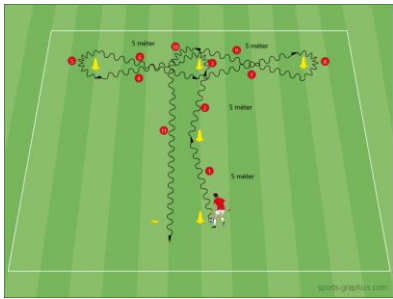
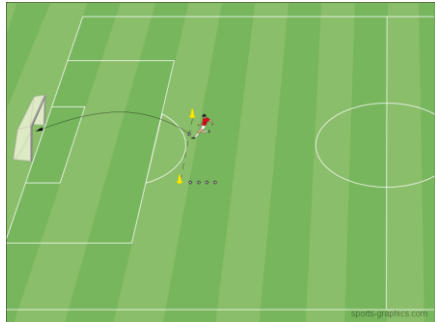



Központi Gyakorlati Labdarúgó Edző Felvételi Teszt

1. feladat: szlalom labdavezetés (T próba teszt labdával).		Rajz						
Szervezés	Bóják segítségével „T” alakú pályát alakítunk ki. A bójákat egymástól 5 méterre helyezzük el (rajz).							
Feladat	Labdavezetés közben, meghatározott irányban a bóják kerülése.							
Eszközök	5 db bója, stopperóra, 3 db labda							
Értékelés	A pálya labdavezetéssel történő teljesítésének ideje másodpercben. Pontszámítás az értékelő táblázat alapján. Minden jelölt egy kísérletet tehet egy felvételi eljárás alkalmával.							
2. feladat: kapura rúgás								
Szervezés	Hitelesített labdarúgó pályán a két bójával kijelölt vonal mögül kell az 5 kapura rúgást egymás után elvégezni. A vonalat úgy kell kijelölni, hogy illeszkedjen a büntetőponttól 9,15 m sugarú körívre és párhuzamos a kapuelőteret határoló hosszabbik vonallal. A két bója távolsága a fenti két vonal metszéspontjának távolságával azonos. A kapu méretei a rajz alatti táblázat szerint.							
Feladat	Gólt rúgni úgy, hogy a labda a nem érinti a pályát a rúgás pillanatától a gólig.							
Eszközök	2 db bója, 5 db labda							
Értékelés	Egy kísérletből (5 rúgás) elért jól kivitelezett gólok száma (db). Pontszámítás az értékelő táblázat alapján. Minden jelölt egy kísérletet tehet egy felvételi eljárás alkalmával.							
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Kapu mérete</td> <td style="padding: 5px;">Tanfolyam megn.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">5 m x 2 m</td> <td style="padding: 5px;">UEFA C; B; Y.B.; A</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">7,32 m x 2,44 m</td> <td style="padding: 5px;">Gr. A.</td> </tr> </table>		Kapu mérete	Tanfolyam megn.	5 m x 2 m	UEFA C; B; Y.B.; A	7,32 m x 2,44 m	Gr. A.	
Kapu mérete	Tanfolyam megn.							
5 m x 2 m	UEFA C; B; Y.B.; A							
7,32 m x 2,44 m	Gr. A.							
3. feladat: dekázás		Rajz						
Szervezés	3 X 3 méteres területet jelölünk ki bóják segítségével.							
Feladat	Kijelölt területen belül a labda levegőben tartása lábfejjel. A feladat addig tart, amíg a labda talajt nem érinti, vagy a támaszláb elhagyja a kijelölt területet. Maximum 2 kísérlet.							
Eszközök	4 db bója, 3 db labda							
Értékelés	A labda váltott lábbal történő levegőben tartásának mennyisége (db). Pontszámítás az értékelő táblázat alapján. Második kísérletet akkor tehet a jelölt, ha az első kísérlet alkalmával nem szerzett pontot.							

Értékelő táblázat

	Szlalom labdavezetés(s)	Kapura rúgás (db)	Dekázás (db)
5 pont	12,99-ig	5	100-tól
4 pont	13,00 - 13,99	4	90 - 99
3 pont	14,00 - 14,99	3	80 - 89
2 pont	15,00 - 15,99	2	70 - 79
1 pont	16,00 - 16,99	1	50 - 69

2000 méter futás	
Szervezés	2000 méter pontos kimérése, a terület jól látható kijelölése bóják segítségével
Feladat	2000 méter folyamatos futás megállás nélkül, szabályos futómozgással (két támaszhelyzet között van repülő fázis a mozgás során).
Eszközök	bóják, síp,
Értékelés	2000 méter teljesítése: megfelelt.