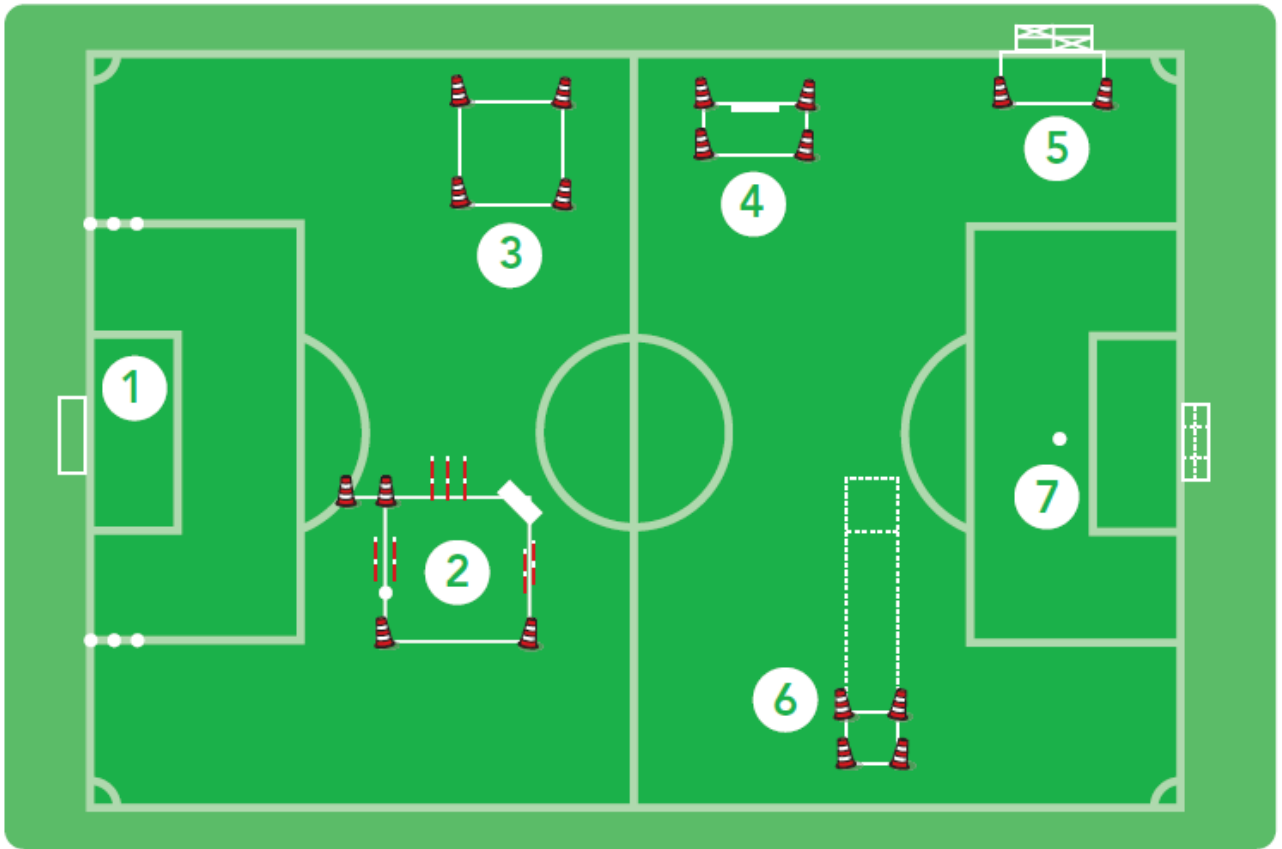


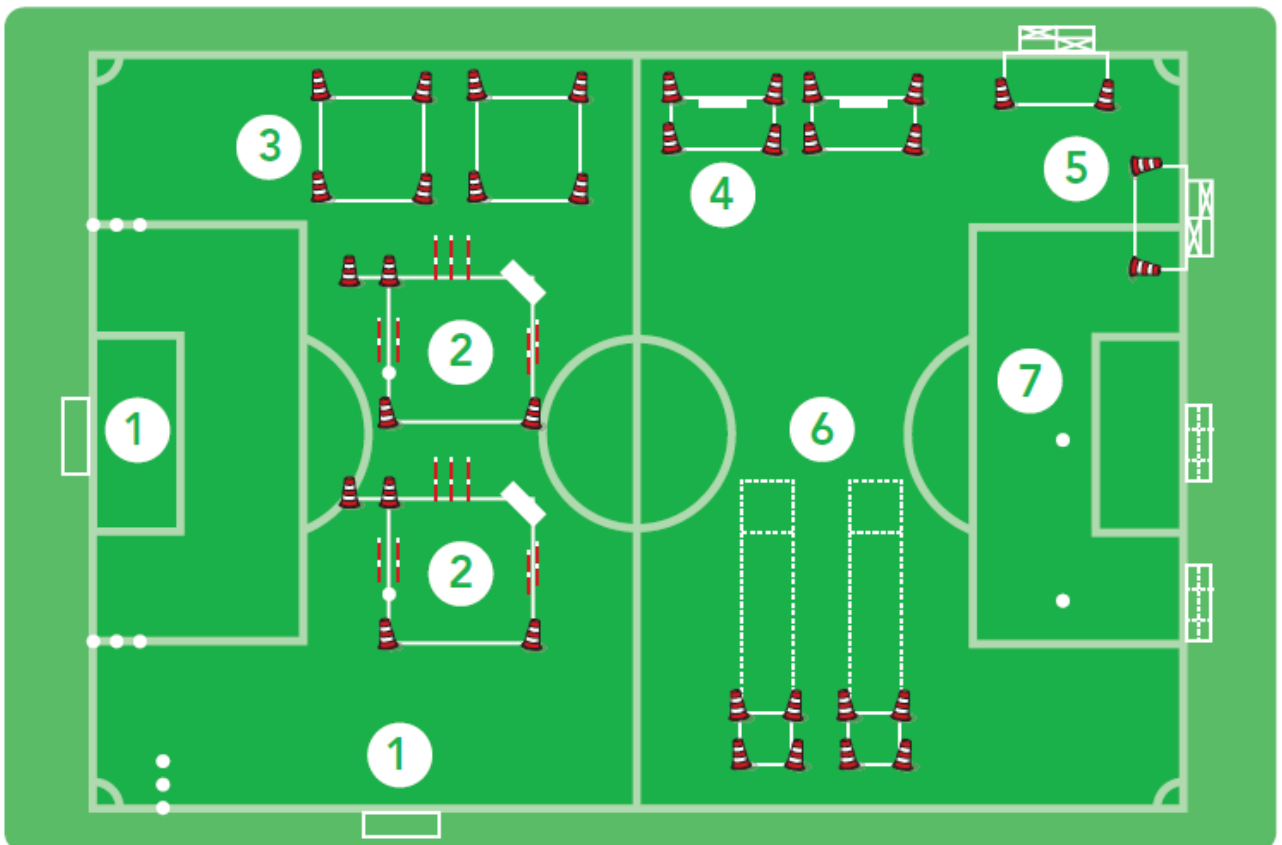
Teste tehnice

Exemplu de cum se pot așeza stațiile

Câte o stație din fiecare



Câte două stații din fiecare



Materiale pentru fiecare stație în parte

(pentru două stații paralele materialul necesar se dublează)

Stația 1

1 x Poartă mare
3 x Mingi, mărimea 4 oder 5, 350 g
3 x Mingi, mărimea 5, 420 g
Var/Lavabilă pentru marcat

Stația 2

4 x Conuri/Copete
8 x Jaloane
1 x Bancă
1 x Mingie, mărimea 4 oder 5, 350 g
1 x Mingie, mărimea 5, 420 g
1 x Cronometru

Stația 3

4 x Conuri/copete
1 x Mingie, mărimea 4 oder 5, 350 g
1 x Mingie, mărimea 5, 420 g

Stația 4

4 x Conuri/Copete
1 x Bancă
1 x minge, mărimea 4 oder 5, 350 g
1 x minge, mărimea 5, 420 g
1 x Cronometru
Var/Lavabilă pentru marcat
evtl. O poartă mică, pentru a opri mingile

Stația 5

2 x Conuri/Copete
1 x Poartă mica (5 x 2 m)
1 x bandă de limitare (roșie - albă) 8 m
1 x bandă de limitare (roșie - albă) 3 m
1 x bandă de limitare (roșie - albă), pentru diagonală
3 x Mingi, mărimea 4 oder 5, 350 g
3 x Mingi, mărimea 5, 420 g
Var/Lavabilă pentru marcat

Stația 6

4 x Conuri/Copete
3 x Mingi, mărimea 4 oder 5, 350 g
3 x Mingi, mărimea 5, 420 g
12 x Copete plate
Var/Lavabilă pentru marcat

Stația 7

1 x Poartă mare
1 x bandă de limitare (roșie - albă) 10 m
2 x bandă de limitare (roșie - albă) 3 m
3 x Mingi, mărimea 4 oder 5, 350 g
3 x Mingi, mărimea 5, 420 g
Markierungskreide

Atenție:

Atenție pentru a efectua testul corect se va respecta mărimea și greutatea mingii în funcție de vârstă:
10 la 12 ani mărimea 4 sau 5 = 350 g
peste 13 ani mărimea 5 = 420 g

