

TEST A (opanowanie piłki)

Pierwszy z testów, skupia się głównie na ćwiczeniach z opanowania piłki. Będą to podstawowe ćwiczenia z żonglerki z podziałem na poszczególne kończyny (kolanko i udo, stopa, główka i klatka piersiowa). Ćwiczenia będą również podzielone na lewą i prawą nogę i ćwiczenia łączone z kilku kończyn (np. główka i stopa).

Im wyższy poziom ćwiczeń, tym wymagana większa skuteczność od zawodnika. Celem tego testu jest zwiększenie poziomu opanowania piłki u zawodników. Jest to doskonała motywacja by podnieść umiejętności zawodnika. Większość ćwiczeń zaczynamy z piłką leżącą na ziemi.

Każdy z poziomów to jeden punkt części głównej. Każdy kto uzyska 100 punktów (100 poziom) z TEST A, w generalnym ratingu swojej osoby, posiada 20 punktów ogólnych, czyli 1/5 całości. Idąc dalej tą myślą, prezentujemy mniej więcej przelicznik punktów częściowych na punkty główne. 100 punktów to 20 punktów, ogólnych. 10 punktów to 2 punkty ogólne czyli 5 punktów (5 poziom), to jeden punkt ogólny.

Poniżej prezentujemy podstawowe ćwiczenia:

1. Żonglerka prawą stopą
2. Żonglerka lewą stopą
3. Żonglerka główką i barkiem
4. Żonglerka prawym udem i kolaniem
5. Żonglerka lewym udem i kolaniem
6. Żonglerka naprzemienna prawej i lewej stopy
7. Żonglerka prawa stopa i udo lub kolano
8. Żonglerka lewa stopa i udo lub kolano
9. Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zgaszenie w polu 3 m x 3 m
10. Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zagranie wewnętrzną częścią stopy lewej i prawej w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola

Poziom	Nazwa ćwiczenia	Ilość powtórzeń
1	Żonglerka prawą stopą	10
2	Żonglerka lewą stopą	10
3	Żonglerka główką i barkiem	10
4	Żonglerka prawym udem i kolaniem	10
5	Żonglerka lewym udem i kolaniem	10
6	Żonglerka naprzemienna prawej i lewej stopy	2 x 10
7	Żonglerka prawa stopa i udo lub kolano	10
8	Żonglerka lewa stopa i udo lub kolano	10
9	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zgaszenie w polu 3 m x 3 m	10
10	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zagranie wewnętrzną częścią stopy lewej i prawej w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	10
11	Żonglerka prawą stopą	20
12	Żonglerka lewą stopą	20
13	Żonglerka główką i barkiem	20
14	Żonglerka prawym udem i kolaniem	20
15	Żonglerka lewym udem i kolaniem	20
16	Żonglerka naprzemienna prawej i lewej stopy	2 x 20
17	Żonglerka prawa stopa i udo lub kolano	20
18	Żonglerka lewa stopa i udo lub kolano	20
19	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zgaszenie w polu 3 m x 3 m	20
20	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zagranie wewnętrzną częścią stopy lewej i prawej w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	20
21	Żonglerka prawą stopą	30
22	Żonglerka lewą stopą	30

