

Manuál pro testování fotbalových dovedností

1. Člunkový běh 4x10m

- Hráč startuje na startovní čáře – stojí
- Běží se dle nákresu
- Startovní a cílové mety jsou 1 m
- Měří se čas na setiny sekundy (př. 10,02 s)
- 2 pokusy – 2 kola všech účastníků
- Pomůcky: 2 kužele (výška 30 cm), 4 mety, stopky, pásmo
- Rozhodčí: 1 časoměřič – stálý (stejný lidský faktor), 1 zapisovatel, 1 startér – píšťalka

2. Tapping nohou

- Pomůcky dle nákresu – terčík umístit na stěnu, švédskou bednu,...
- Hráč má za úkol kopnout, a poté se dotknout terčíku vždy jednou nohou dvakrát po sobě – co nejrychleji, pravidelně střídá nohy – po dobu 15 sekund
- Body se počítají, když se dotkne dvakrát (nepočítá se 1 dotek, 3 doteky), 1 dvoudotek znamená 10 bodů.
- 2 pokusy ve stejném pořadí
- Rozhodčí: Časoměřič = startér, 1 zapisovatel, 1 rozhodčí, který počítá body.

3. Vedení míče v prostoru

- Hráč má za úkol co nejrychleji s míčem u nohy doběhnout do vytyčené zóny, kde musí míč zašlápnout (míč se musí zastavit) – tím test končí
- Zapisuje se výsledný čas
- 2 pokusy
- Neplatný pokus je, když hráči míč uteče za zónu (nedokáže zastavit míč) nebo vedle zóny – zapisuje se D
- Rozhodčí: 1 časoměřič, 1 zapisovatel

4. Samostatné nájezdy

- Umístění dle nákresu
- Hráč si každý pokus startuje sám tím, že se dotkne míče a má za úkol vystřelit do 5“. Míč může proletět brankovou čáru později.
- Rozhodčí: 1 časoměřič, 1 rozhodčí počítá branky, 1 zapisovatel
- Branka florbalová

5. Vedení míče – slalom

- Hráč má za úkol s míčem u nohy proběhnout slalom - 5 met a běžet si na start pro nový míč, test trvá 1 minutu
- Každý kužel, který hráč bez narušení oběhne se počítá za 4 body.
- Rozhodčí: 1 časoměřič, 1 počítá mety, 1 zapisovatel, 2 pomocníci na podávání míčů, míčů 5

