



**TESTY NABOROWE DO  
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO MISTRZOSTWA SPORTOWEGO  
GES SPORT ACADEMY**

**BRAMKARZE**

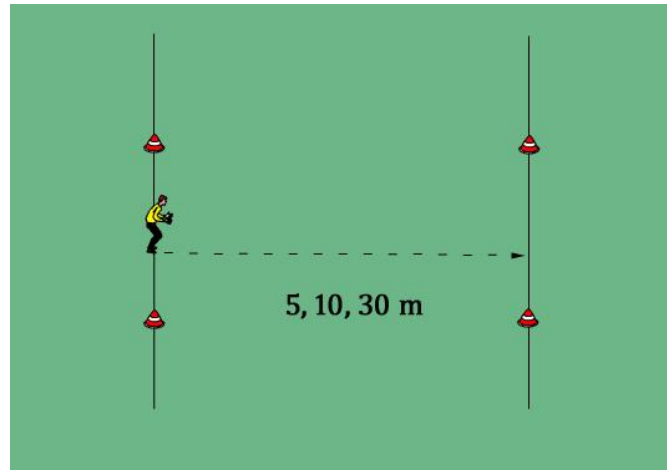
**Próby oceniające poziom sportowy kandydatów**

1. Test szybkości
2. Test mocy
3. Test zwinności
4. Technika specjalna – podanie piłki nogą po podłożu
5. Technika specjalna - uderzenie piłki nogą z podłoża do celu
6. Technika specjalna – wyrzut piłki ręką do celu

## 1. Test szybkości

### *Opis próby:*

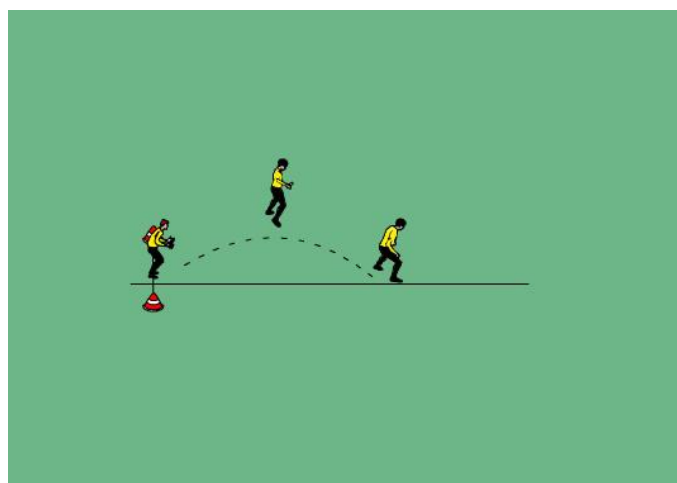
Zawodnik wykonuje bieg sprinterski na dystansie 30m. Startuje w dowolnym momencie, a próba powtarzana jest dwukrotnie. Pomiar odbywa się na dystansie 5, 10 i 30m za pomocą fotokomórek.



## 2. Test mocy

### *Opis próby:*

Zawodnik wykonuje skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Odległość mierzona w centymetrach. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Próba wykonywana jest dwukrotnie.

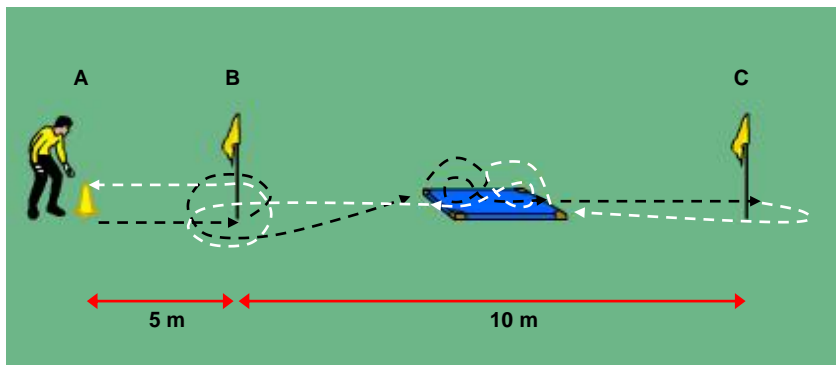


### 3. Test zwinności

#### *Opis próby:*

Zawodnik z pozycji wysokiej startuje z miejsca A do B, obiega chorągiewkę i biegnie do materaca (strefy), gdzie wykonuje przewrót w przód. Następnie obiegając chorągiewkę C, na czworakach przemieszcza się do materaca (strefy) i wykonuje kolejny przewrót. W następnej kolejności obiega chorągiewkę B i szybko przekracza linię mety, za pachółkiem A.

