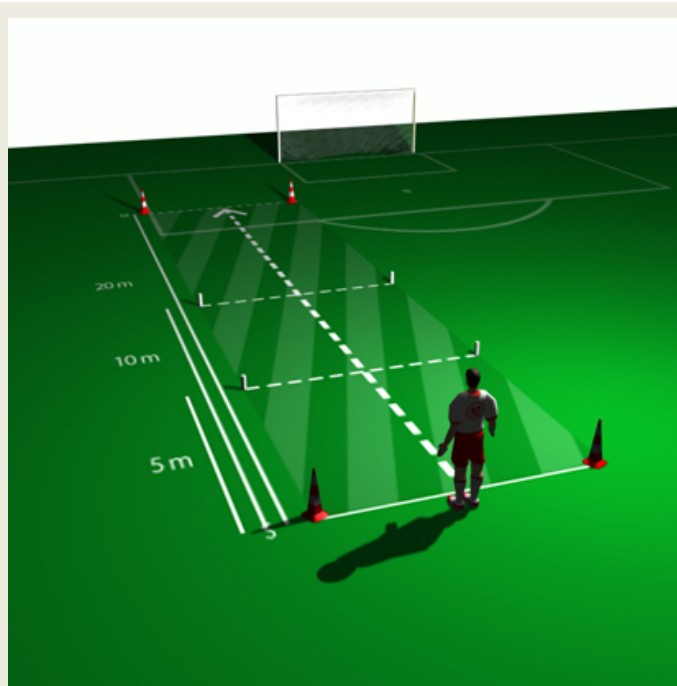




AKADEMIA FUTBOLU

PROGRAM AKADEMII FUTBOLU - COCA-COLA CUP 2012

Próby sprawności ogólnej i specjalnej – Załącznik Nr 4



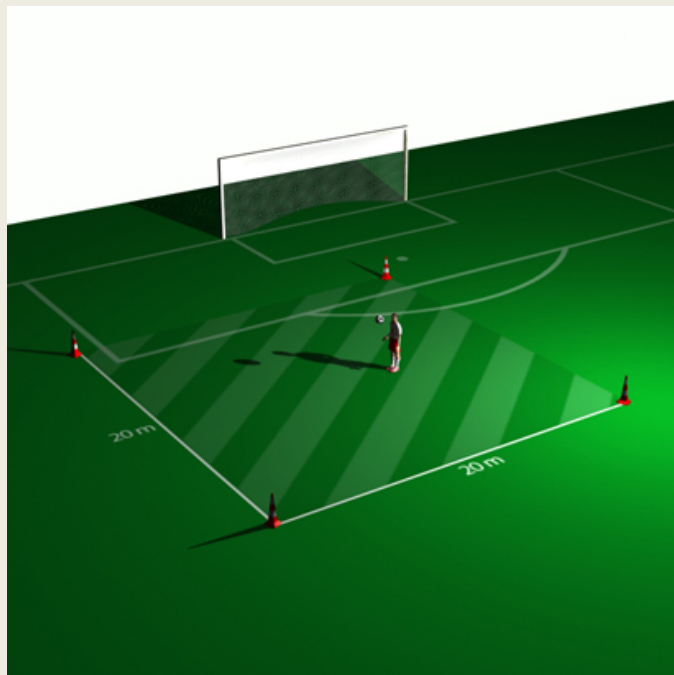
1) Bieg na odcinku 5, 10, 20 m. ze startu wysokiego

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Bez podania komendy zawodnik wykonuje start i biegnie wyznaczony odcinek odległości - 5, 10, 20 m. Czas odpoczynku pomiędzy próbami to czas wykonania próby przez wszystkich uczestników

b) pomiar

Próby na każdym odcinku wykonuje się jednokrotnie. Pomiar czasu z dokładnością do 1/1000 s, należy wykonać przy zastosowaniu zestawu fotokomórek (model ST2000D) firmy Slangi.



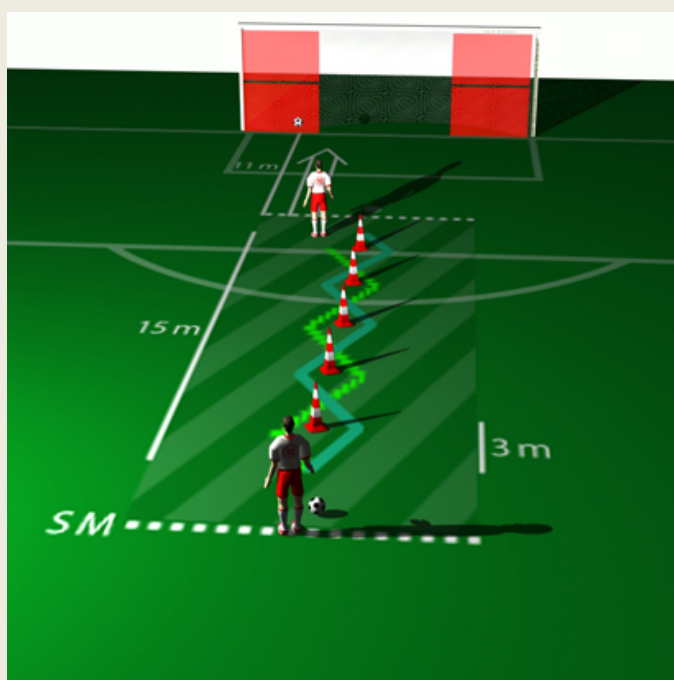
2) Żonglerka zadaniowa przez 30 sekund

a) wykonanie

Na sygnał dźwiękowy „start” wszyscy zawodnicy jednej drużyny ustawieni w kwadracie o boku 20 m, rozpoczynają żonglerkę nogami przez podniesienie piłki z ziemi dowolną nogą, a następnie podbijają piłkę stopami dowolnej nogi lub nóg. Mogą również podbijać piłkę udem lub głową lub inną częścią ciała z wyjątkiem rąk, lecz zaliczone jest jedynie podbicie piłki stopą. Jeżeli piłka upadnie zawodnik kontynuuje próbę podnosząc piłkę nogą (nie łapiąc piłki w ręce) i doliczając kolejne podbicia. Próba trwa 30 sekund i kończy się sygnałem „stop”.

b) pomiar

Próbuje wykonuje się jednokrotnie. Liczy się większa ilość podbić piłki stopami. Podbicia liczą zawodnicy innej drużyny przydzieleni 1 do 1 do wykonujących próbę.



3) Slalom z prowadzeniem piłki

a) wykonanie

Na odcinku 15 m ustawione stojaki w odległości 3 m, każdy ćwiczący na sygnał wzrokowy prowadzi jak najszybciej piłkę slalomem, pomiędzy stojakami do ostatniego stojaka następnie z przed linii oddalonej od ostatniego stojaka o 3 m oddaje strzał do bramki oddalonej od linii strzału o 11 m., dowolną nogą starając się trafić do oznaczonych sektorów bocznych, a następnie wraca slalomem do miejsca startu.

b) pomiar

Próbuje wykonuje się jednokrotnie. Pomiar czasu z dokładnością do 1/1000 s, należy wykonać przy zastosowaniu zestawu fotokomórek (model ST2000D) firmy Slangi. Za celne trafienie w sektor górny odejmujemy od czasu 2 sekundy, za celne trafienie w sektor dolny odejmujemy od uzyskanego czasu 1 sekundę.