



Základná škola, Ulica mieru 1235, 014 01 Bytča

Testy na prijímacie konanie žiakov do 5.ročníka športovej triedy so zameraním na futbal

Testy sú spracované v zmysle metodického pokynu SFZ a po koordinácii s futbalovým klubom

MFK Bytča



zverejnené: zsmieru.edupage.org v sekcii prijímacie konanie

kontakt škola: zsmieru@zsmieru.sk, 0907 803 874

kontakt klub: 0903 829 478

Mgr. Katarína Hromcová, riaditeľka školy

METODIKA TESTOVANIA

PRIHRÁVKA NA PRESNOŠŤ PO VEDENÍ LOPTY

Pomôcky: lopta, 10 kužeľov (značky), 2 švihadlá (špagát), pásmo (meter).

Popis: Na ihrisku je vyznačený v strede vyhradeného priestoru štartovací bod (čiara). Po vedení lopty (5m), prihráva hráč 5 x pravou a 5 x ľavou nohou (striedavo) medzi dve za sebou stojace 1 meter široké bránky (tyčky, kužele) 10 metrov od seba vzdialené. Medzi cieľové kužele umiestnime v strede tyč, do ktorej sa hráči snažia triafať – prihrávať (viď obrázok). Úspešné prihrávky pravou i ľavou nohou sa sčítajú. Za úspešnú sa považuje i prihrávka, keď sa lopta odrazí od krajnej tyčky bránky (méty, kužeľ'a) dovnútra.

Bodové hodnotenie :

Prihrávka úspešná (zásah do stredu, trafenie tyče): 2 body

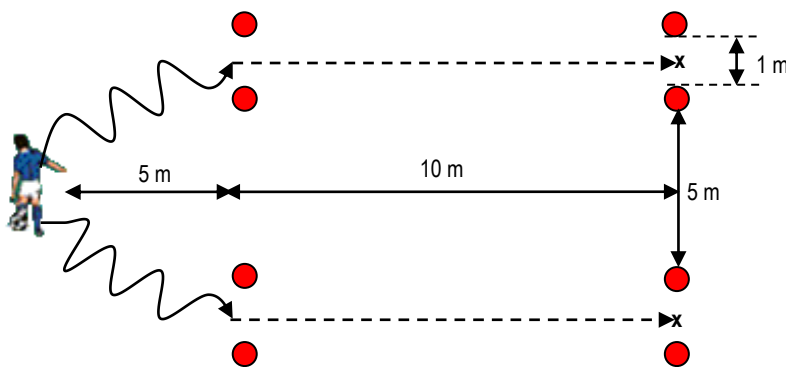
Prihrávka úspešná (zásah medzi vyznačený priestor 1 m): 1 body

Prihrávka neúspešná (mimo vyznačený priestor): 0 bodov

Maximálne môže testovaný hráč v jednom pokuse (10 prihrávok) dosiahnuť 20 bodov. Do tabuľky sa zapisujú oba pokusy a z nich sa vypočíta percentuálna úspešnosť $[(1.\text{pokus}+2.\text{pokus})/40*100]$, ktorá sa hodnotí bodmi podľa vekovej kategórie družstva.

Napr.: $(12+11)/40*100=58\%$ zodpovedá 18 hodnotiacim bodom pre hráča vo veku U15.

Poznámka: Všetky výpočty sa vykonávajú automaticky, zapisujete len dosiahnuté body za prihrávky.



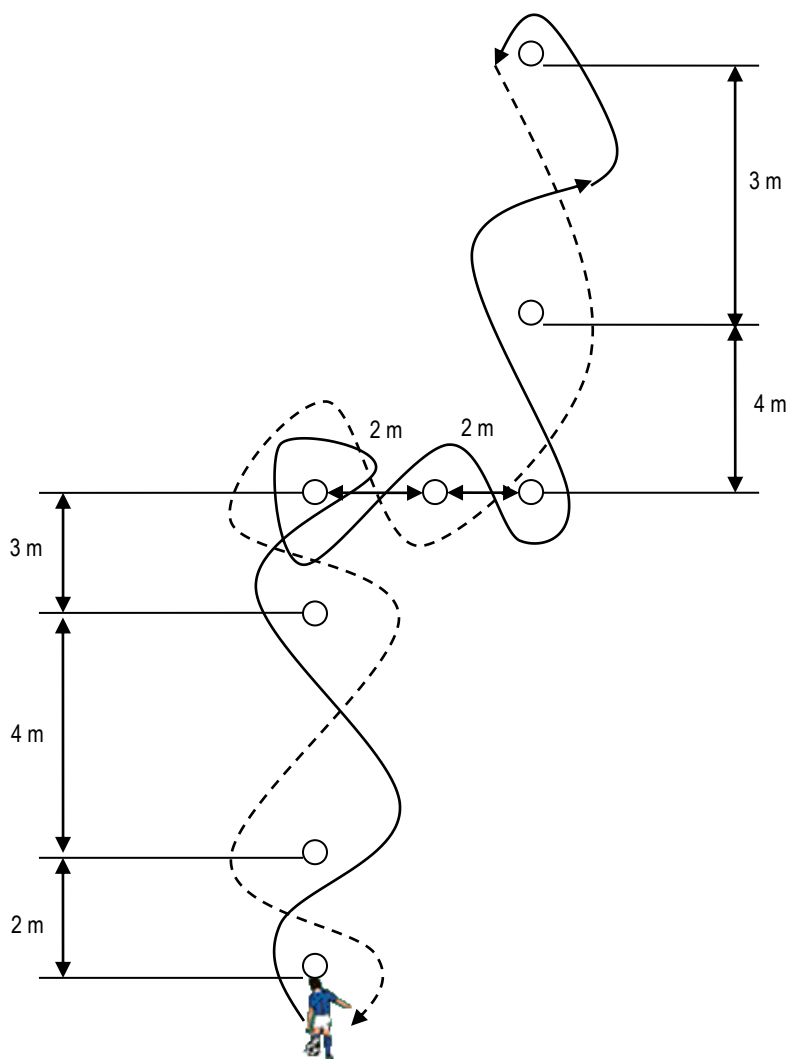
SLALOM S LOPTOU

Pomôcky: lopta, 8 kužeľov (značiek).

