

## TEST C2 (techniczny dla bramkarzy)

Trzeci test oznaczony jako C2, to sprawdzenie umiejętności technicznych u bramkarzy. Znajdują się w nim ćwiczenia sprawdzające umiejętności prawidłowego wznowienia gry od bramki. Sprawdzana jest celność wyrzutu oraz wykopu piłki w określone pole. Ponadto weryfikowane są podstawowe umiejętności łapania piłki górnej w sytuacjach kontrataku, gdy bramkarz jest przed polem bramkowym. Poruszana jest również część związana z łapaniem dośrodkowań oraz strzałów z dystansu. Na koniec ćwiczenia sprawdzające celności podania nogą (lewą i prawą) u bramkarzy, które również mają spory wpływ podczas meczu.

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. Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 10 metrów od zawodnika
2. Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika
3. Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika
4. Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 20 metrów od zawodnika
5. Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 5 metrów od pola
6. Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 10 metrów od pola
7. Obrona rzutów wolnych z za 16 metra
8. Wyłapywanie dośrodkowań z rzutu różnego
9. Zagranie prawą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m
10. Zagranie lewą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m

Poziom	Nazwa ćwiczenia	Ilość powtórzeń
1	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 10 metrów od zawodnika	1/10
2	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	1/10
3	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	1/10
4	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 20 metrów od zawodnika	1/10
5	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 5 m od pola	1/10
6	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 10 m od pola	1/10
7	Obrona rzutów wolnych z za 16 metra	1/10
8	Wyłapywanie dośrodkowań z rzutu różnego	1/10
9	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	1/10
10	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	1/10
11	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 10 metrów od zawodnika	2/10
12	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	2/10
13	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	2/10
14	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 20 metrów od zawodnika	2/10
15	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 5 m od pola	2/10
16	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 10 m od pola	2/10
17	Obrona rzutów wolnych z za 16 metra	2/10
18	Wyłapywanie dośrodkowań z rzutu różnego	2/10
19	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	2/10
20	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	2/10

21	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 10 metrów od zawodnika	3/10
22	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	3/10
23	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	3/10
24	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 20 metrów od zawodnika	3/10
25	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 5 m od pola	3/10
26	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 10 m od pola	3/10
27	Obrona rzutów wolnych zza 16 metra	3/10
28	Wyłapywanie dośrodkowań z rzutu różnego	3/10
29	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	3/10
30	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	3/10
31	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 10 metrów od zawodnika	4/10
32	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	4/10
33	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	4/10
34	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 20 metrów od zawodnika	4/10
35	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 5 m od pola	4/10
36	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 10 m od pola	4/10
37	Obrona rzutów wolnych zza 16 metra	4/10
38	Wyłapywanie dośrodkowań z rzutu różnego	4/10
39	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	4/10
40	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	4/10
41	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 10 metrów od zawodnika	5/10
42	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	5/10
43	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	5/10
44	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 20 metrów od zawodnika	5/10
45	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 5 m od pola	5/10
46	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 10 m od pola	5/10
47	Obrona rzutów wolnych zza 16 metra	5/10
48	Wyłapywanie dośrodkowań z rzutu różnego	5/10
49	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	5/10
50	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	5/10
51	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 10 metrów od zawodnika	6/10
52	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	6/10
53	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	6/10
54	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 20 metrów od zawodnika	6/10
55	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 5 m od pola	6/10
56	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 10 m od pola	6/10
57	Obrona rzutów wolnych zza 16 metra	6/10
58	Wyłapywanie dośrodkowań z rzutu różnego	6/10
59	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	6/10
60	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	6/10
61	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 10 metrów od zawodnika	7/10
62	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	7/10
63	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	7/10
64	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 20 metrów od zawodnika	7/10
65	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 5 m od pola	7/10
66	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 10 m od pola	7/10

67	Obrona rzutów wolnych zza 16 metra	7/10
68	Wyłapywanie dośrodkowań z rzutu różnego	7/10
69	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	7/10
70	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	7/10
71	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 10 metrów od zawodnika	8/10
72	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	8/10
73	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	8/10
74	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 20 metrów od zawodnika	8/10
75	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 5 m od pola	8/10
76	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 10 m od pola	8/10
77	Obrona rzutów wolnych zza 16 metra	8/10
78	Wyłapywanie dośrodkowań z rzutu różnego	8/10
79	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	8/10
80	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	8/10
81	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 10 metrów od zawodnika	9/10
82	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	9/10
83	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	9/10
84	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 20 metrów od zawodnika	9/10
85	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 5 m od pola	9/10
86	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 10 m od pola	9/10
87	Obrona rzutów wolnych zza 16 metra	9/10
88	Wyłapywanie dośrodkowań z rzutu różnego	9/10
89	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	9/10
90	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	9/10
91	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 10 metrów od zawodnika	10/10
92	Wyrzut piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	10/10
93	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 15 metrów od zawodnika	10/10
94	Wykop piłki w pole 3 m x 3 m oddalone o 20 metrów od zawodnika	10/10
95	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 5 m od pola	10/10
96	Łapanie piłki górnej z powrotem na pole bramkowe z pozycji 10 m od pola	10/10
97	Obrona rzutów wolnych zza 16 metra	10/10
98	Wyłapywanie dośrodkowań z rzutu różnego	10/10
99	Zagranie prawą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	10/10
100	Zagranie lewą nogą przez tunel – od 10 m do 12 m	10/10