

# Základná škola s materskou školou

Školská 49, 010 04 Žilina

---

Testy sú spracované v zmysle metodického pokynu SFZ a po koordinácii s futbalovým klubom MŠK Žilina.



## TESTY NA PRIJÍMACIE KONANIE DO 5. ŠT

Žilina 12. január 2016

Mgr. Ján Majsniar  
riaditeľ školy



# Základná škola s materskou školou

## Školská 49, 010 04 Žilina



### METODIKA TESTOVANIA

Uchádzači – žiaci sú testovaní v nasledovných disciplínach :

#### 1. PRIHRÁVKA NA PRESNOŠŤ PO VEDENÍ LOPTY

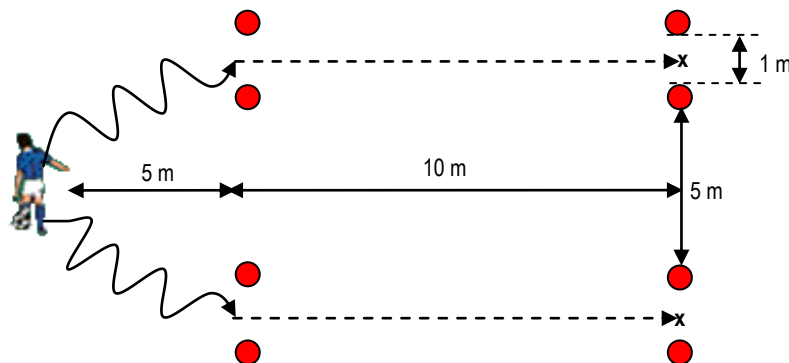
**Pomôcky:** lopta, 10 kužeľov (značky), 2 švihadlá (špagát), pásmo (meter).

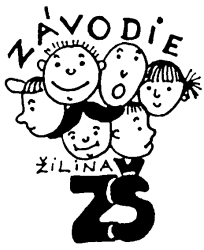
**Popis:** Na ihrisku je vyznačený v strede vyhradeného priestoru štartovací bod (čiara). Po vedení lopty (5m), prihráva hráč 5 x pravou a 5 x ľavou nohou (striedavo) medzi dve za sebou stojace 1 meter široké bránky (tyčky, kužele) 10 metrov od seba vzdialené. Medzi cieľové kužele umiestnime v strede tyč, do ktorej sa hráči snažia triafať – prihrávať (viď obrázok). Úspešné prihrávky pravou i ľavou nohou sa sčítajú. Za úspešnú sa považuje i prihrávka, keď sa lopta odrazí od krajnej tyčky bránky (méty, kužeľ'a) dovnútra.

#### **Bodové hodnotenie :**

<b>Prihrávka úspešná (zásah do stredu, trafenie tyče):</b>	<b>2 body</b>
<b>Prihrávka úspešná (zásah medzi vyznačený priestor 1 m):</b>	<b>1 body</b>
<b>Prihrávka neúspešná (mimo vyznačený priestor):</b>	<b>0 bodov</b>

Maximálne môže testovaný hráč v jednom pokuse (10 prihrávok) dosiahnuť 20 bodov.