Popis: Hráč vedie loptu tam a späť po dráhe vyznačenej métami (kužele, značky) v časovom limite na trávnom 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.

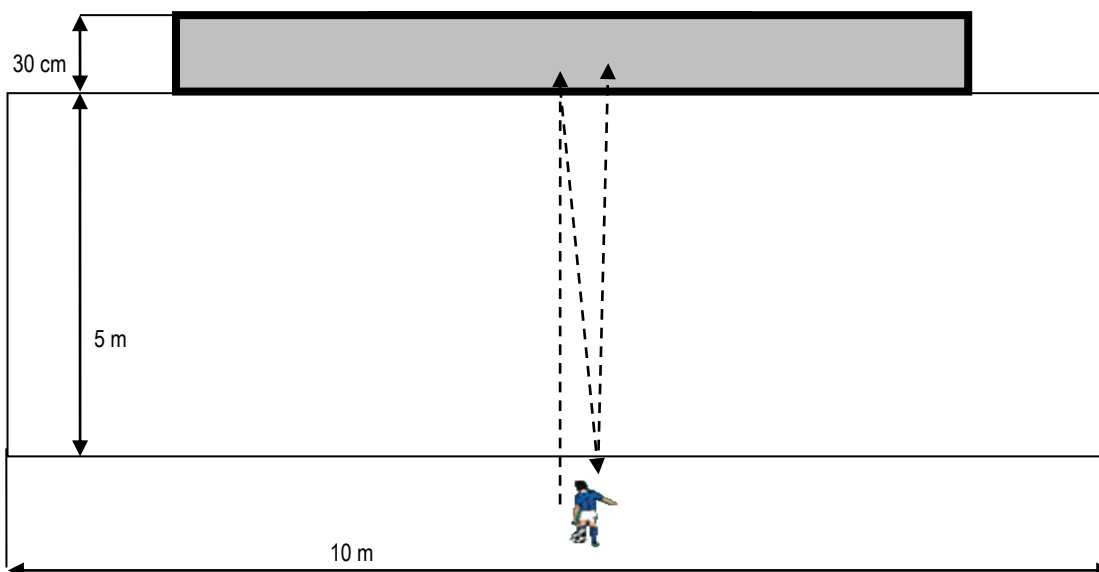
Vzdialenosť mét od seba:

2 m – 4 m – 3 m a zlom v pravom uhle,
2 m – 2 m a zlom v pravom uhle 4 m – 3 m



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

Popis: Hráč spoza vymedzeného priestoru (5 x 10 m) prihráva o lavičku (výška 30 cm) počas 30 sekundového časového limitu. Počíta sa počet realizovaných prihrávk. 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.



TESTY ŠPECIÁLNEJ MOTORICKEJ VÝKONNOSTI (popis testovania)

Všetky testy odporúčame vykonať na umelej tráve, aby sa dosiahli zrovnateľné podmienky pre jednotlivé kluby a družstvá.

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 s minimálnou prestávkou 5 minút medzi jednotlivými štartmi. Zapisujú sa oba časy a hodnotí sa lepší čas s presnosťou na 0,01 s. Meranie sa robí fotobunkou.

BEH NA 30 M – faktor bežeckej rýchlosti.

Štartuje len jeden hráč. Meranie sa robí fotobunkou. Hráč štartuje z polovysokého štartu, obidvomi nohami za štartovaciu čiarou. Beží sa dvakrát s minimálne 5 minútovou prestávkou. Zapisujú sa oba časy a hodnotí sa lepší čas s presnosťou 0,01 sekundy.

BEH NA 10 M – faktor štartovnej rýchlosti.

Štartuje len jeden hráč. Meranie sa robí fotobunkou. Hráč štartuje z polovysokého štartu, obidvomi nohami za štartovaciu čiarou. Beží sa dvakrát s minimálne 5 minútovou prestávkou. Zapisujú sa oba časy a hodnotí sa lepší čas s presnosťou 0,01 sekundy.

PREKÁŽKOVÁ DRÁHA – (Obratnosť) – faktor obratnosti.

Hráč štartuje z polovysokého štartu, urobí kotúľ vpred , urobí obrat o 360°, obehne štvrt' kruhom medicinbal (kužel'), urobí obrat o 360°, preskočí a podlezie prekážku (75 – 80 cm vysoká), obehne štvrt' kruhom medicinbal, urobí obrat o 360°, preskočí a podlezie prekážku č.2, obehne štvrt' 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 s minimálnou prestávkou 5 minút medzi jednotlivými behmi. Dotknúť medicinbalu je zakázané. Zapisujú sa oba pokusy a hodnotí sa lepší čas s presnosťou 0,01 sekundy. Meranie sa robí fotobunkou. Náčrt prekážkovej dráhy je na nasledujúcom obrázku.