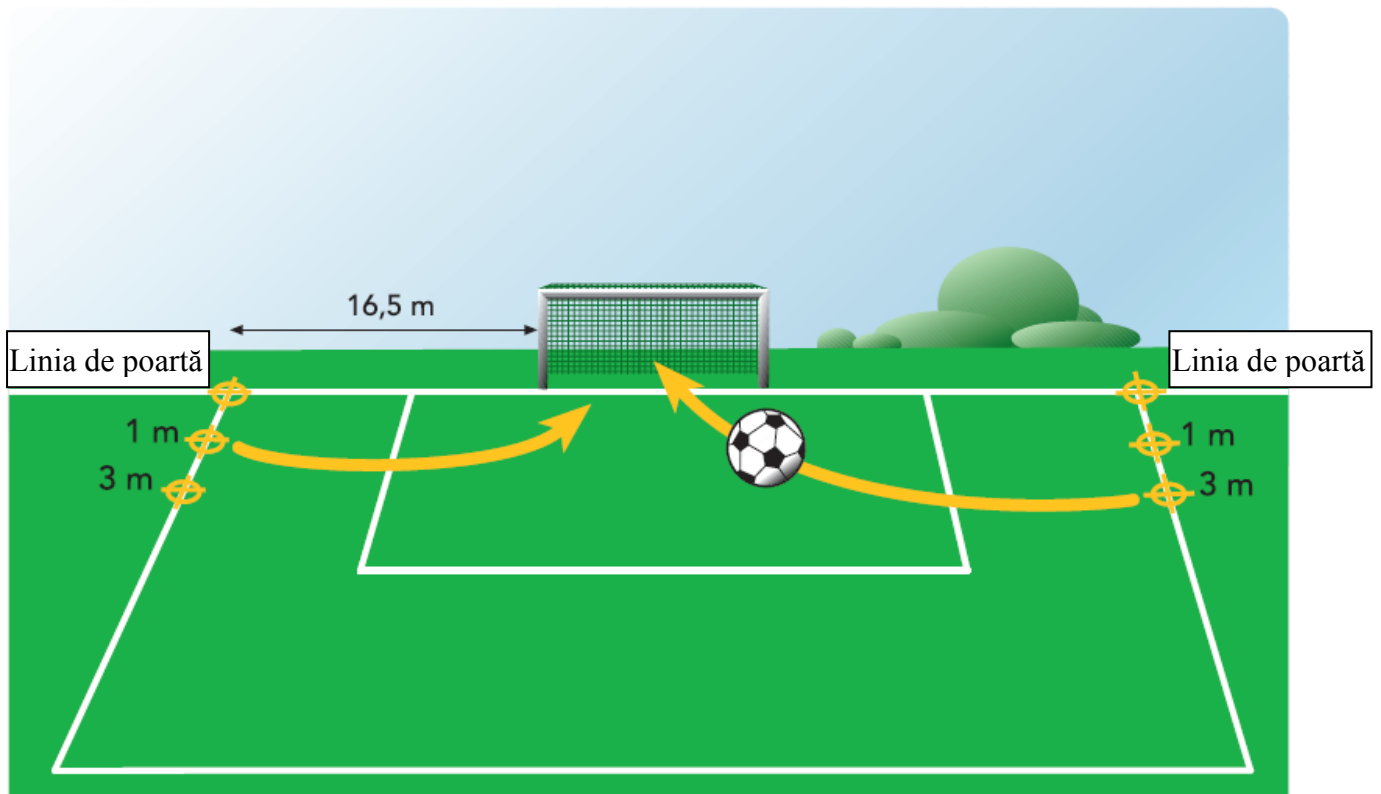


Var/Lavabilă

Conuri

Jaloane

Stația 1



Marcaj: Se desenează trei puncte cu var/lavabilă pe linia laterală a suprafeței de pedeapsă, primul pe linia de poartă, al doilea la 1m de linia de poartă, al treilea la 3m de linia de poartă, de ambele părți ale careului mare.

Execuție: Jucătorul va încerca să introducă mingea în poartă printr-o pasă cu traiectorie aeriană directă. El va efectua 4 execuții, pozițiile fiind la alegerea sa. Cele mai bune 3 execuții vor conta.

Reguli: Poziția se poate alege după fiecare sut din cele patru!
MINGEA SE TRANSMITE SPRE POARTĂ ÎN AER!

