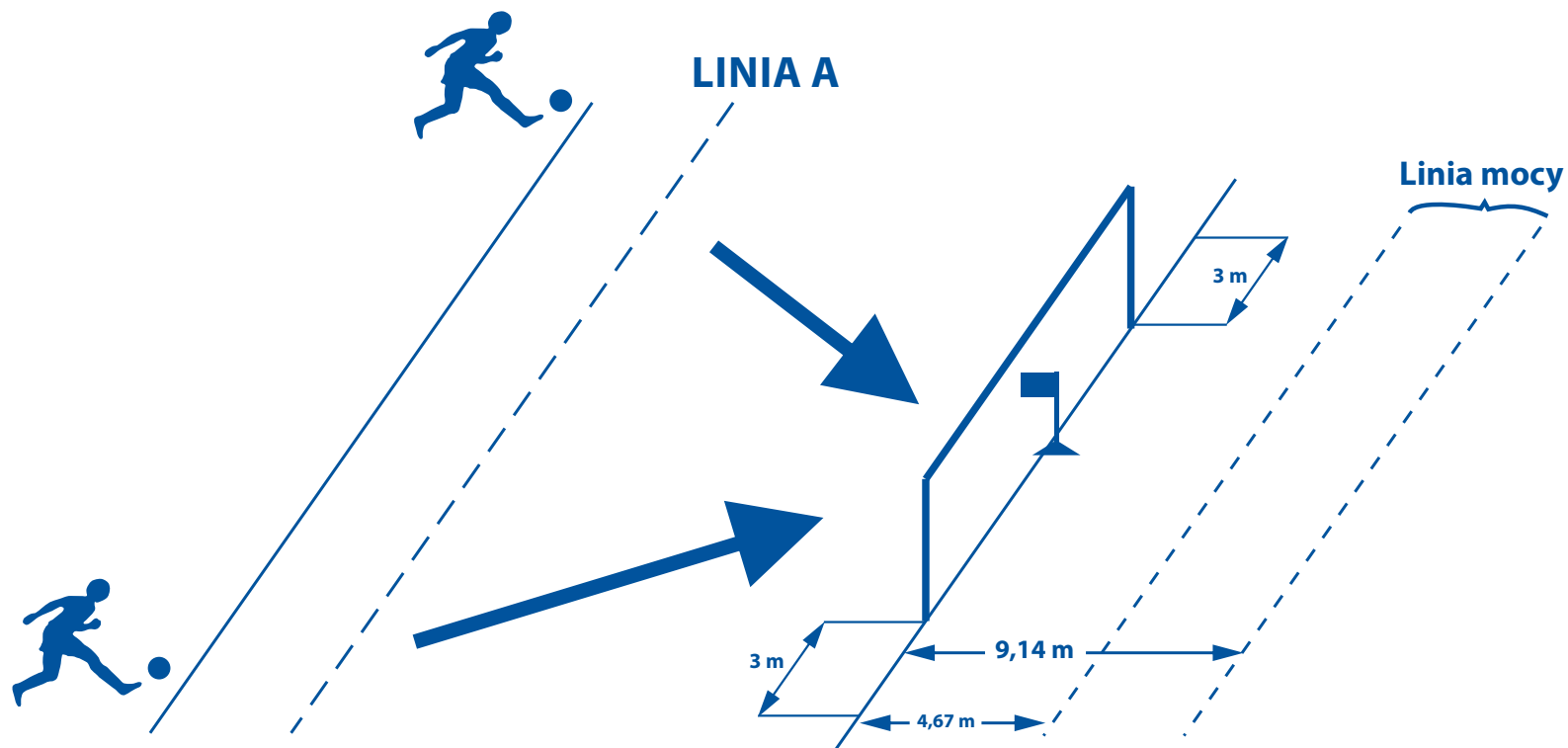




FOOTBALL ACADEMY
SCHOOL OF EXCELLENCE

5. UDERZENIE PIŁKI STOPĄ

5. UDERZENIE PIŁKI STOPĄ



Rys. 5

Nasi partnerzy:



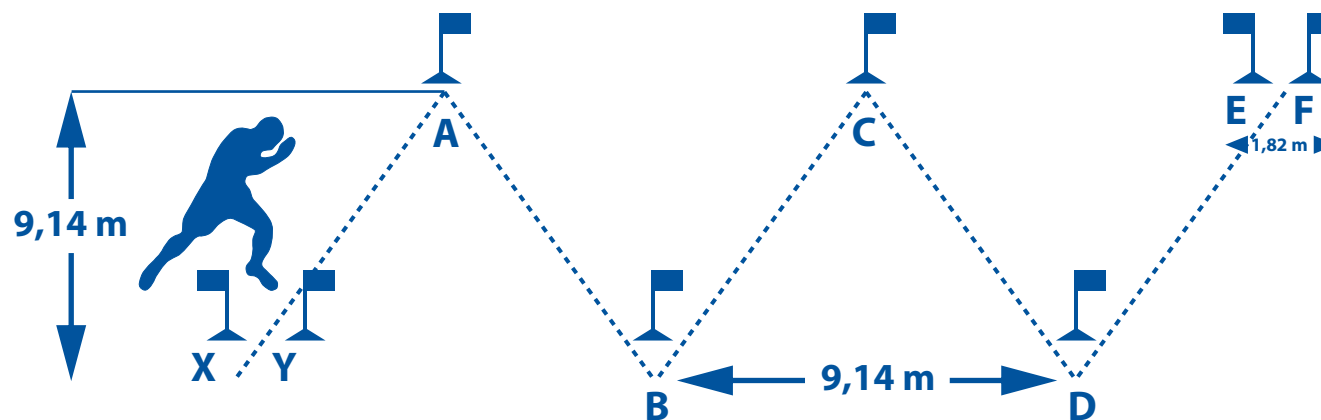


FOOTBALL ACADEMY
SCHOOL OF EXCELLENCE

6. BIEG BEZ PIŁKI

6. BIEG BEZ PIŁKI

Zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii STARTU (między pkt. X/Y) dookoła markerów A, B, C i D do linii METY (między pkt. E/F). Zawodnik startuje na komendę „GOTÓW – START.” Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy badany przekroczy linię mety (rys. 6). Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób tj.: np. upadł, poślizgnął się lub nie obiegł któregoś z pachołków.



Rys. 6

Nasi partnerzy:





FOOTBALL ACADEMY
SCHOOL OF EXCELLENCE

7. ŻONGLERKA

7. ŻONGLERKA

Zawodnik ma za zadanie jak najdłużej żonglować piłką w kwadracie 5x5 m. Zadanie rozpoczyna on z własnego podbicia nogą. Próbę wykonuje się dwukrotnie. W momencie upadku piłki na podłoże lub jej wyjścia całym obwodem poza pole kwadratu - liczenie zostaje wstrzymane. Wynik końcowy stanowi lepszy rezultat. Przed właściwym testem zawodnik może dwa razy spróbować żonglerki poza kwadratem. Maksymalna liczba podbić wynosi 60.

Nasi partnerzy:





FOOTBALL ACADEMY
SCHOOL OF EXCELLENCE

8. GRA UPROSZCZONA

8. GRA UPROSZCZONA

4 x 4 plus bramkarze na małym boisku.

7 x 7 plus bramkarze na połowie boiska.

Nasi partnerzy:





FOOTBALL ACADEMY
SCHOOL OF EXCELLENCE

9. ĆWICZENIA SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

9. ĆWICZENIA SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

Szybkość - Bieg na 30m

start z pozycji wysokiej bez sygnału. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Beep Test

Bieg wahadłowy na dystansie 20 m z prędkością biegu zwiększającą się co minutę, sterowaną sygnałem dźwiękowym.

Nasi partnerzy:





**FOOTBALL ACADEMY
SCHOOL OF EXCELLENCE**

SZKOŁY FASE

ul. Klonowica 3

71-241 Szczecin

tel. 91 448 02 11

fax. 91 448 04 70

sekretariat@fase.com.pl

www.fase.com.pl