

TEST B (celność)

Drugi z testów, sprawdza u zawodników celność i skuteczność strzałów biorąc pod uwagę różne odległości od bramki. Pierwsze pięć poziomów to odległość 11 metrów od bramki i oddawanie strzału podczas gdy piłka leży na ziemi w miejscu, natomiast druga piątka ćwiczeń, to pole w odległości 16 metra do 11 metra od bramki. Strzały oddawane są w biegu, podczas gdy piłka prowadzona jest przez zawodnika.

Niedopuszczalne jest oddawanie strzałów zza linii 11 metra, z powietrza lub podstawki. Ponadto zawodnik w drugiej piątce ćwiczeń zobowiązany jest oddać strzał, będąc w ciągłym, płynnym ruchu.

Im wyższy poziom, tym wymagana jest wyższa celność i skuteczność oddawanych strzałów w konkretne, wskazane miejsce na bramce. Celem tego testu jest zwiększenie motywacji u zawodników, do trenowania swojej celności wykonując strzał z miejsca i oddając strzał podczas trwania akcji, w pełnym biegu.

Każdy z poziomów to jeden punkt części głównej. Każdy kto uzyska 100 punktów (100 poziom) z TEST B, 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. Strzał w lewy słupek
2. Strzał w prawy słupek
3. Strzał w poprzeczkę
4. Strzał w lewe okienko
5. Strzał w prawe okienko
6. Strzał w biegu z pola w lewy słupek
7. Strzał w biegu z pola w prawy słupek
8. Strzał w biegu z pola w poprzeczkę
9. Strzał w biegu z pola w lewe okienko
10. Strzał w biegu z pola w prawe okienko

Poziom	Nazwa ćwiczenia	Ilość powtórzeń
1	Strzał w lewy słupek	1/10
2	Strzał w prawy słupek	1/10
3	Strzał w poprzeczkę	1/10
4	Strzał w lewe okienko	1/10
5	Strzał w prawe okienko	1/10
6	Strzał w biegu z pola w lewy słupek	1/10
7	Strzał w biegu z pola w prawy słupek	1/10
8	Strzał w biegu z pola w poprzeczkę	1/10
9	Strzał w biegu z pola w lewe okienko	1/10
10	Strzał w biegu z pola w prawe okienko	1/10
11	Strzał w lewy słupek	2/10
12	Strzał w prawy słupek	2/10
13	Strzał w poprzeczkę	2/10
14	Strzał w lewe okienko	2/10
15	Strzał w prawe okienko	2/10
16	Strzał w biegu z pola w lewy słupek	2/10
17	Strzał w biegu z pola w prawy słupek	2/10
18	Strzał w biegu z pola w poprzeczkę	2/10
19	Strzał w biegu z pola w lewe okienko	2/10
20	Strzał w biegu z pola w prawe okienko	2/10
21	Strzał w lewy słupek	3/10
22	Strzał w prawy słupek	3/10
23	Strzał w poprzeczkę	3/10

24	Strzał w lewe okienko	3/10
25	Strzał w prawe okienko	3/10
26	Strzał w biegu z pola w lewy słupek	3/10
27	Strzał w biegu z pola w prawy słupek	3/10
28	Strzał w biegu z pola w poprzeczkę	3/10
29	Strzał w biegu z pola w lewe okienko	3/10
30	Strzał w biegu z pola w prawe okienko	3/10
31	Strzał w lewy słupek	4/10
32	Strzał w prawy słupek	4/10
33	Strzał w poprzeczkę	4/10
34	Strzał w lewe okienko	4/10
35	Strzał w prawe okienko	4/10
36	Strzał w biegu z pola w lewy słupek	4/10
37	Strzał w biegu z pola w prawy słupek	4/10
38	Strzał w biegu z pola w poprzeczkę	4/10
39	Strzał w biegu z pola w lewe okienko	4/10
40	Strzał w biegu z pola w prawe okienko	4/10
41	Strzał w lewy słupek	5/10
42	Strzał w prawy słupek	5/10
43	Strzał w poprzeczkę	5/10
44	Strzał w lewe okienko	5/10
45	Strzał w prawe okienko	5/10
46	Strzał w biegu z pola w lewy słupek	5/10
47	Strzał w biegu z pola w prawy słupek	5/10
48	Strzał w biegu z pola w poprzeczkę	5/10
49	Strzał w biegu z pola w lewe okienko	5/10
50	Strzał w biegu z pola w prawe okienko	5/10
51	Strzał w lewy słupek	6/10
52	Strzał w prawy słupek	6/10
53	Strzał w poprzeczkę	6/10
54	Strzał w lewe okienko	6/10
55	Strzał w prawe okienko	6/10
56	Strzał w biegu z pola w lewy słupek	6/10
57	Strzał w biegu z pola w prawy słupek	6/10
58	Strzał w biegu z pola w poprzeczkę	6/10
59	Strzał w biegu z pola w lewe okienko	6/10
60	Strzał w biegu z pola w prawe okienko	6/10
61	Strzał w lewy słupek	7/10
62	Strzał w prawy słupek	7/10
63	Strzał w poprzeczkę	7/10
64	Strzał w lewe okienko	7/10
65	Strzał w prawe okienko	7/10
66	Strzał w biegu z pola w lewy słupek	7/10
67	Strzał w biegu z pola w prawy słupek	7/10
68	Strzał w biegu z pola w poprzeczkę	7/10
69	Strzał w biegu z pola w lewe okienko	7/10

70	Strzał w biegu z pola w prawe okienko	7/10
71	Strzał w lewy słupek	8/10
72	Strzał w prawy słupek	8/10
73	Strzał w poprzeczkę	8/10
74	Strzał w lewe okienko	8/10
75	Strzał w prawe okienko	8/10
76	Strzał w biegu z pola w lewy słupek	8/10
77	Strzał w biegu z pola w prawy słupek	8/10
78	Strzał w biegu z pola w poprzeczkę	8/10
79	Strzał w biegu z pola w lewe okienko	8/10
80	Strzał w biegu z pola w prawe okienko	8/10
81	Strzał w lewy słupek	9/10
82	Strzał w prawy słupek	9/10
83	Strzał w poprzeczkę	9/10
84	Strzał w lewe okienko	9/10
85	Strzał w prawe okienko	9/10
86	Strzał w biegu z pola w lewy słupek	9/10
87	Strzał w biegu z pola w prawy słupek	9/10
88	Strzał w biegu z pola w poprzeczkę	9/10
89	Strzał w biegu z pola w lewe okienko	9/10
90	Strzał w biegu z pola w prawe okienko	9/10
91	Strzał w lewy słupek	10/10
92	Strzał w prawy słupek	10/10
93	Strzał w poprzeczkę	10/10
94	Strzał w lewe okienko	10/10
95	Strzał w prawe okienko	10/10
96	Strzał w biegu z pola w lewy słupek	10/10
97	Strzał w biegu z pola w prawy słupek	10/10
98	Strzał w biegu z pola w poprzeczkę	10/10
99	Strzał w biegu z pola w lewe okienko	10/10
100	Strzał w biegu z pola w prawe okienko	10/10