

Sportági alkalmassági vizsga

Sportedző (labdarúgás) - sportszervező **Tagozatkód: 8111**

Az alkalmassági vizsga az alábbi feladatokból áll:

1. T- teszt
2. Átadás- átvétel „L” alakban
3. Mozgáskoordinációs teszt
4. Kapura lövés átadás és átvétel után
5. Kapura lövés állított labdával

Az alkalmassági vizsgán a sportöltözet és váltócipő kötelező.

Amennyiben a felvételiző rendelkezik az alább dokumentumok valamelyikével, kérjük, hozza magával az alkalmassági vizsgára:

- nyilatkozat sportegyesületi tagságáról
- igazolás egészségügyi alkalmasságról (háziorvosi, iskolaorvosi, sportorvosi)
- igazolás elért versenyeredményről (pl. diákolimpia)

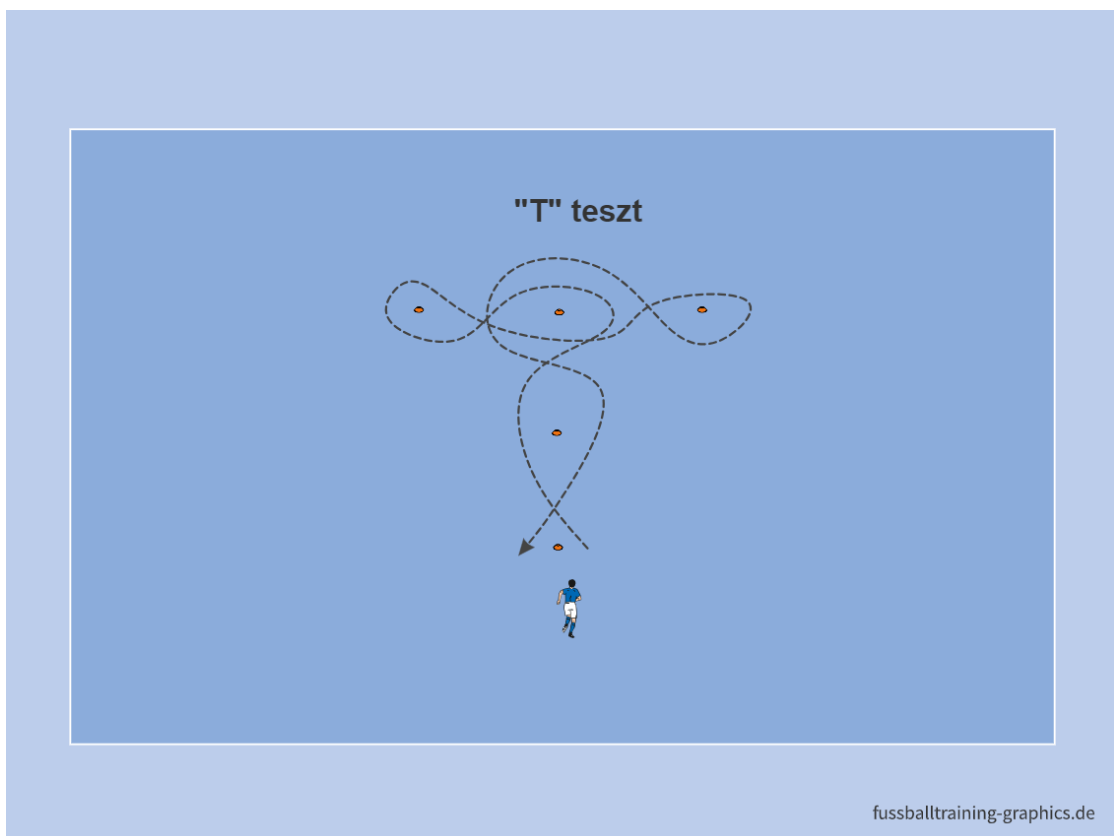
Gyakorlatok leírása

1. „T”- teszt

A jelentkező egy „T” alakú pályán halad végig labdavezetéssel. Minden bója között 3 méter a távolság. A bójákat a videóban illetve a képes mellékletben meghatározottak szerint kell teljesíteni, a gyakorlat mindkét irányba végrehajtható. A tanuló 2 alkalommal teljesíti a pályát, először kézzel vezeti a labdát majd a második kísérlet során lábbal. A feladat célja pontos technikai végrehajtás mellett, a pálya minél gyorsabb teljesítése.

