

TEST C2 (techniczny dla bramkarzy)

W niniejszej kategorii znajduje się 100 poziomów. Każdy osiągnięty poziom daje zawodnikowi 0,2 punktu. Maksymalnie w tej kategorii można zdobyć 20 punktów. Poniżej prezentujemy listę ćwiczeń zawartych w tej kategorii:

1. Wyrzut piłki w pole
2. Wykop piłki w pole
3. Obrona rzutów wolnych
4. Zagranie piłki nogą przez tunel
5. Zagranie piłki ręką przez tunel

Wyrzut piłki w pole

Zawodnik stojący w polu karnym, wyrzuca piłkę w pole o wymiarach 3 metry na 3 metry oddalone o 15 metrów od bramkarza. Rozpoczynając ćwiczenie, bramkarz posiada piłkę.

Wykop piłki w pole

Zawodnik stojący w polu karnym, wykopuje piłkę w pole o wymiarach 3 metry na 3 metry oddalone o 20 metrów od bramkarza. Rozpoczynając ćwiczenie, bramkarz posiada piłkę.

Obrona rzutów wolnych

Bramkarz znajdujący się w polu karnym, odpowiednio ustawiony w stosunku do leżącej piłki broni strzał na bramkę oddany z pola, znajdującego się w zakresie od 11 metrów do 16 metrów przed bramką. W momencie rozpoczęcia ćwiczenia, piłka znajduje się w polu z którego zostanie oddany strzał przez zawodnika wykonującego rzut wolny.

Zagranie piłki nogą przez tunel

Bramkarz znajduje się w odległości 10 metrów od początku tunelu, oddaje strzał po ziemi lub lekko nad ziemią pomiędzy pachołkami tworzącymi tunel o szerokości 0,5 metra i długości 2 metrów. Zagrana piłka powinna przemieścić się swobodnie przez tunel pomiędzy pachołkami. W przypadku gdy piłka pokona tunel lekko nachodząc na wewnętrzną stronę pachołka, próba również zostaje zaliczona. Piłka, która przeleciała przez część tunelu lub zaliczyła tylko jedną parę pachołków lub pokonała tunel nachodząc na górę pachołka skutkuje nie zaliczeniem próby. Zawodnik oddaje strzał dowolną nogą. W momencie rozpoczęcia, piłka znajduje się u bramkarza.

Zagranie piłki ręką przez tunel

Bramkarz znajduje się w odległości 10 metrów od początku tunelu, rzuca piłkę toczącą się po ziemi lub lekko nad ziemią pomiędzy pachołkami tworzącymi tunel o szerokości 0,5 metra i długości 2 metrów. Piłka powinna przemieścić się swobodnie przez tunel pomiędzy pachołkami. W przypadku gdy piłka pokona tunel lekko nachodząc na wewnętrzną stronę pachołka, próba również zostaje zaliczona. Piłka, która przeleciała przez część tunelu lub zaliczyła tylko jedną parę pachołków lub pokonała tunel nachodząc na górę pachołka skutkuje nie zaliczeniem próby. Zawodnik rzuca piłkę dowolną ręką. W momencie rozpoczęcia, piłka znajduje się u bramkarza.

Poziom	Nazwa ćwiczenia	Ilość powtórzeń
1	Wyrzut piłki w pole	1/20
2	Wykop piłki w pole	1/20
3	Obrona rzutów wolnych	1/20
4	Zagranie piłki nogą przez tunel	1/20
5	Zagranie piłki ręką przez tunel	1/20
6	Wyrzut piłki w pole	2/20
7	Wykop piłki w pole	2/20
8	Obrona rzutów wolnych	2/20
9	Zagranie piłki nogą przez tunel	2/20
10	Zagranie piłki ręką przez tunel	2/20
11	Wyrzut piłki w pole	3/20

