

اختبار عملي مقنن في كرة القدم : اختبار السيطرة على الكرة بالكتم في مساحة محددة

الغرض من الاختبار : قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة بالكتم في مساحة محددة

الادوات : كرة قدم – دائرتان متحدتا المركز

مواصفات الاداء :

1. يقف اللاعب في منتصف الدائرة الصغرى (قطرها 1م) وامامه دائرة كبرى (قطرها 2م) وتكون هذه الدائرتين على بعد 2 متر حيث يقف اللاعب الذي يرمي الكرة للزميل.
2. عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يرمي الكرة برميها للزميل داخل مركز الدائرتين.
3. يحاول اللاعب السيطرة على الكرة بالكتم بأي جزء من الجسم.
4. تعتبر المحاولة صحيحة إذا تمت السيطرة على الكرة بالكتم في أي جزء من الدائرتين.



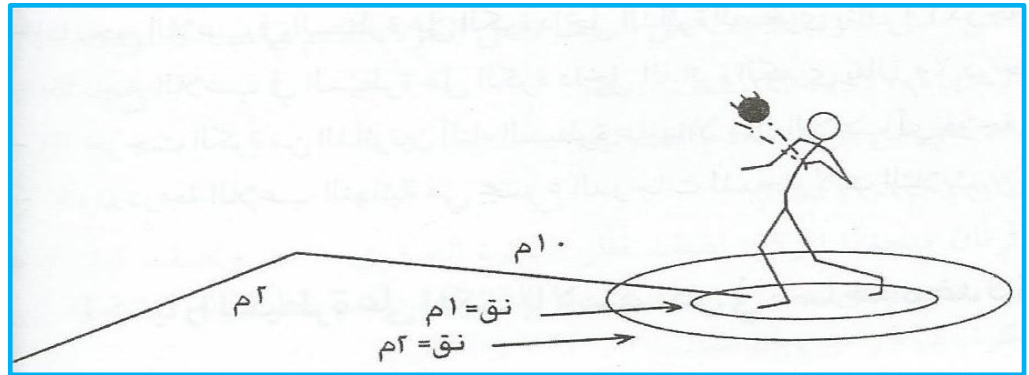
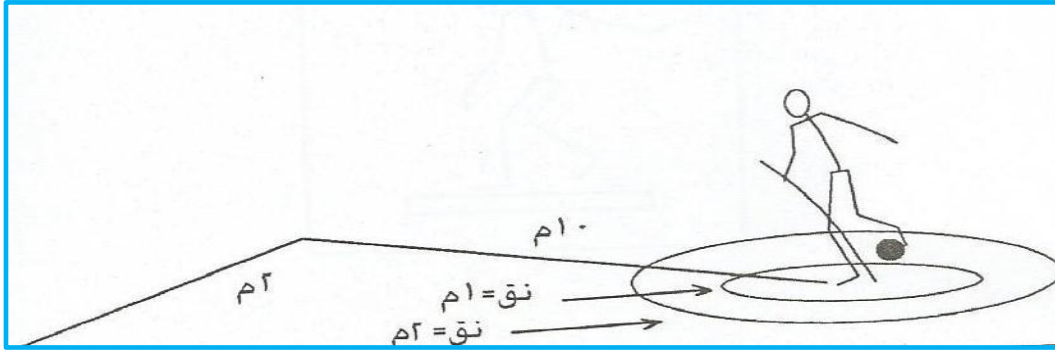
اختبار عملي مقنن في كرة القدم :
اختبار السيطرة على الكرة بالكتف في مساحة محددة

التسجيل (الدرجة) :

- لكل لاعب 3 محاولات.
- إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال 3 درجات.
- إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الكبرى ينال درجتين.
- إذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء السيطرة عليها لا ينال اللاعب أي درجة.
- تكون درجة اللاعب النهائية هي مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث.



اختبار عملي مقنن في كرة القدم :
اختبار السيطرة على الكرة بالكتف في مساحة محددة



اختبار عملي مقنن في كرة القدم : دقة التصويب

الغرض من الاختبار : قياس عنصر الدقة في التصويب

الأدوات : 5 كرات قدم - شريط قياس - أقماع - شريط عريض لتقسيم المرمى

مواصفات الاداء :

1. يقف اللاعب عند القمع الذي يبعد 18م عن المرمى.
2. عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بركل الخمس كرات بالمرمى.
3. يتم تصويب الكرة بأي نوع من أنواع التصويب بقوة وبالطريقة الفنية الصحيحة.



اختبار عملي مقنن في كرة القدم : دقة التصويب

التسجيل (الدرجة) :

- يتم حساب الدرجات كما في الرسم .
- يحتسب متوسط الدرجات لخمس محاولات



اختبار عملي مقنن في كرة القدم :
دقة التصويب