23	Żonglerka główką i barkiem	30
24	Żonglerka prawym udem i kolaniem	30
25	Żonglerka lewym udem i kolaniem	30
26	Żonglerka naprzemienna prawej i lewej stopy	2 x 30
27	Żonglerka prawa stopa i udo lub kolano	30
28	Żonglerka lewa stopa i udo lub kolano	30
29	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zgaszenie w polu 3 m x 3 m	30
30	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zagranie wewnętrzną częścią stopy lewej i prawej w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	30
31	Żonglerka prawą stopą	40
32	Żonglerka lewą stopą	40
33	Żonglerka główką i barkiem	40
34	Żonglerka prawym udem i kolaniem	40
35	Żonglerka lewym udem i kolaniem	40
36	Żonglerka naprzemienna prawej i lewej stopy	2 x 40
37	Żonglerka prawa stopa i udo lub kolano	40
38	Żonglerka lewa stopa i udo lub kolano	40
39	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zgaszenie w polu 3 m x 3 m	40
40	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zagranie wewnętrzną częścią stopy lewej i prawej w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	40
41	Żonglerka prawą stopą	50
42	Żonglerka lewą stopą	50
43	Żonglerka główką i barkiem	50
44	Żonglerka prawym udem i kolaniem	50
45	Żonglerka lewym udem i kolaniem	50
46	Żonglerka naprzemienna prawej i lewej stopy	2 x 50
47	Żonglerka prawa stopa i udo lub kolano	50
48	Żonglerka lewa stopa i udo lub kolano	50
49	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zgaszenie w polu 3 m x 3 m	50
50	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zagranie wewnętrzną częścią stopy lewej i prawej w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	50
51	Żonglerka prawą stopą	60
52	Żonglerka lewą stopą	60
53	Żonglerka główką i barkiem	60
54	Żonglerka prawym udem i kolaniem	60
55	Żonglerka lewym udem i kolaniem	60
56	Żonglerka naprzemienna prawej i lewej stopy	2 x 60
57	Żonglerka prawa stopa i udo lub kolano	60
58	Żonglerka lewa stopa i udo lub kolano	60
59	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zgaszenie w polu 3 m x 3 m	60
60	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zagranie wewnętrzną częścią stopy lewej i prawej w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	60
61	Żonglerka prawą stopą	70
62	Żonglerka lewą stopą	70
63	Żonglerka główką i barkiem	70
64	Żonglerka prawym udem i kolaniem	70

65	Żonglerka lewym udem i kolaniem	70
66	Żonglerka naprzemienna prawej i lewej stopy	2 x 70
67	Żonglerka prawa stopa i udo lub kolano	70
68	Żonglerka lewa stopa i udo lub kolano	70
69	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zgaszenie w polu 3 m x 3 m	70
70	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zagranie wewnętrzną częścią stopy lewej i prawej w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	70
71	Żonglerka prawą stopą	80
72	Żonglerka lewą stopą	80
73	Żonglerka główką i barkiem	80
74	Żonglerka prawym udem i kolaniem	80
75	Żonglerka lewym udem i kolaniem	80
76	Żonglerka naprzemienna prawej i lewej stopy	2 x 80
77	Żonglerka prawa stopa i udo lub kolano	80
78	Żonglerka lewa stopa i udo lub kolano	80
79	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zgaszenie w polu 3 m x 3 m	80
80	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zagranie wewnętrzną częścią stopy lewej i prawej w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	80
81	Żonglerka prawą stopą	90
82	Żonglerka lewą stopą	90
83	Żonglerka główką i barkiem	90
84	Żonglerka prawym udem i kolaniem	90
85	Żonglerka lewym udem i kolaniem	90
86	Żonglerka naprzemienna prawej i lewej stopy	2 x 90
87	Żonglerka prawa stopa i udo lub kolano	90
88	Żonglerka lewa stopa i udo lub kolano	90
89	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zgaszenie w polu 3 m x 3 m	90
90	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zagranie wewnętrzną częścią stopy lewej i prawej w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	90
91	Żonglerka prawą stopą	100
92	Żonglerka lewą stopą	100
93	Żonglerka główką i barkiem	100
94	Żonglerka prawym udem i kolaniem	100
95	Żonglerka lewym udem i kolaniem	100
96	Żonglerka naprzemienna prawej i lewej stopy	2 x 100
97	Żonglerka prawa stopa i udo lub kolano	100
98	Żonglerka lewa stopa i udo lub kolano	100
99	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zgaszenie w polu 3 m x 3 m	100
100	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i zagranie wewnętrzną częścią stopy lewej i prawej w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	100