12	Wykop piłki w pole	3/20
13	Obrona rzutów wolnych	3/20
14	Zagranie piłki nogą przez tunel	3/20
15	Zagranie piłki ręką przez tunel	3/20
16	Wyrzut piłki w pole	4/20
17	Wykop piłki w pole	4/20
18	Obrona rzutów wolnych	4/20
19	Zagranie piłki nogą przez tunel	4/20
20	Zagranie piłki ręką przez tunel	4/20
21	Wyrzut piłki w pole	5/20
22	Wykop piłki w pole	5/20
23	Obrona rzutów wolnych	5/20
24	Zagranie piłki nogą przez tunel	5/20
25	Zagranie piłki ręką przez tunel	5/20
26	Wyrzut piłki w pole	6/20
27	Wykop piłki w pole	6/20
28	Obrona rzutów wolnych	6/20
29	Zagranie piłki nogą przez tunel	6/20
30	Zagranie piłki ręką przez tunel	6/20
31	Wyrzut piłki w pole	7/20
32	Wykop piłki w pole	7/20
33	Obrona rzutów wolnych	7/20
34	Zagranie piłki nogą przez tunel	7/20
35	Zagranie piłki ręką przez tunel	7/20
36	Wyrzut piłki w pole	8/20
37	Wykop piłki w pole	8/20
38	Obrona rzutów wolnych	8/20
39	Zagranie piłki nogą przez tunel	8/20
40	Zagranie piłki ręką przez tunel	8/20
41	Wyrzut piłki w pole	9/20
42	Wykop piłki w pole	9/20
43	Obrona rzutów wolnych	9/20
44	Zagranie piłki nogą przez tunel	9/20
45	Zagranie piłki ręką przez tunel	9/20
46	Wyrzut piłki w pole	10/20
47	Wykop piłki w pole	10/20
48	Obrona rzutów wolnych	10/20
49	Zagranie piłki nogą przez tunel	10/20
50	Zagranie piłki ręką przez tunel	10/20
51	Wyrzut piłki w pole	11/20
52	Wykop piłki w pole	11/20
53	Obrona rzutów wolnych	11/20
54	Zagranie piłki nogą przez tunel	11/20
55	Zagranie piłki ręką przez tunel	11/20
56	Wyrzut piłki w pole	12/20
57	Wykop piłki w pole	12/20

58	Obrona rzutów wolnych	12/20
59	Zagranie piłki nogą przez tunel	12/20
60	Zagranie piłki ręką przez tunel	12/20
61	Wyrzut piłki w pole	13/20
62	Wykop piłki w pole	13/20
63	Obrona rzutów wolnych	13/20
64	Zagranie piłki nogą przez tunel	13/20
65	Zagranie piłki ręką przez tunel	13/20
66	Wyrzut piłki w pole	14/20
67	Wykop piłki w pole	14/20
68	Obrona rzutów wolnych	14/20
69	Zagranie piłki nogą przez tunel	14/20
70	Zagranie piłki ręką przez tunel	14/20
71	Wyrzut piłki w pole	15/20
72	Wykop piłki w pole	15/20
73	Obrona rzutów wolnych	15/20
74	Zagranie piłki nogą przez tunel	15/20
75	Zagranie piłki ręką przez tunel	15/20
76	Wyrzut piłki w pole	16/20
77	Wykop piłki w pole	16/20
78	Obrona rzutów wolnych	16/20
79	Zagranie piłki nogą przez tunel	16/20
80	Zagranie piłki ręką przez tunel	16/20
81	Wyrzut piłki w pole	17/20
82	Wykop piłki w pole	17/20
83	Obrona rzutów wolnych	17/20
84	Zagranie piłki nogą przez tunel	17/20
85	Zagranie piłki ręką przez tunel	17/20
86	Wyrzut piłki w pole	18/20
87	Wykop piłki w pole	18/20
88	Obrona rzutów wolnych	18/20
89	Zagranie piłki nogą przez tunel	18/20
90	Zagranie piłki ręką przez tunel	18/20
91	Wyrzut piłki w pole	19/20
92	Wykop piłki w pole	19/20
93	Obrona rzutów wolnych	19/20
94	Zagranie piłki nogą przez tunel	19/20
95	Zagranie piłki ręką przez tunel	19/20
96	Wyrzut piłki w pole	20/20
97	Wykop piłki w pole	20/20
98	Obrona rzutów wolnych	20/20
99	Zagranie piłki nogą przez tunel	20/20
100	Zagranie piłki ręką przez tunel	20/20