[Kézzel történő végrehajtás \(video\)](#)

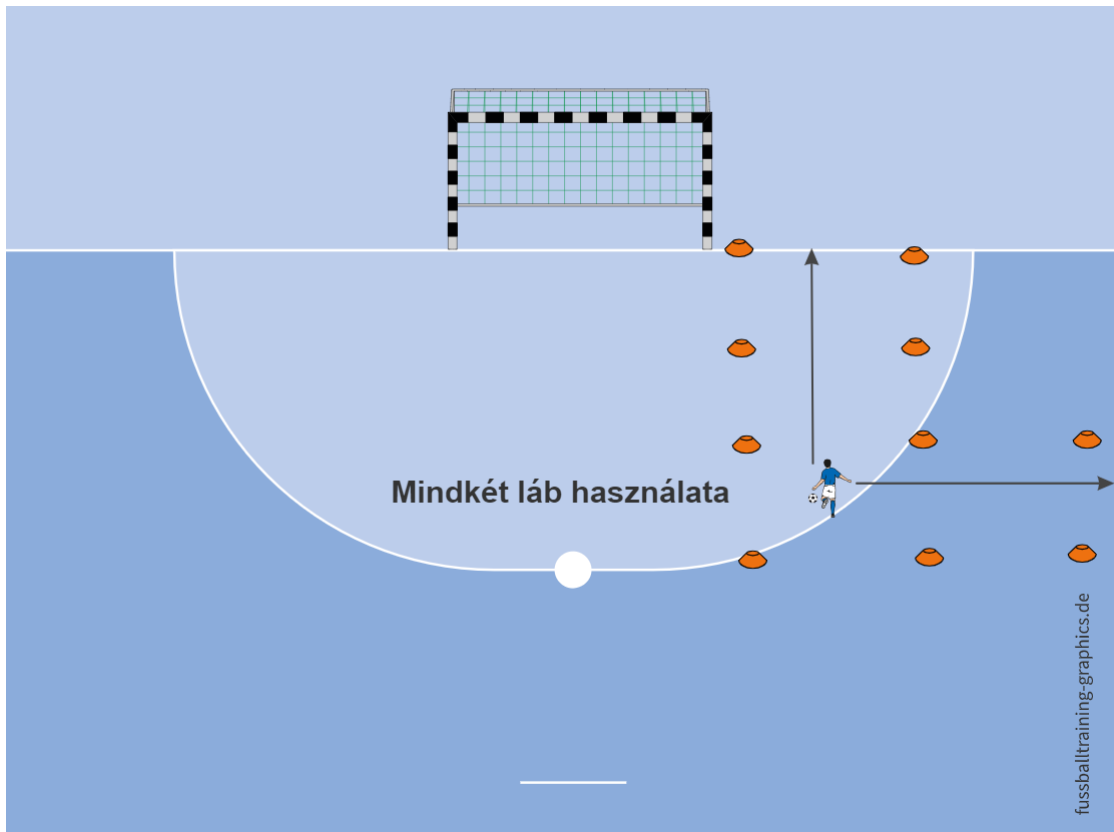
[Lábbal történő végrehajtás \(video\)](#)



2. Átadás- átvétel „L” alakban

A tanuló átadásokat és átvételeket hajt végre „L” alakban. A gyakorlat során végig a bójákkal kijelölt négyzetben tartózkodik. A gyakorlat célja az átadások és átvételek pontosságának a felmérése. A gyakorlat akkor sikeres, ha a jelentkező végig a bójákkal jelzett területen mozog, és mindkét lábát használja a gyakorlat során. A feladat során 2 próbálkozási lehetősége van a jelentkezőnek.