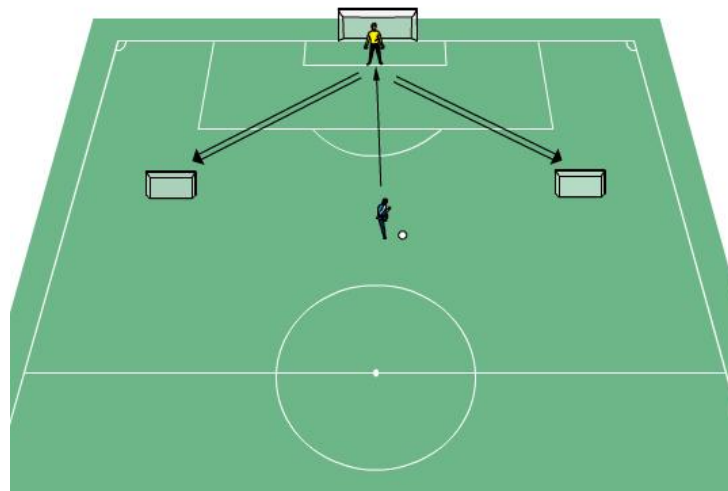
Bramkarz wykonuje 2 próby. Przerwa między powtórzeniami 3min.



### 4. Technika specjalna - podania piłki nogą po podłożu

#### *Opis próby:*

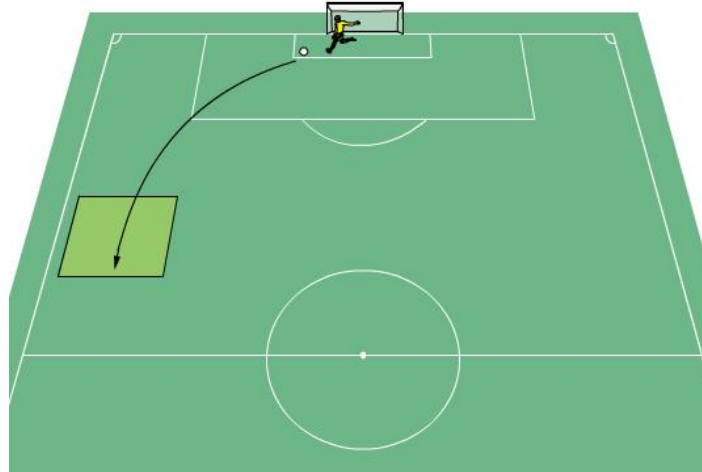
Próba polega na przyjęciu piłki podanej przez trenera i wykonaniu uderzenia po podłożu do małej bramki znajdującej się w odległości 20m od piłki. Bramkarz wykonuje 10 uderzeń (5 prawa i 5 lewą nogą).



## 5. Technika specjalna - uderzenie piłki z podłoża do celu

### *Opis próby:*

Próba polega na uderzeniu piłki stojącej na linii pola bramkowego, w wyznaczony sektor o wymiarach 7 x 7m, znajdujący się w odległości 30m od piłki. Piłka musi wpaść do kwadratu z powietrza. Bramkarz wykonuje 10 uderzeń dowolną nogą.



## 6. Technika specjalna - wyrzut piłki ręką do celu

### *Opis próby:*

Próba polega na chwycie piłki uderzonej przez trenera i wykonaniu wyrzutu ręką w wyznaczony sektor o wymiarach 6 x 6m, znajdujący się w odległości 25m od piłki. Piłka musi wpaść do kwadratu z powietrza. Bramkarz wykonuje 10 wyrzutów dowolną ręką.

