

Testová batéria pre prípravky ŠK Slovan Bratislava (U7, U8, U9, U10, U11)

Testovanie: 4x ročne - august (resp. september) (tráva),
november (hala), marec (hala), jún (tráva)

Popis jednotlivých testov

Žonglovanie nohou - do 12 rokov

(samostatne jednou nohou)

Pomôcky: lopty, 4 kužele, pásmo (meter)

Popis: Hráč stojí vo štvorcí 4x4 m, v ruke má loptu, ktorú si pustí na nohu a snaží sa ju opakovanými dotykmi priehlavku pravej (ľavej nohy udržať čo najdlhšie vo vzduchu. Ak sa lopta dotkne zeme, alebo hráč zahrá loptu inak (stehno, druhá noha...), pokus končí. Hráč nesmie opustiť vymedzený priestor. Hráč má po tri pokusy (pravá, ľavá noha), pričom najlepšie pokusy sa sčítavajú.

Hodnotenie:

Vek	do 10 r.				do 12 r.			
Počet úspešných pokusov	do 5	10	15	20 a viac	do 5	20	25	30 a viac
Počet bodov	1	5	10	15	1	5	10	15

Žonglovanie hlavou

Pomôcky: lopty, 4 kužele, pásmo (meter)

Popis: Hráč stojí vo štvorcí 4x4 m, rukou si nadhodí loptu a snaží sa ju udržať vo vzduchu opakovanými údermi hlavou. Ak sa lopta dotkne zeme, alebo hráč zahrá loptu inak (nohou, stehnom...), pokus končí. Hráč nesmie opustiť vymedzený priestor. Hráč má tri pokusy, pričom hodnotíme ten, pri ktorom dosiahol neprerušene najvyšší počet úderov hlavou do lopty.

Hodnotenie:

Vek	do 10 r.				do 12 r.			
Počet úspešných pokusov	do 2	6	8	10 a viac	do 5	10	15	20 a viac
Počet bodov	1	5	10	15	1	5	10	15

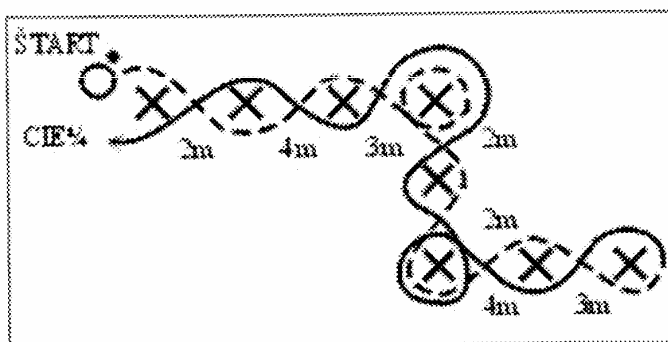
Slalom s loptou

Pomôcky: lopta, á kuželov

Popis: Hráč musí viesť loptu tam a späť po trati vyznačenej métami (kužele, značky) v časovom limite. Mét je 8 a sú rozostavané v nerovnakej vzdialenosti, pričom sa trať dvakrát lomí v pravom uhle. Hráč obieha prvú métu zľava, métu na pravom zlome (4-tá v poradí) obieha celú, taktiež pri ceste späť, keď obieha métu na zlome (3-ia odzadu).

Vzdialenosti mét od seba:

2m - 4m - 3m a zlom v pravom uhle, 2m - 2m a zlom v pravom uhle, 4m - 3m.



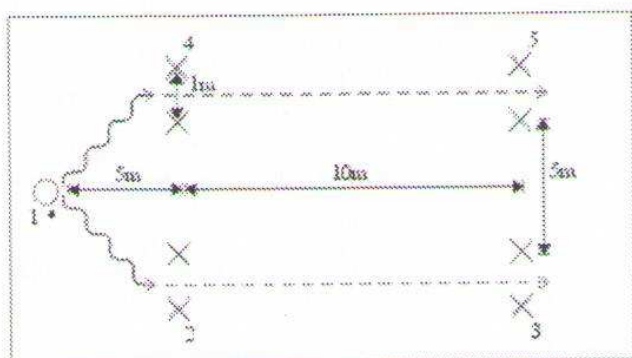
Hodnotí sa čas dosiahnutí od štartu až po cieľ.