# Základná škola s materskou školou

## Školská 49, 010 04 Žilina

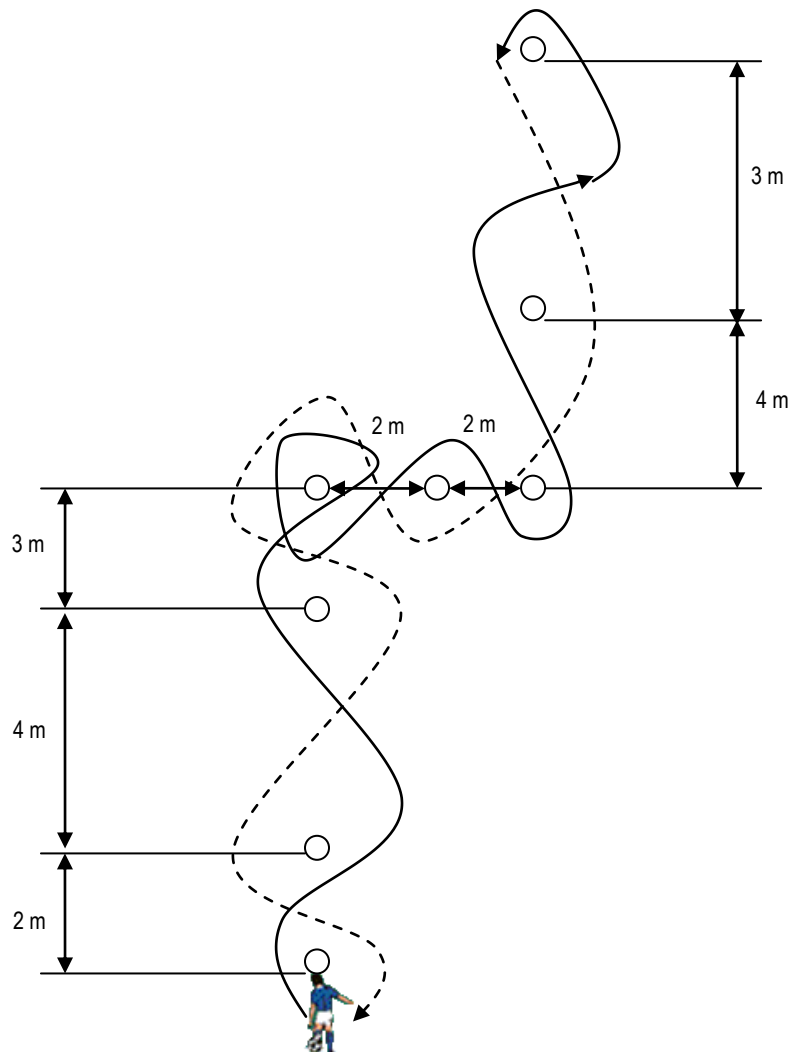
### 2. SLALOM S LOPTOU

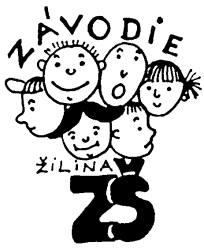
**Pomôcky:** lopta, 8 kužeľov (značiek).

**Popis:** Hráč vedie loptu tam a späť po dráhe vyznačenej métami (kužele, značky) v časovom limite na trávnom ihrisku. Mét je 8 a sú rozostavené v nerovnakej vzdialenosti, pričom sa trať 2 krát lomí v pravom uhle. Hráč – pravák obieha 1. métu zľava, métu na pravom zlome (4. v poradí) obieha dookola, taktiež pri ceste späť, keď obieha métu na zlome (3. odzadu). Hráč – ľavák obieha 1. métu sprava, métu na ľavom zlome (6. v poradí) obieha dookola, taktiež pri ceste späť, keď obieha métu na zlome (5. odzadu). Ostatné méty jednoducho obieha – obchádza a vedením lopty sa snaží o čo najrýchlejšie prevedenie spomínanej dráhy. Hráč má dva pokusy, ktoré sa zapisujú a hodnotí sa lepší čas dosiahnutý od štartu až po cieľ.

