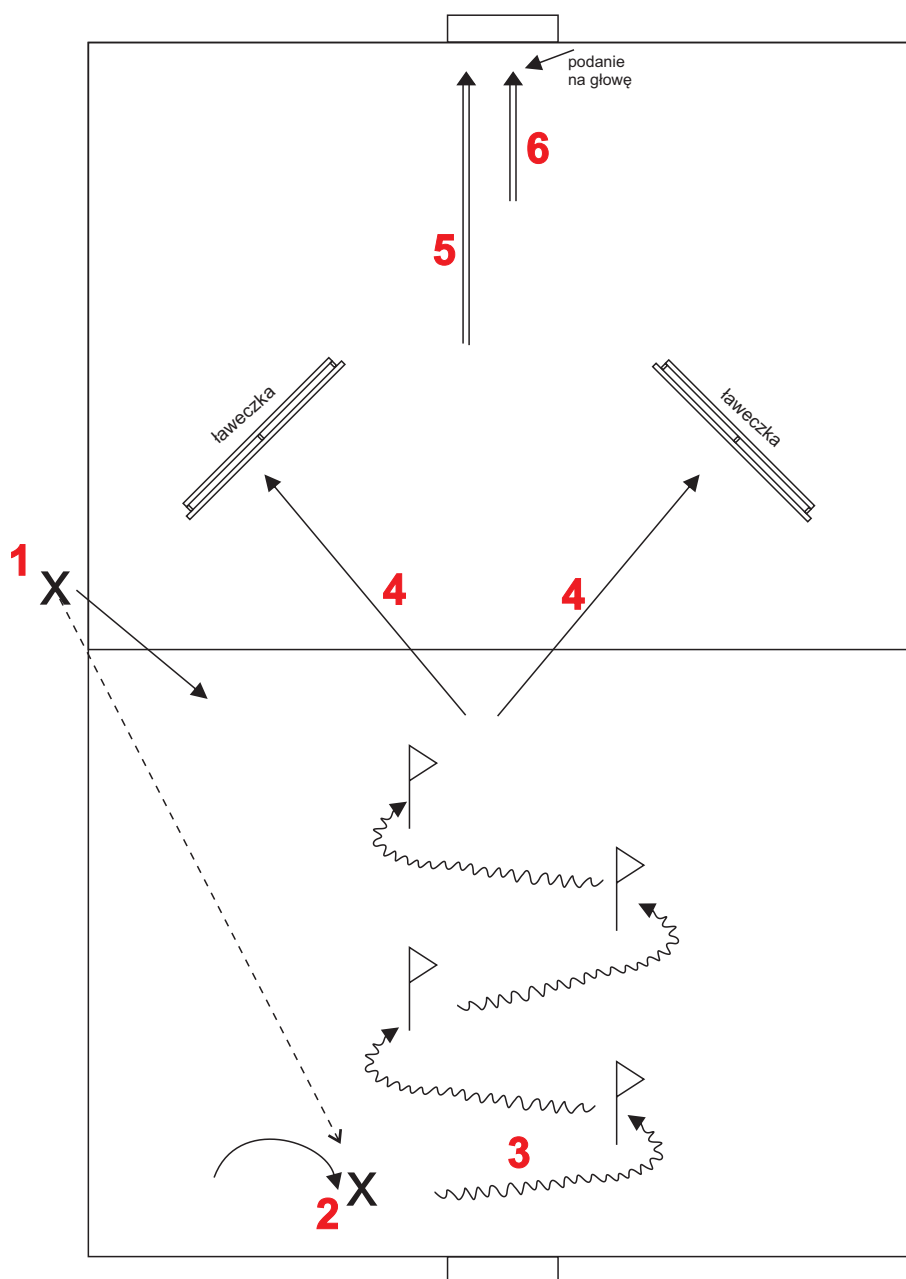


Piłka nożna. Test sprawności - technika specjalna.



Kolejność zadań:

1. Wyrzut piłki z autu.
2. Przyjęcie piłki z powietrza.
3. Prowadzenie piłki między pacholankami ze zmianą kierunku i zmianą nogi prowadzącej piłkę.
4. Podanie krótkie „klepka” o ławeczkę lewa lub prawa strona.
5. Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po odbiciu od ławeczki.
6. Uderzenie piłki głową na bramkę po podaniu od partnera znajdującego się w bramce.

W teście oceniamy dokładność i poprawność wykonania poszczególnych elementów technicznych oraz tempo i szybkość wykonania.

Oceniane elementy:

1. Wyrzut piłki z autu.
2. Przyjęcie piłki.
3. Prowadzenie piłki.
4. Podanie krótkie „klepka”.
5. Uderzenie piłki prostym podbiciem.
6. Uderzenie piłki głową.