

Talentová přijímací zkouška 2023/2024

Fotbal

Místo konání: Olympijská ulice, umělá tráva, 1. SK Prostějov

Datum konání: 6. 2. 2024

Zkouška je neveřejná.

1. YO-YO TEST

YO-YO Test (Maximum 30 bodů)	
Počet uběhnutých úseků	Bodové ohodnocení
50 a více úseků	30
49 – 45 úseků	25
44 – 40 úseků	20
39 – 36 úseků	15
35 – 31 úseků	10
méně než 30 úseků	1

- úsek 20 metrů, 5 metrů výběhová zóna
- na povel „GO“ se startuje
- start je vždy z místa (pevný start)
- pokyn „halfway“ je pouze orientační, aby uchazeči věděli, jestli zrychlit, nebo zvolnit
- hráči musí stihnout hlavní „gong“
- žluté karty: pokud hráč nestihne úsek
 - za opakované předčasné starty (jeden se dá tolerovat)
 - za výrazný nedošlap na půlící čáře
- červená karta: za dvě žluté karty
 - pokud si hráč vědomě zkrátí úsek
 - pokud hráč nestihne začátek úseku
- někteří hráči jednu délku absolvují klusem (na vydechnutí) a vědomě si nechají dát žlutou kartu, je to možné, ale musí absolvovat celý úsek a musí být nachystaní na následující úsek na startu
- pokud hráč obdrží červenou kartu při úseku např. 24, zapisuje se mu i tento úsek

2. SILOVÝ TEST – KLIK (vzpor ležmo)

KLIKY (vzpor ležmo) Test (Maximum 20 bodů)	
Počet provedených kliků	Bodové ohodnocení
35 a více kliků	20
34 – 31 kliků	15
30 – 26 kliků	10
25 – 21 kliků	5
20 – 17 kliků	3
méně než 17 kliků	1

- maximální počet kliků bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou
- leh na břiše, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed, hlava směřuje vpřed, dopnutím paží v loktech vzpor ležmo, pokrčením paží v loktech lehkým dotekem hrudníku o nízký kužel a zpět do kliku, trup je zpříma, pánev se nevysazuje, ani neprohýbá

3. SLALOM SE ZAKONČENÍM DO MALÝCH BRANEK

SLALOM SE ZAKONČENÍM DO MALÝCH BRANEK (Maximum 30 bodů)	
Počet úspěšných pokusů	Bodové ohodnocení
10 – 9 úspěšných pokusů	30
8 úspěšných pokusů	25
7 úspěšných pokusů	20
6 úspěšných pokusů	15
5 úspěšných pokusů	10
4 úspěšné pokusy	5
méně než 4 úspěšné pokusy	1

- slalomová dráha vyznačená vysokými kuželi a zakončení do malých branek libovolným způsobem nohou, ze vzdálenosti 10-ti metrů
- uchazeč není časově omezen a má 10 pokusů na zakončení
- uchazeč provádí slalom mezi kužely, kdy nesmí žádný kužel z připravené dráhy vynechat a následně zakončuje nohou ze vzdálenosti 10-ti metrů do malé branky
- uchazeč může vést míč libovolným způsobem (vnější nárt, vnitřní nárt, přímý nárt, podrážka)
- za úspěšný pokus se považuje situace, kdy uchazeč dosáhne vstřelené branky

4. RYCHLOSTNÍ TEST (BĚH NA 60 METRŮ)

RYCHLOSTNÍ TEST (Maximum 30 bodů)	
Zaznamenaný čas	Bodové ohodnocení
9,60 a nižší s	30
9,61 – 10,30 s	25
10,31 – 10,7 s	20
10,71 – 11,3 s	15
11,31 – 11,6 s	10
11,61 s a pomalejší čas	1

- měření se provádí stopkami
- uchazeč startuje na povel pedagoga
- start se provádí ze startovní pozice ve stoje
- uchazeč má za úkol zvládnout vyznačenou dráhu v co nejkratším čase
- každý uchazeč má 3 pokusy při běhu, kdy se počítá pouze nejlepší dosažený čas

5. HERNÍ DOVEDNOSTI (HRA 2VS2)

HERNÍ DOVEDNOSTI (Maximum 40 bodů)	
Hodnocení	Bodové ohodnocení
Precizně zvládá všechny herní činnosti bez technických chyb	40
Dokonale zvládá většinu herních činností s minimem technických chyb	35
Částečně zvládá všechny herní činnosti s max dvěma technickými chybami	30
Částečně zvládá většinu herních činností s max 3 technickými chybami	20
Nedostatky u většiny herních činností	10
Zásadní nedostatky a nezvládnutí všech herních činností	5

- obsahuje sled těchto herních činností: vedení míče, krátká i dlouhá přihrávka, zpracování míče různými způsoby a částmi těla (vnitřní i vnější nárt, přímý nárt, podrážka, špičkou nohy, hrudníkem, hlavou, bérce), spolupráce při hře obou hráčů, komunikace mezi hráči, orientace v prostoru, přebírání míče, zakončení do malé branky, řešení situací 1vs1, snaha o kombinaci a její technické provedení
- hra probíhá ve vymezeném prostoru o velikosti 18 metrů na délku a 12 metrů na šířku, každý z týmů útočí do dvou branek a dvě branky brání
- neplatí pravidlo o ofsidu
- tým, který inkasuje branku, rozehrává míč
- doba hry: 6 minut

Tomáš Gross

hlavní trenér