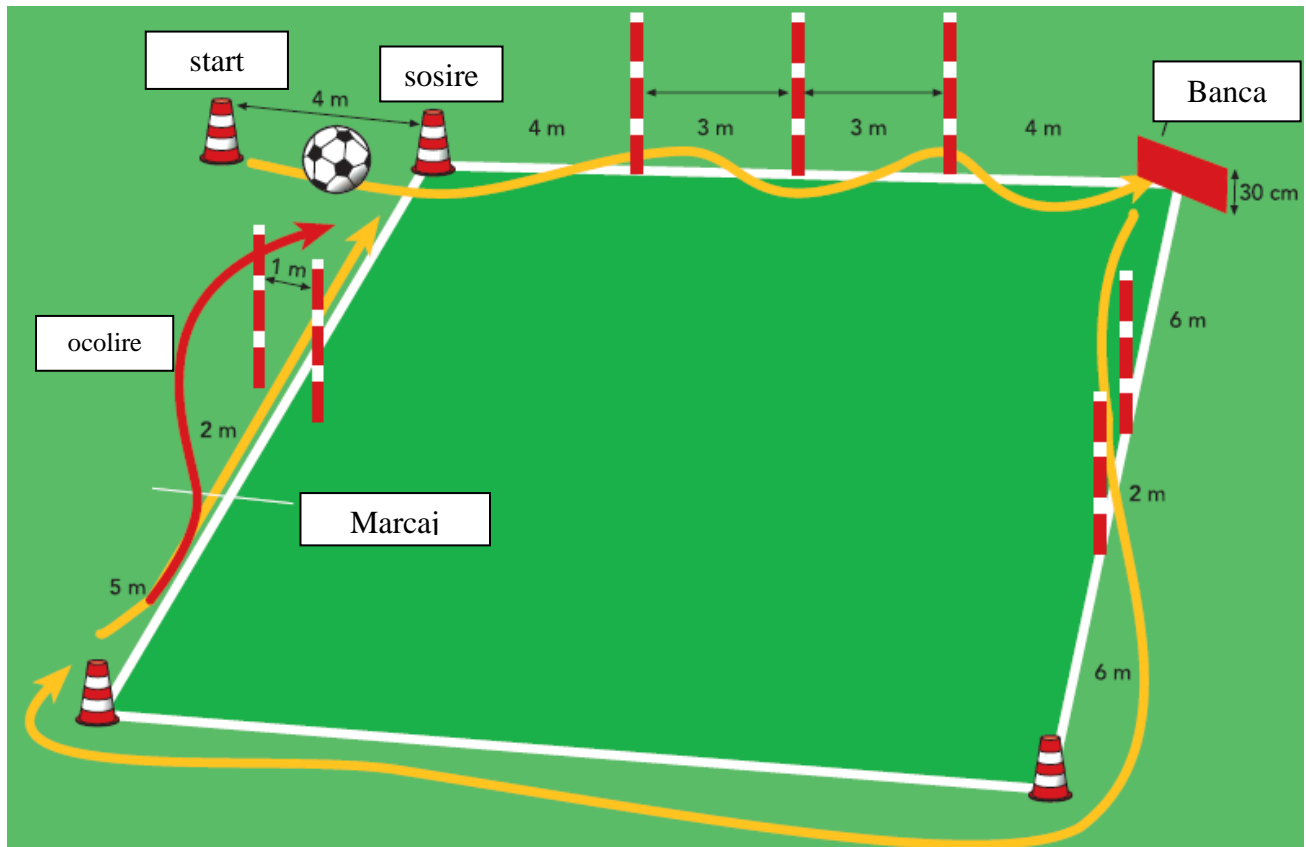
Rezultat: MINGE CARE INTRĂ DIRECT ÎN POARTĂ, FIIND ȘUTATĂ DE LA PUNCTUL SITUAT PE LINIA DE POARTĂ = 20 pct.

MINGE CARE INTRĂ DIRECT ÎN POARTĂ, FIIND ȘUTATĂ DE LA PUNCTUL SITUAT LA 1m LINIA DE POARTĂ = 15 pct.

MINGE CARE INTRĂ DIRECT ÎN POARTĂ, FIIND ȘUTATĂ DE LA PUNCTUL SITUAT LA 3m LINIA DE POARTĂ = 10 pct.

Dacă mingea lovește solul înainte de a intra în poartă, pasa nu este notată decât cu 0 pct.

Stația 2: CONDUCERE, DRIBLING



Marcaj: Se trasează un careu cu latura de 14m, conform desenului.

Execuție: Jucătorul pleacă din dreptul primului jalon, conduce mingea printre jaloanele așezate la 3m unul de altul, șutează în banca de 30 cm, preia mingea care revine, conduce printre cele două jaloane (2m), conduce până în dreptul liniei trasate la 2m de poarta formată din 2 jaloane așezate la 1m distanță unul de altul. Acolo execută o auto-pasă printre cele două jaloane, jucătorul ocolește poarta, preia balonul și intră în viteză printre cele două careuri.

Reguli: Cronometrul pornește atunci când jucătorul atinge mingea cu piciorul la start și se oprește atunci când el depășește linia de sosire cu mingea la picior.