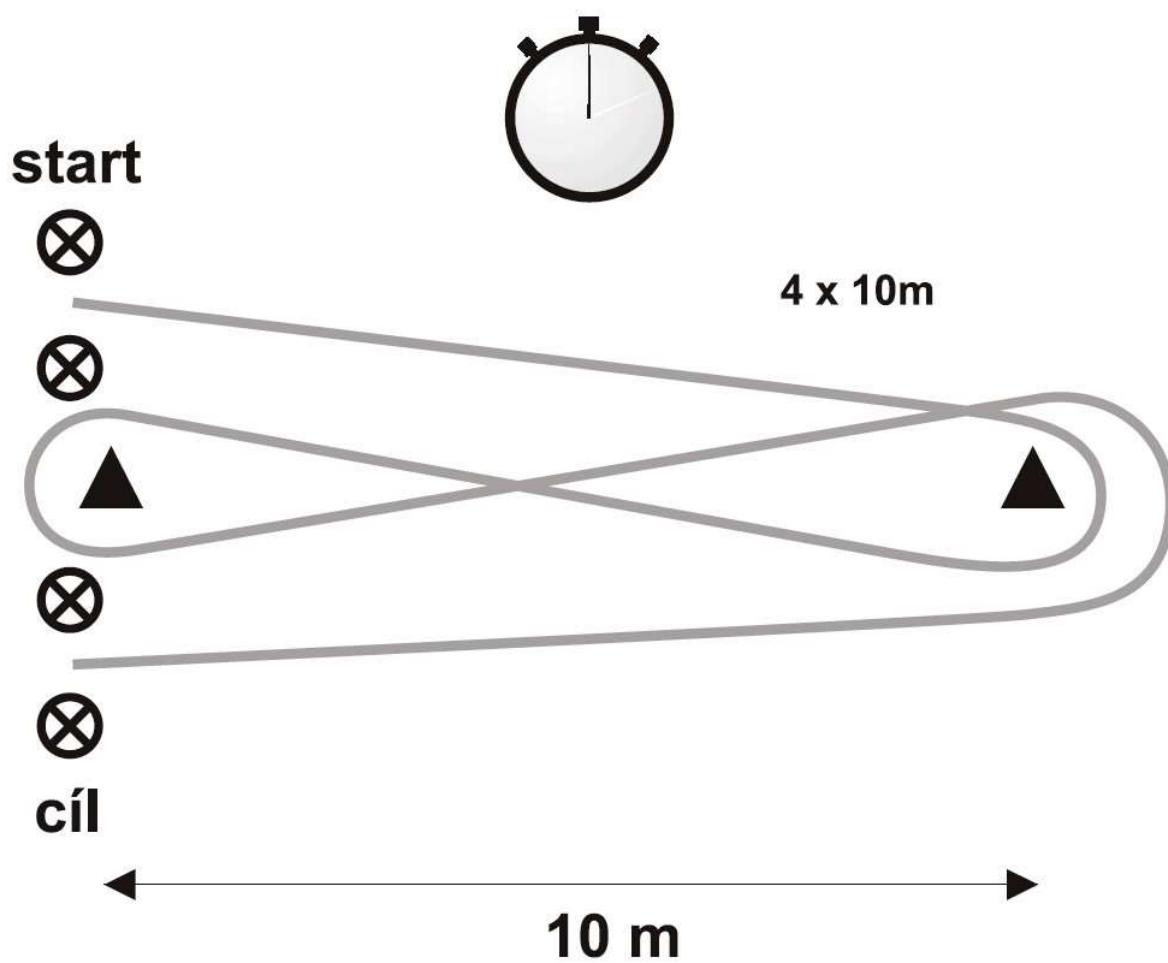
6. Střelba pokutových kopů

- Vše podle nákresu, počítají se úspěšné pokusy
- Rozhodčí: 1 počítá pokusy, 2 pomocníci na podávání míčů
- Branka florbalová
-

7. Střelba na branku

- Vše dle nákresu, počítají se úspěšné pokusy, hráč by měl být stále v pohybu
- **Rozhodčí: viz 6**
- Branka florbalová