Vek	do 10 r.	do 12 r.
Dosiahnutý čas (s)	a viac 30 28 26 24 a menej	a viac 26 25 24 23 a menej
Počet bodov	1 5 10 15	1 5 10 15

Prihrávka na presnosť po vedení lopty

Pomôcky: lopta, 8 kužeľov (mät) - prípadne 4 bránky, pásno.

Popis: Na ihrisku je vyznačený v strede vyhradeného priestoru štartovací bod (čiara) 1, po vedení (5m) lopty prihráva hráč 5x pravou (do 2,3) a potom 5x ľavou nohou (4,5) medzi dve za sebou stojace (1m veľké) bránky (tyčky, kužele) a 10m od seba vzdialené. Úspešné pokusy pravou i ľavou nohou sa sčítavajú, za úspešný sa považuje pokus, keď sa lopta odrazí od tyčky bránky (méty, kužele) jej dovnútra.



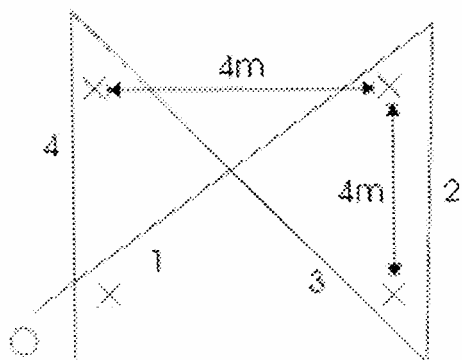
Hodnotenie:

Vek	do 10 r.				do 12 r.			
Počet úspešných pokusov	do 3	5	7	8 a viac	do 4	5	7	8 a viac
Počet bodov	1	5	10	15	1	5	10	15

Koordinovaný beh so zmenami smeru

Pomôcky: 4 kužele, pásmo (meter)

Popis: Vo štvorci (4x4m) sa hráč pohybuje určeným smerom vpre (úseky 1, 3) a vzad (úseky 2, 4) maximálnou intenzitou. Štartuje sa bez signálu, voľne, cvičenie končí, keď hrá prebehne líniu prvej štartovej - cieľovej méty.



Hodnotí sa čas dosiahnutí od štartu až po cieľ a zapisuje sa lepší z dvoch pokusov.

Priezvisko:		Meno:		Dátum nar.:																																																																								
Klub:				Kategória:																																																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Disciplína</th> <th colspan="2">I. testovanie</th> <th colspan="2">II. testovanie</th> <th colspan="2">III. testovanie</th> <th colspan="2">IV. testovanie</th> </tr> <tr> <th>Pokus</th> <th>Body</th> <th>Pokus</th> <th>Body</th> <th>Pokus</th> <th>Body</th> <th>Pokus</th> <th>Body</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. žonglovanie hohou</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. žonglovanie hlavou</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. slalom s loptou</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. prihrávka po vedení</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>+ koordinovaný beh</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Suma bodov:</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> </tbody> </table>						Disciplína	I. testovanie		II. testovanie		III. testovanie		IV. testovanie		Pokus	Body	Pokus	Body	Pokus	Body	Pokus	Body	1. žonglovanie hohou									2. žonglovanie hlavou									3. slalom s loptou									4. prihrávka po vedení									+ koordinovaný beh									Suma bodov:								
Disciplína	I. testovanie		II. testovanie		III. testovanie		IV. testovanie																																																																					
	Pokus	Body	Pokus	Body	Pokus	Body	Pokus	Body																																																																				
1. žonglovanie hohou																																																																												
2. žonglovanie hlavou																																																																												
3. slalom s loptou																																																																												
4. prihrávka po vedení																																																																												
+ koordinovaný beh																																																																												
Suma bodov:																																																																												