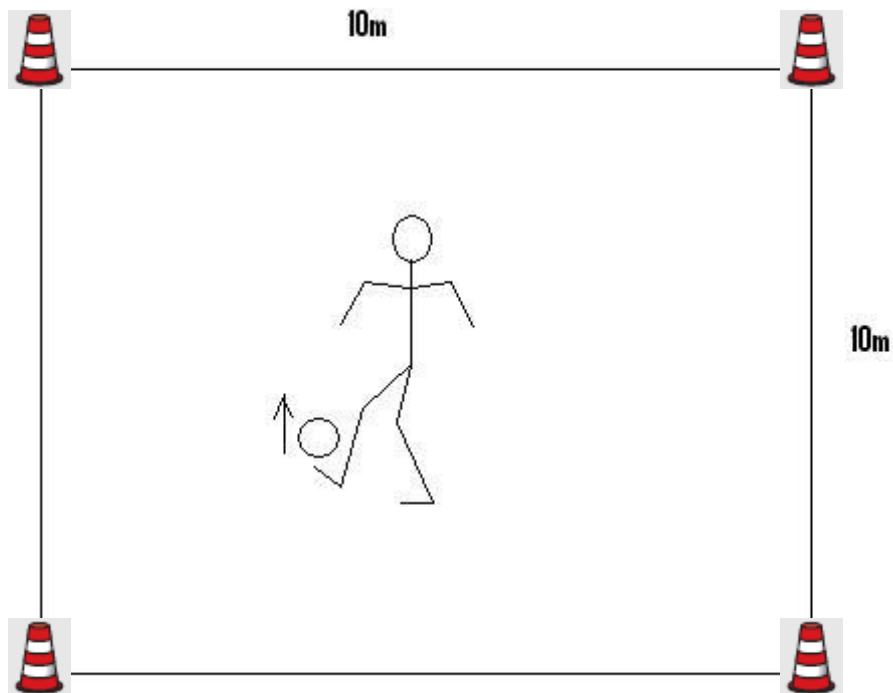
Dacă mingea trece singură linia de sosire va trebui preluată, readusă în dreptul porții, repetată auto-pasa și terminat corect exercițiul. În tot acest timp cronometrul va funcționa.

Rezultat:

- sub 18'' : 60 puncte
- 18'' – 20'' : 50 puncte
- 21'' – 23'' : 40 puncte
- 24'' – 26'' : 30 puncte
- 27'' – 30'' : 20 puncte
- Peste 30'' : 0 puncte

Se execută două încercări, rezultatul cel mai bun fiind reținut.

Stația 3: JONGLARE



Marcaj: Se trasează un careu cu latura de 10 m.

Execuție: Jucătorul trebuie să mențină mingea în aer cu orice parte a corpului, mai puțin mâna.

Reguli: Exercițiul începe cu jucătorul având mingea în mână.

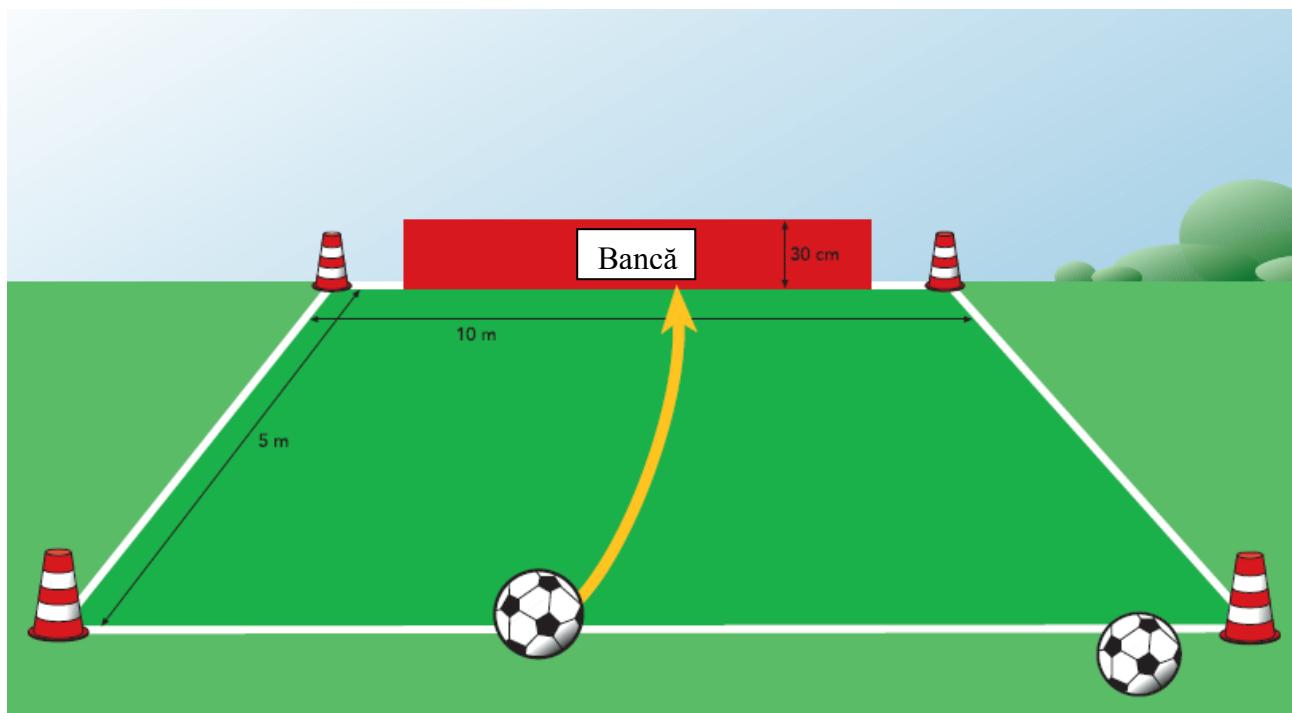
Exercițiul se termină atunci când:

- Jucătorul a efectuat 60 de atingeri de balon în aer
- Mingea a căzut
- Jucătorul iese cu mingea din careu.