**Vzdialenosť mét od seba:**

2 m – 4 m – 3 m a zlom v pravom uhle,  
2 m – 2 m a zlom v pravom uhle 4 m – 3 m





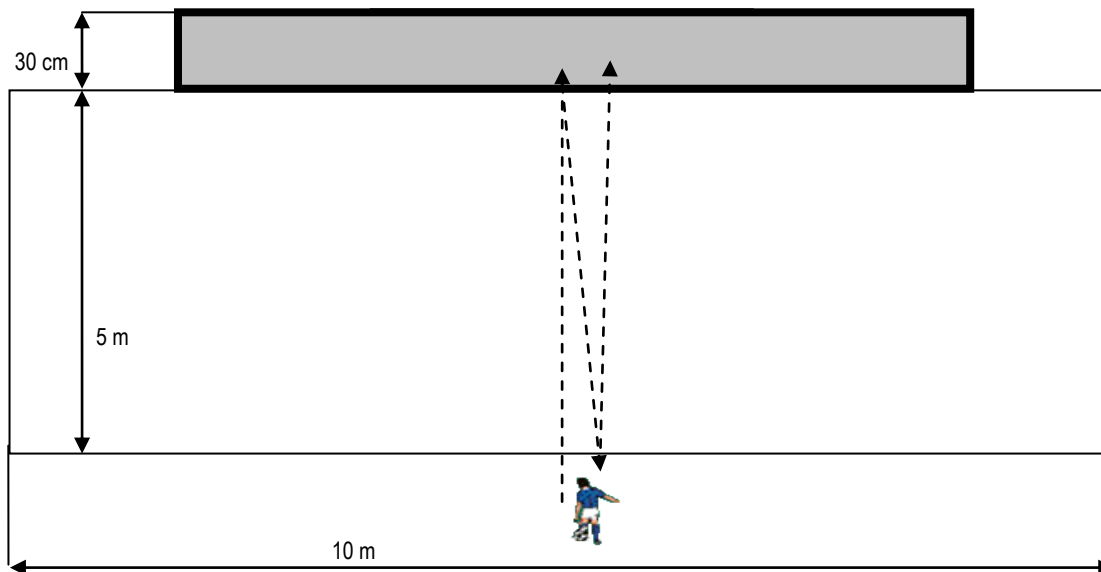
# Základná škola s materskou školou

## Školská 49, 010 04 Žilina

### 3. PRIHRÁVKY – PRAVÁ NOHA, ĽAVÁ NOHA

**Pomôcky:** 5 lôpt, lavička, 4 kužele (značky), pásmo (meter).

**Popis:** Hráč spoza vymedzeného priestoru (5 x 10 m) prihráva o lavičku (výška 30 cm) počas 30 sekundového časového limitu. Počíta sa počet realizovaných prihrávk. V prípade nepresnej prihrávky pokračuje v teste s ďalšou loptou (treba mať pripravených minimálne 5 lôpt, ktoré si hráč pri prekopnutí, resp. pri nepresnej prihrávke sám preberie z určeného stanovišťa). Hráč má dva pokusy, ktoré sa zapisujú a hodnotí sa lepší pokus.



### 4. TESTY ŠPECIÁLNEJ MOTORICKEJ VÝKONNOSTI (popis testovania)

Všetky testy budú vykonané na umelej tráve, aby sa dosiahli rovnaké podmienky pre jednotlivcov.

- **BEH 5 x 10 M (ČLNKOVÝ BEH)** – faktor akceleračnej schopnosti.

Vo vzdialenosti 10 m od seba vyznačíme na dráhe 2 rovnobežné čiary. Za prvou z nich z polovysokého štartu štartuje testovaný k druhej čiare. Po došliapnutí jednej nohy za druhú čiaru sa vracia čo najrýchlejšie za štartovaciu čiaru, ktorú opäť musí prekročiť jednou nohou. Rovnakým

spôsobom absolvuje bez prerušenia všetkých 5 úsekov. Beží vždy len jeden testovaný, ktorý má dva pokusy s minimálnou prestávkou 5 minút medzi jednotlivými štartmi. Zapisujú sa oba časy a hodnotí sa lepší čas s presnosťou na 0,01 s. Meranie sa robí fotobunkou.

- **BEH NA 30 M** – faktor bežeckej rýchlosti.

Štartuje len jeden hráč. Meranie sa robí fotobunkou. Hráč štartuje z polovysokého štartu, obidvomi nohami za štartovú čiarou. Beží sa dvakrát s minimálne 5 minútovou prestávkou. Zapisujú sa oba časy a hodnotí sa lepší čas s presnosťou 0,01 sekundy.

- **BEH NA 10 M** – faktor štartovnej rýchlosti.

Štartuje len jeden hráč. Meranie sa robí fotobunkou. Hráč štartuje z polovysokého štartu, obidvomi nohami za štartovú čiarou. Beží sa dvakrát s minimálne 5 minútovou prestávkou. Zapisujú sa oba časy a hodnotí sa lepší čas s presnosťou 0,01 sekundy.

- **PREKÁŽKOVÁ DRÁHA – (Obratnosť)** – faktor obratnosti.

Hráč štartuje z polovysokého štartu, urobí kotúľ vpred, urobí obrat o 360°, obehne štvrt' kruhom medicinbal (kužel), urobí obrat o 360°, preskočí a podlezie prekážku (75 – 80 cm vysoká), obehne štvrt' kruhom medicinbal, urobí obrat o 360°, preskočí a podlezie prekážku č.2, obehne štvrt' kruhom medicinbal, urobí obrat o 360°, preskočí a podlezie prekážku č.3, obieha medicinbal a súčasne robí polobrat a beží späť do cieľa šprintom vzad. Pri obiehaní medicinbalu musí mať loptu stále po pravej ruke. Dĺžka trate je asi 44 m. Povolené sú dva štarty s minimálnou prestávkou 5 minút medzi jednotlivými behmi. Dotknúť medicinbalu je zakázané. Zapisujú sa oba pokusy a hodnotí sa lepší čas s presnosťou 0,01 sekundy. Meranie sa robí fotobunkou. Náčrt prekážkovej dráhy je na nasledujúcom obrázku.