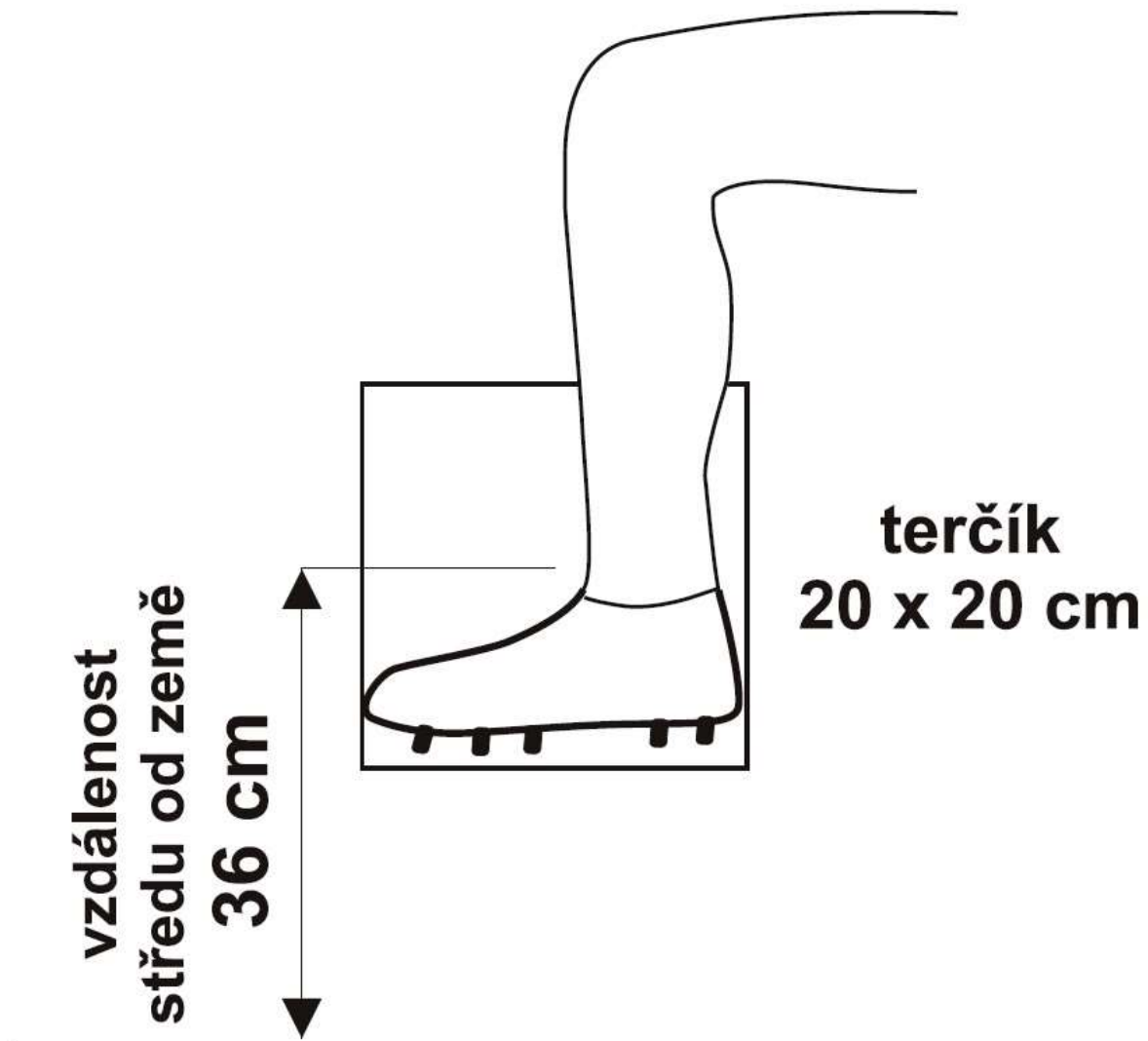
1. Člunkový běh 4x10 m na čas



Hodnocení:

$(15 - \text{čas v sekundách}) \times 10 = \text{výsledné body}$

2. Tapping nohou



Délka trvání:

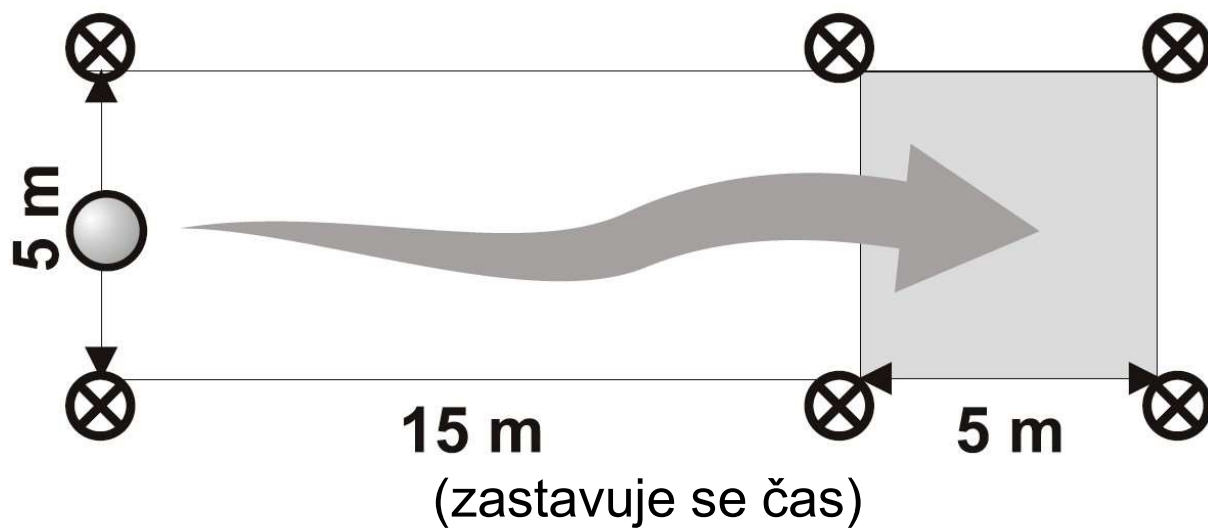
15 sekund

Hodnocení:

10 bodů = za 1 dotek každou nohu dvakrát

3. Vedení míče v prostoru (na čas)

hráč nesmí opustit zónu
zastavení míče v prostoru 5x5



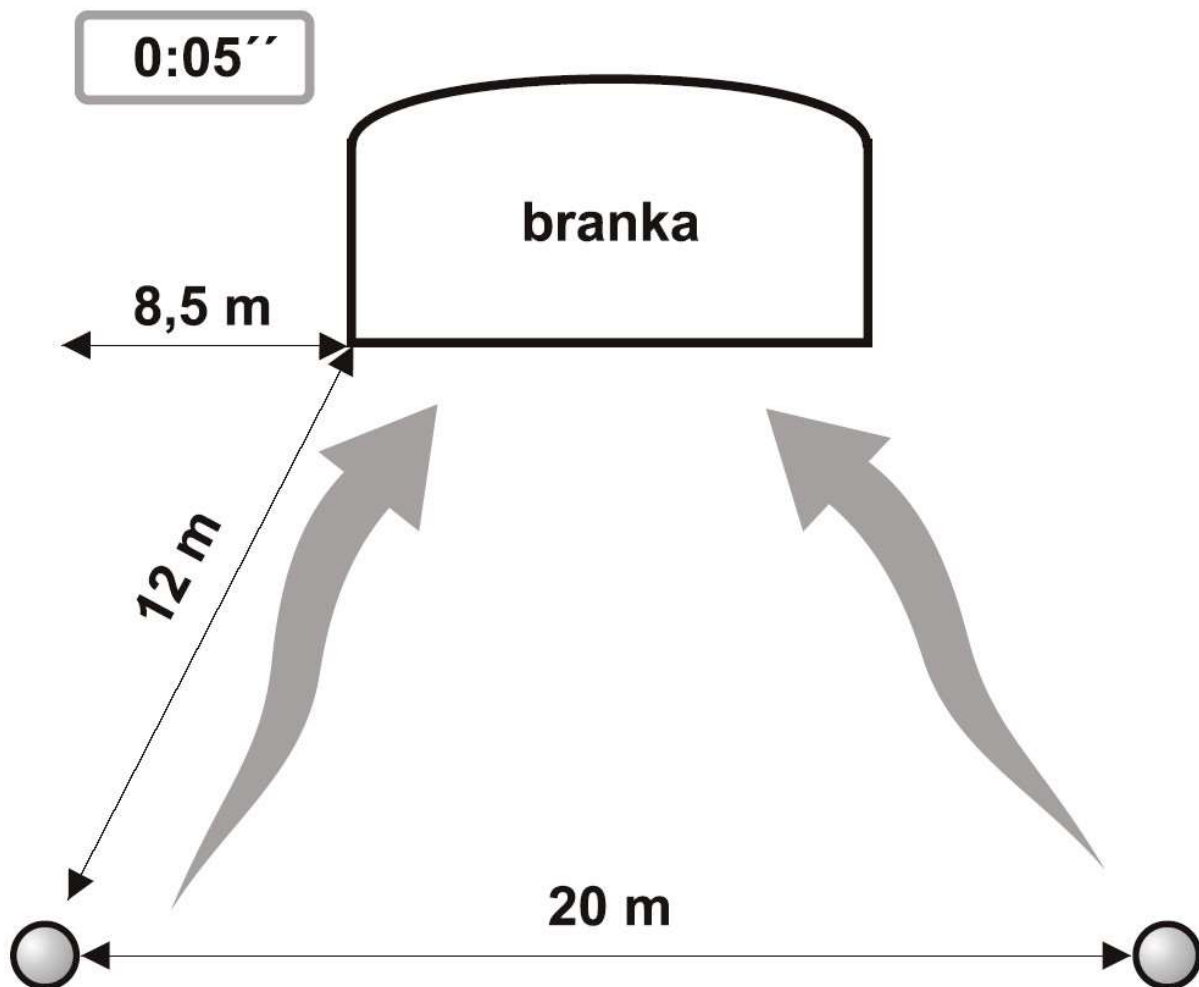
Hodnocení:

$(15 - \text{čas v sekundách}) \times 10 = \text{výsledné body}$

4. Samostatné nájezdy

po vyvedení vystřelit do 5ti sekund

2 míče zprava, 2 zleva, 1 dle vlastního výběru



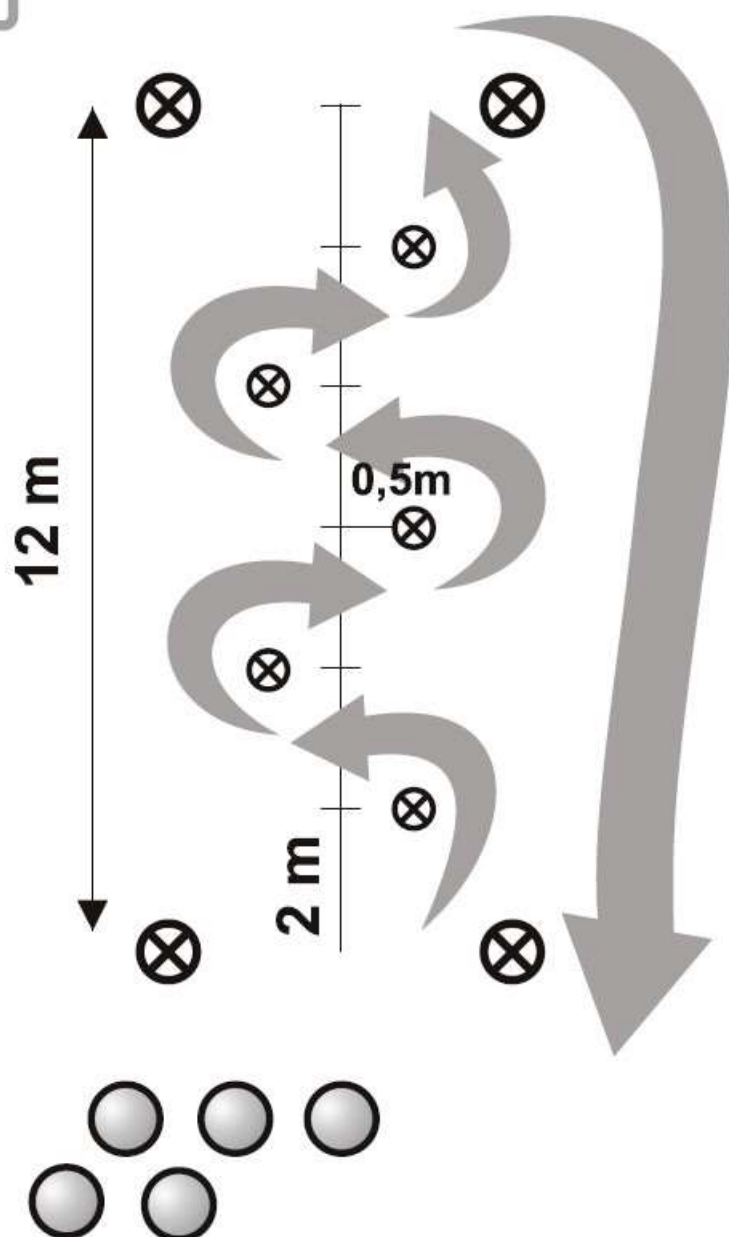
Hodnocení:

gól = 20 bodů

5. Vedení míče – slalom

každá meta 4 body míč vždy na startu

1:00''