Fiecare contact cu mingea = 1 punct.

Înainte de încercarea pentru notare, jucătorul are dreptul la două încercări de încălzire în afara careului.

Stația 4: FRECVENȚĂ. PAS - PRECIZIE



Marcaj: Se trasează un dreptunghi de 5m / 10m. Pe o latură de 10m se așază o bancă de gimnastică răsturnată.

Execuție: Jucătorul trebuie să trimită mingea (timp de 30 secunde) în banca de gimnastică, succesiv cu latul.

Reguli: În spatele băncii se așază o poartă cu plasă.

Mingea se lovește doar înaintea liniei de 5m.

Dacă mingea depășește banca și se oprește în plasă, jucătorul poate folosi mingea de rezerva. Dacă aceasta a fost folosită TREBUIE SĂ O RECUPEREZE. Să o aducă în spatele liniei de 5m, și să reînceapă ex. (Jucătorul are dreptul doar la o minge de rezervă!)

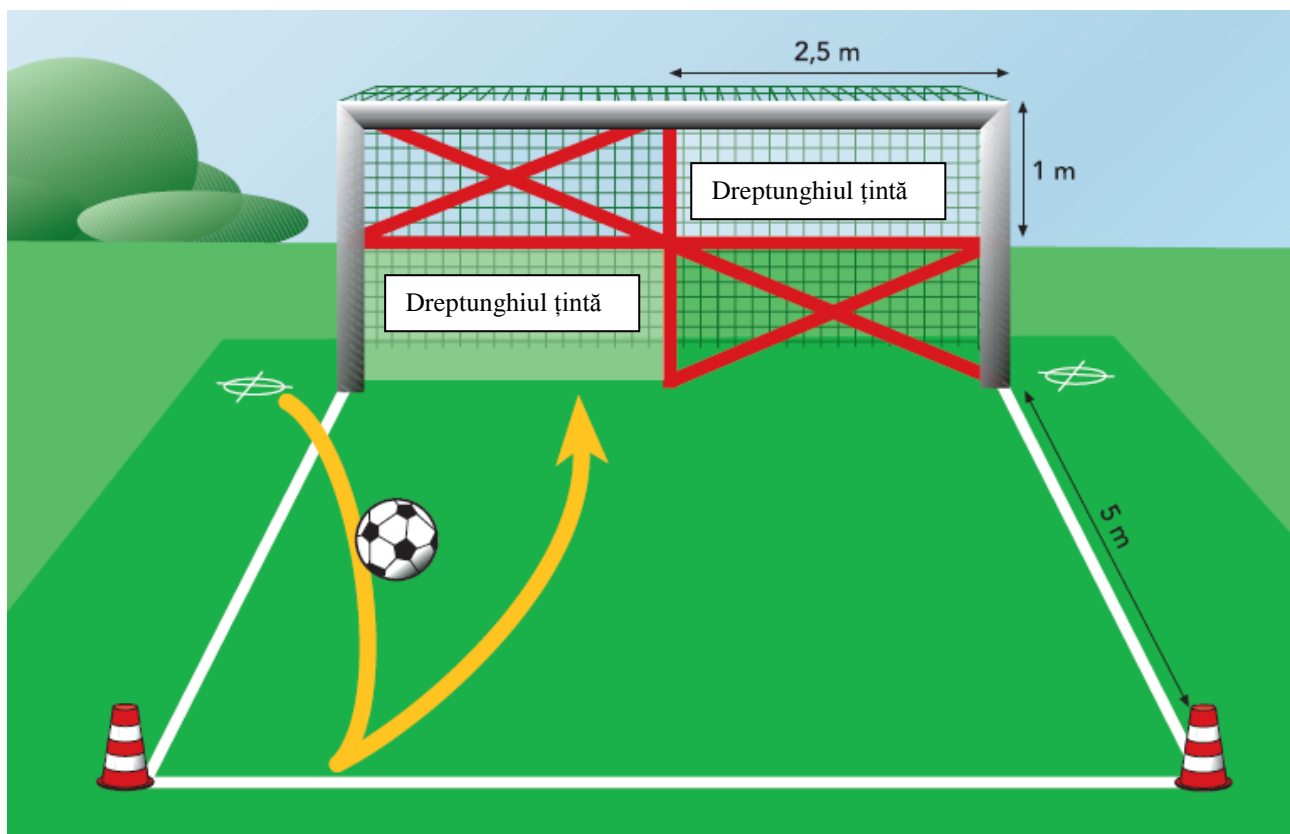
Nu este obligatoriu ca mingea să fie lovită dintr-o bucată. Poate fi preluată, amortizată.

