

TEST C (techniczny)

Trzeci test, to sprawdzenie umiejętności technicznych, głównie stałych fragmentów gry takich jak rzuty różne, rzuty wolne, rzut z autu. Ponadto do zestawu TEST C należą ćwiczenia z zakresu zagrań piłki w pole 3 m x 3 m. Dotyczy to zagrań piłki nogą w tunel, którego szerokość wynosi 1 metr a długość dwa metry. Tunel znajduje się w odległości 3 metrów od zawodnika. Ostatnim ćwiczeniem jest zagranie główką w pole 3 m x 3 m. Odległość pola od zawodnika to 5 metrów i 10 metrów.

Im wyższy poziom tym wymagana będzie większa skuteczność oddawanych strzałów czy wrzutek. Są to poziomy, których zawodnicy będą idealnie wyselekcjonowani pod względem skuteczności. Jest to jedna z najtrudniejszych grup ćwiczeń prezentowanych przez nasz serwis, ponieważ skuteczność ćwiczeń, uwzględniona jest polami w którego płaszczyznę należy trafić piłką z dokładnością obwodu piłki. Skuteczność na poziomie 60 czy nawet 70, będzie wielkim wyzwaniem dla większości zawodników, ponieważ zestaw ten zawiera ćwiczenia, które można (a niektóre trzeba) wykonywać drugą nogą, co utrudnia przejście do kolejnego poziomu i wymaga od zawodnika wielu godzin treningów – w przypadku gdy ktoś jest przyzwyczajony tylko do gry jedną nogą a nie obiema.

Każdy z poziomów to jeden punkt części głównej. Każdy kto uzyska 100 punktów (100 poziom) z TEST C, 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. Wykonanie rzutu różnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m
2. Wykonanie rzutu różnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m
3. Wykonanie rzutu wolnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m
4. Wykonanie rzutu wolnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m
5. Zagranie prawą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m
6. Zagranie lewą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m
7. Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola
8. Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola
9. Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola
10. Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola

Poziom	Nazwa ćwiczenia	Ilość powtórzeń
1	Wykonanie rzutu różnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	1/10
2	Wykonanie rzutu różnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	1/10
3	Wykonanie rzutu wolnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	1/10
4	Wykonanie rzutu wolnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	1/10
5	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	1/10
6	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	1/10
7	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	1/10
8	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	1/10
9	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	1/10
10	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	1/10
11	Wykonanie rzutu różnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	2/10
12	Wykonanie rzutu różnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	2/10
13	Wykonanie rzutu wolnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	2/10
14	Wykonanie rzutu wolnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	2/10
15	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	2/10
16	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	2/10
17	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	2/10
18	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	2/10
19	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	2/10
20	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	2/10
21	Wykonanie rzutu różnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	3/10

22	Wykonanie rzutu różnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	3/10
23	Wykonanie rzutu wolnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	3/10
24	Wykonanie rzutu wolnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	3/10
25	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	3/10
26	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	3/10
27	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	3/10
28	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	3/10
29	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	3/10
30	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	3/10
31	Wykonanie rzutu różnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	4/10
32	Wykonanie rzutu różnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	4/10
33	Wykonanie rzutu wolnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	4/10
34	Wykonanie rzutu wolnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	4/10
35	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	4/10
36	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	4/10
37	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	4/10
38	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	4/10
39	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	4/10
40	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	4/10
41	Wykonanie rzutu różnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	5/10
42	Wykonanie rzutu różnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	5/10
43	Wykonanie rzutu wolnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	5/10
44	Wykonanie rzutu wolnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	5/10
45	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	5/10
46	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	5/10
47	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	5/10
48	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	5/10
49	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	5/10
50	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	5/10
51	Wykonanie rzutu różnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	6/10
52	Wykonanie rzutu różnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	6/10
53	Wykonanie rzutu wolnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	6/10
54	Wykonanie rzutu wolnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	6/10
55	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	6/10
56	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	6/10
57	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	6/10
58	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	6/10
59	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	6/10
60	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	6/10
61	Wykonanie rzutu różnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	7/10
62	Wykonanie rzutu różnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	7/10
63	Wykonanie rzutu wolnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	7/10
64	Wykonanie rzutu wolnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	7/10
65	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	7/10
66	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	7/10
67	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	7/10

68	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	7/10
69	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	7/10
70	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	7/10
71	Wykonanie rzutu różnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	8/10
72	Wykonanie rzutu różnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	8/10
73	Wykonanie rzutu wolnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	8/10
74	Wykonanie rzutu wolnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	8/10
75	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	8/10
76	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	8/10
77	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	8/10
78	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	8/10
79	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	8/10
80	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	8/10
81	Wykonanie rzutu różnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	9/10
82	Wykonanie rzutu różnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	9/10
83	Wykonanie rzutu wolnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	9/10
84	Wykonanie rzutu wolnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	9/10
85	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	9/10
86	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	9/10
87	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	9/10
88	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	9/10
89	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	9/10
90	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	9/10
91	Wykonanie rzutu różnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	10/10
92	Wykonanie rzutu różnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	10/10
93	Wykonanie rzutu wolnego (lewa strona) w pole 3 m x 3 m	10/10
94	Wykonanie rzutu wolnego (prawa strona) w pole 3 m x 3 m	10/10
95	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	10/10
96	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 3 m do 5 m	10/10
97	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	10/10
98	Rzut z autu w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	10/10
99	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 5 metrów od pola	10/10
100	Zagranie główką w pole 3 m x 3 m – 10 metrów od pola	10/10