Doba trvání:

délka trvání – 1 minuta

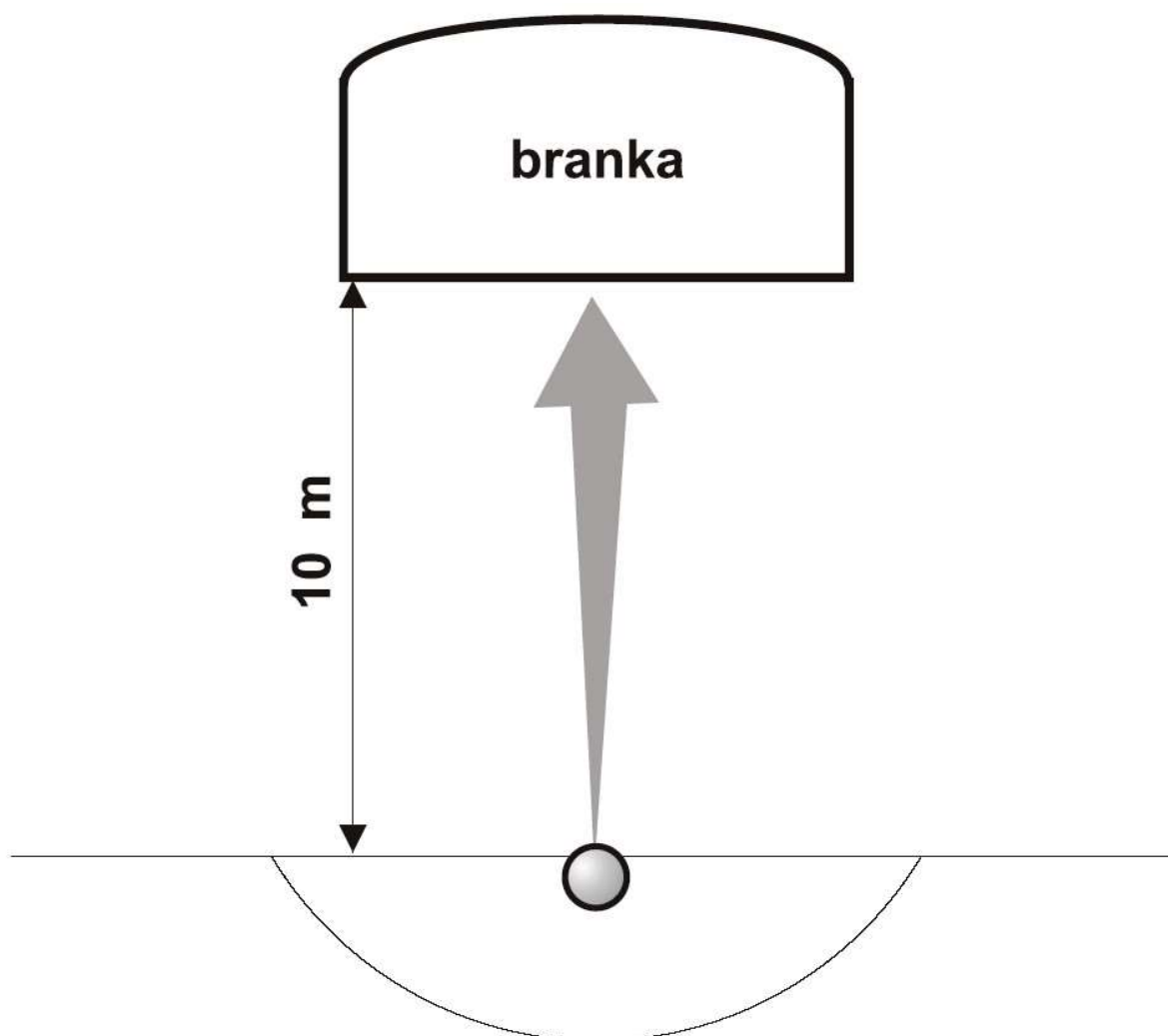
Hodnocení:

každá meta 4 body

6. Střelba pokutových kopů

5 míčů

2× pravou nohou, 2× levou nohou, 1× dle vlastního výběru



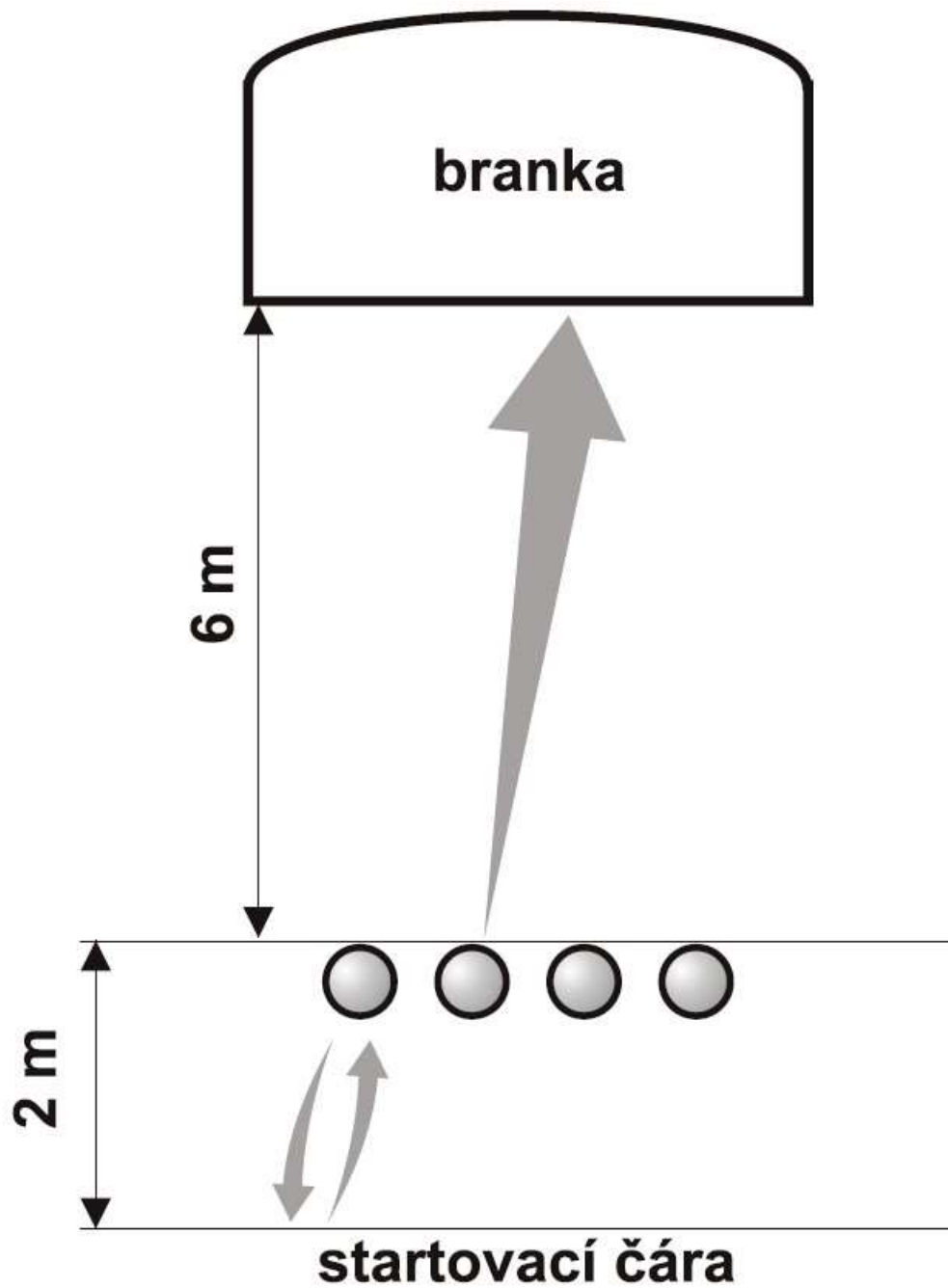
Hodnocení:

gól = 20 bodů

7. Střelba na branku

4 míče

hráč se vždy vrací na start. čáru



Hodnocení:

1 gól = 20 bodů