Rezultat: Exercițiul durează 30 sec., timp în care jucătorul efectuează un anumit număr de atingeri ale băncii. Fiecare atingere de bancă înseamnă 3 puncte.

Rezultat valabil: nr. pase în 30 sec. x 3 pct.

Încercări: 1 x 30 sec

Stația 5: LOVIREA MINGII CU CAPUL



Marcaj: Se trasează un careu de 5/5m. Poarta măsoară 5m, se împarte conform schemei.

Execuție: Jucătorul trebuie să efectueze 6 lovituri cu capul din mișcare într-o minge aruncată de un asistent.

Reguli: Primele trei lovituri se efectuează pentru a marca în dreptunghiul de jos, următoarele trei se execută pentru a marca în dreptunghiul de sus.

Jucătorul trebuie să fie în mișcare, în spatele liniei de 5m.

O încercare reușită = 10 pct..

Mingea poate să atingă solul o dată înainte de intra în spațiul respectiv.

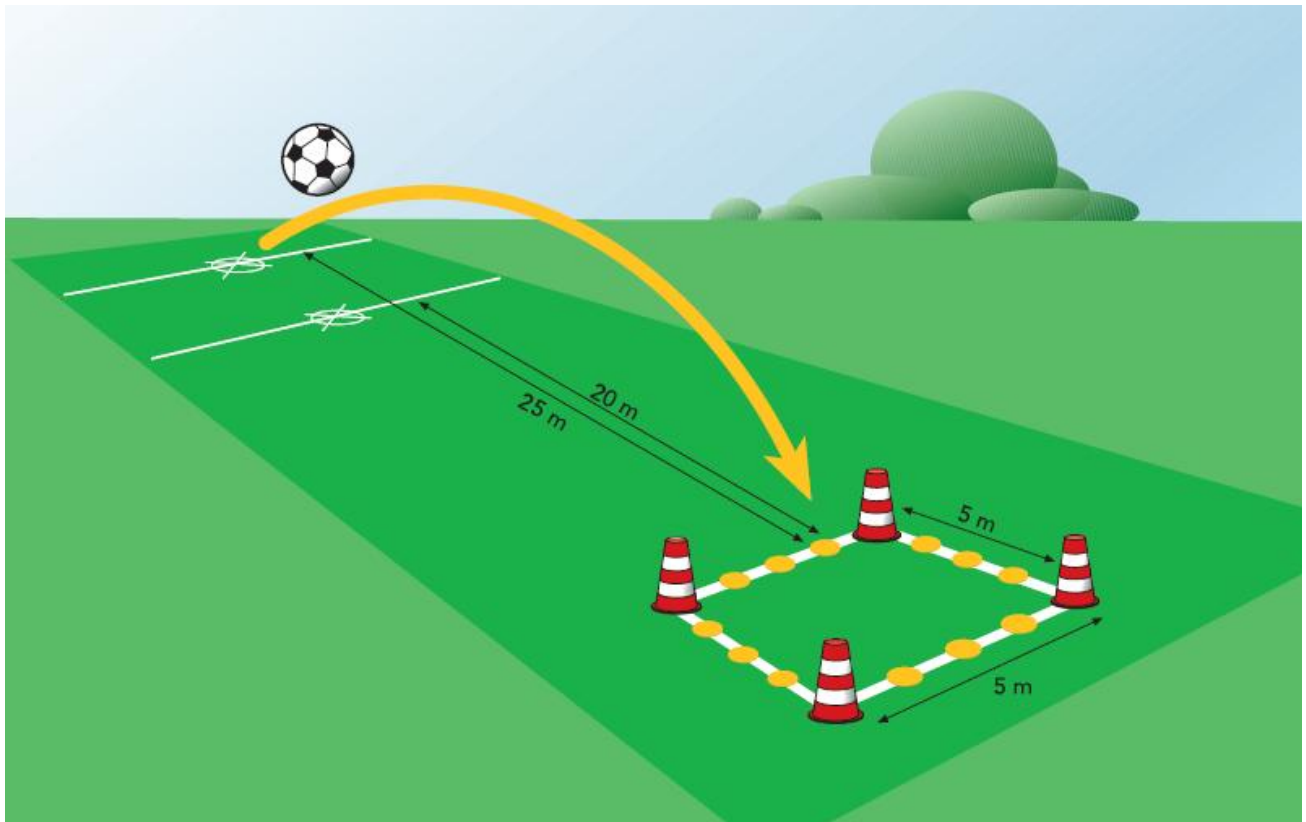
Dacă mingea atinge panglica și intră prin spațiul corect = încercare valabilă notată.

Jucătorul are dreptul la o încercare de încălzire.

Rezultat: Nr. lovituri reușite x 10 pct.

Încercări: Două, cea mai bună fiind reținută.