[Végrehajtás \(video\)](#)



3. Mozgáskoordinációs teszt

A jelentkező a koordinációs létrában halad úgy hogy minden létrafokba mindkét lábával belép, majd mindkét lábával 1-1 átadást hajt végre a falra. A létrában az első végrehajtás során előre halad, a második végrehajtás során a bal válla van elől a harmadiknál pedig jobb. A gyakorlat akkor sikeres, ha a tanuló megfelelő mozgással halad végig a létrán és mindkét lábbal végrehajtja az átadásokat. A tanuló mindhárom irányba 1-1 alkalommal hajtja végre a feladatot.

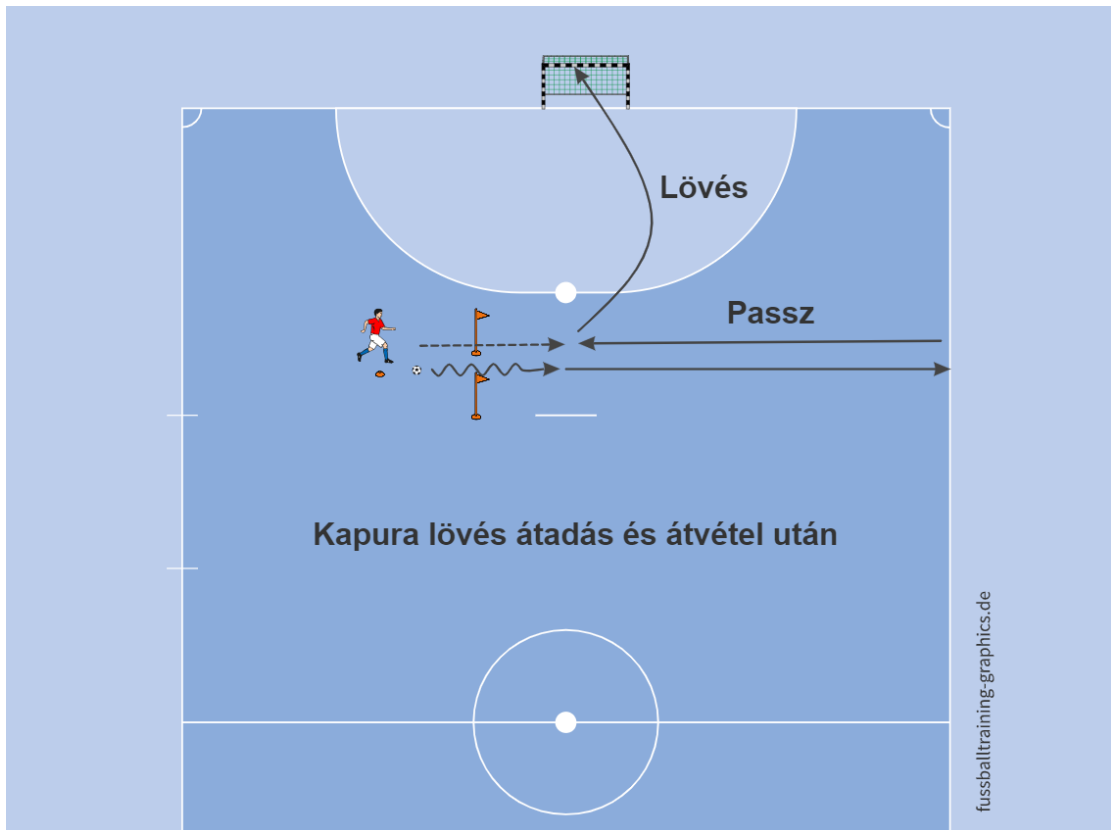
[Végrehajtás \(video\)](#)



4. Kapura lövés átadás és átvétel után

A jelentkező labdavezetés után átadást hajt végre a falra, majd labdaátvétel után kapura lő. A gyakorlat akkor sikeres, ha pontos az átadás és a labda átvétele, valamint gól születik a kapura lövésből. A gyakorlatot 2 alkalommal hajtja végre a tanuló, melyből a jobb technikai végrehajtás számít.