Stația 6: PASA LUNGĂ



JUCĂTORI PÂNĂ LA 13 ANI - 20 m -

JUCĂTORI DE LA 14 ANI - 25 m -

Marcaj: CONFORM DESENULUI
Marcajul careului de 5m să fie vizibil (copete, conuri etc)

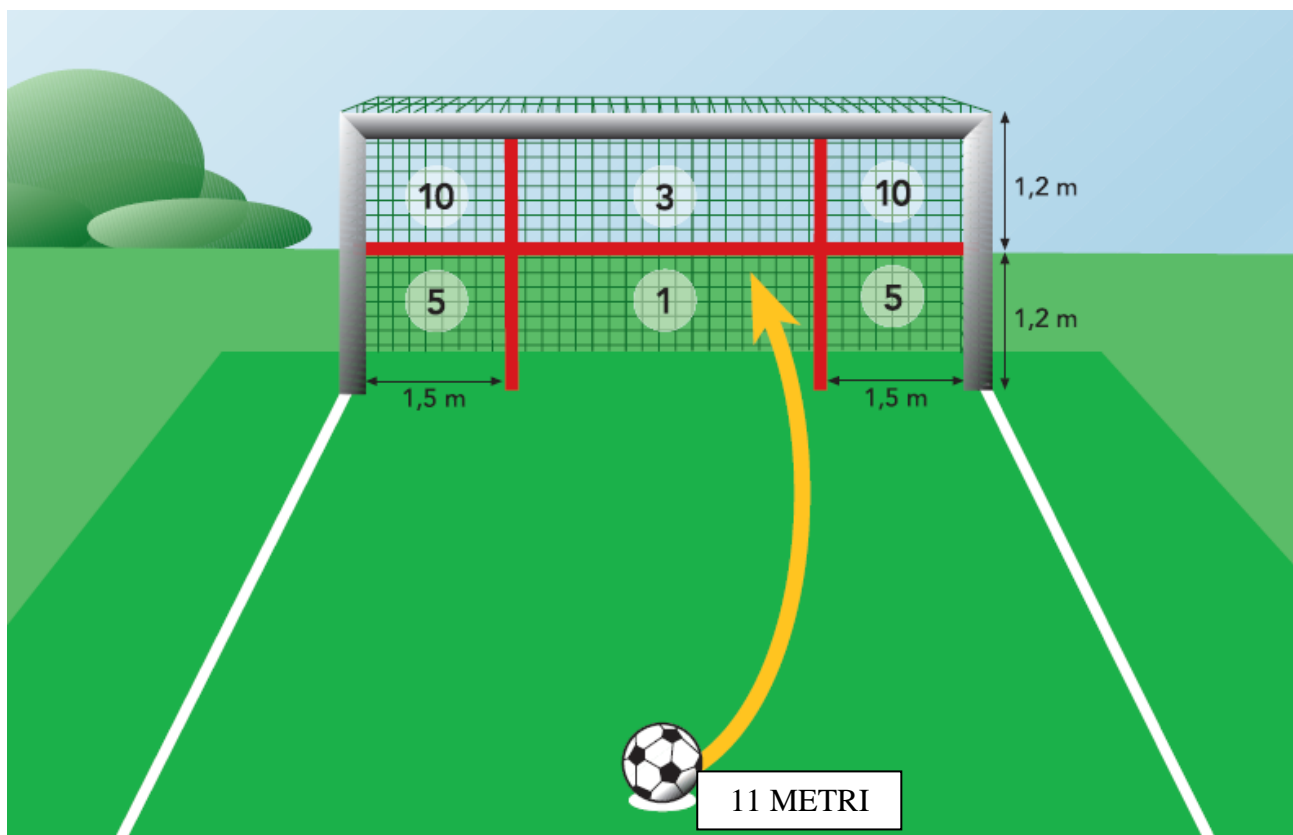
Execuție: Jucătorul trebuie să execute 3 pase lungi în careul de 5m latură.

Reguli: MINGEA este statică.
MINGEA care cade pe linia careului = reușită.
O PASĂ LUNGĂ REUȘITĂ = 20 pct.

Rezultat: Suma punctelor.

Încercări: JUCĂTORUL ARE DREPTUL LA O ÎNCERCARE DE ÎNCĂLZIRE.
Două, cea mai bună se reține.

Stația 7: ȘUTUL LA POARTĂ: PRECIZIE






Marcaj: Conform desenului.

Execuție: Jucătorul execută 6 lovituri.

Reguli: Mingea trebuie să intre în aer în poartă (trajectorie aeriană directă).

Rezultat: SUMA PUNCTELOR
O LOVITURĂ REUȘITĂ = 10 puncte ⇨ DREAPTA, STÂNGA SUS
= 5 puncte ⇨ DREAPTA, STÂNGA JOS
= 3 puncte ⇨ CENTRU SUS
= 1 punct ⇨ CENTRU JOS

TABEL PUNCTAJ

PODIUM	COPII 10-13 ani	JUNIORI 14-16 ani	TINERI de la 17 ani
 AUR	260	300	340
 ARGINT	220	260	300
 BRONZ	180	220	260

Punctajul maximal este de 420, dacă se va obține acest punctaj jucătorul va obține o diplomă de merit.