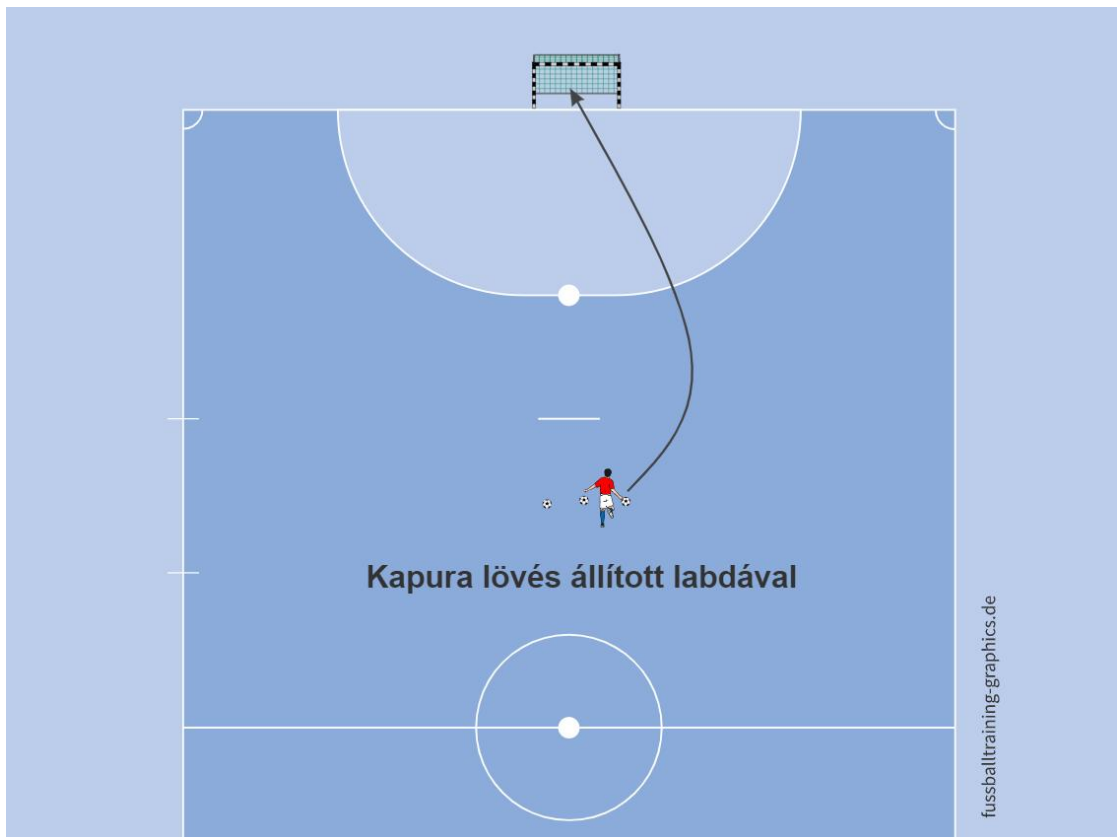
[Végrehajtás \(video\)](#)



5. Kapura lövés állított labdával

A jelentkező az álló labdát a kijelölt vonal mögül (12 m) pattanás nélkül juttatja a gólvonal mögé. A gyakorlat során 3 kísérletet hajt végre a tanuló, melyből legalább 1 alkalommal sikeresen kell végrehajtani a feladatot

[Végrehajtás \(video\)](#)



Sok sikert kívánunk a felkészüléshez!

[+1 video](#)