

The background of the entire image is a repeating pattern of small, yellow, right-angled triangles pointing towards the top-left corner, arranged in a precise grid on a solid black background.

WYZWANIA SKILLS

ELITE TRAINING - WYZWANIA SKILLS

Szybkość i mistrzowska technika to klucze do sukcesu każdego zawodnika. Testy Sprawnościowe Nike zostały stworzone tak, aby sprawdzić i poprawić Twoje najważniejsze piłkarskie umiejętności. Bazując na doświadczeniach profesjonalnych zawodników, Nike stworzyło cztery testy, które sprawdzą Twoje najważniejsze umiejętności piłkarskie, porównując je z wynikami najlepszych graczy. Znajdź swoje tempo wykonywania ćwiczeń. Pamiętaj o czasie i dokładności. Jeśli będziesz za szybki zaczniesz popełniać błędy i zdobędziesz punkty karne, jeśli zadanie wykonasz za wolno, przegrasz z rywalami.



WYZWANIE INIESTY:

Głównym wyzwaniem tego testu jest kontrola piłki i precyzyjne podania – najbardziej optymalnym butem do wykonania tego testu jest model CTR360.



ELITE TRAINING
TOTALNA KONTROLA

WYZWANIE PIQUE:

Głównym wyzwaniem tego testu jest odpowiednie czucie piłki - najbardziej optymalnym butem do wykonania tego testu jest model Tiempo.



ELITE TRAINING
MISTRZOWSKIE CZUCIE PIŁKI

WYZWANIE ROONEYA:

Sprawdza dynamikę ruchu i kontrolę piłki - najbardziej optymalnym butem do wykonania tego testu jest model T90.



ELITE TRAINING
ZABÓJCZA CELNOŚĆ

WYZWANIE RONALDO:

Głównym wyzwaniem jest szybkość na boisku z piłką, oraz bez niej. Najbardziej optymalnym butem do wykonania tego testu jest model Mercurial.



ELITE TRAINING
EKSPLOZJA PRĘDKOŚCI

WYZWANIE INIESTY (KONTROLA PIŁKI)

SZYBKA WYMIANA PODAŃ TO PODCZAS MECZU NAJSKUTECZNIEJSZY SPOSÓB NA WYJŚCIE Z SZYBKIM KONTRATAKIEM I UZYSKANIE PRZEWAGI. PODAWAJ Z PRECYZJĄ ANDRESA INIESTY I UKOŃCZ ZADANIE W NAJKRÓTSZYM CZASIE.

CZEGO POTRZEBUJESZ:

- 5 ponumerowanych tablic*. Zalecany rozmiar to 240 x 60 cm.
- piłka
- stoper
- może przydać się gwizdek

* Tablice mogą zastąpić zawodnicy.

USTAWIENIE:

- Ustaw tablice w odległości 5 metrów od środka pola (patrz diagram).
- Tablice należy ustawić tak, aby piłka po wykonaniu prostopadłego podania wróciła do zawodnika stojącego w środku pola.



WYZWANIE INIESTY (KONTROLA PIŁKI)

INSTRUKCJA:

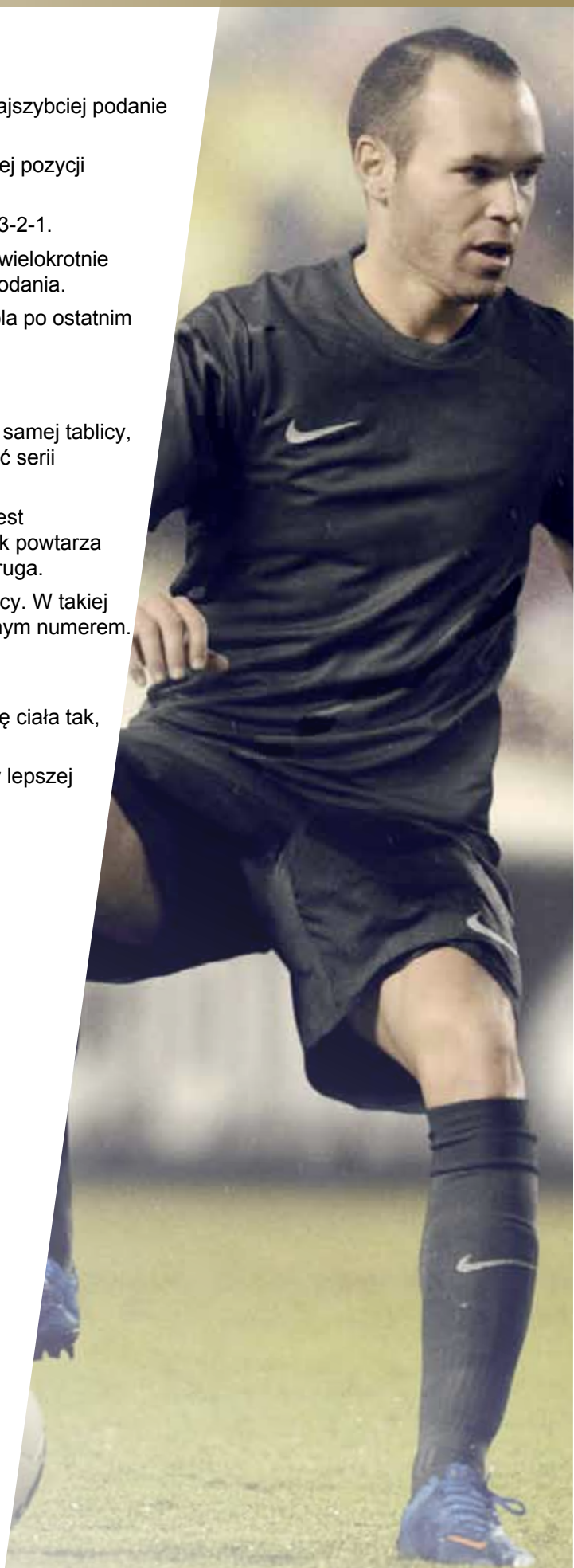
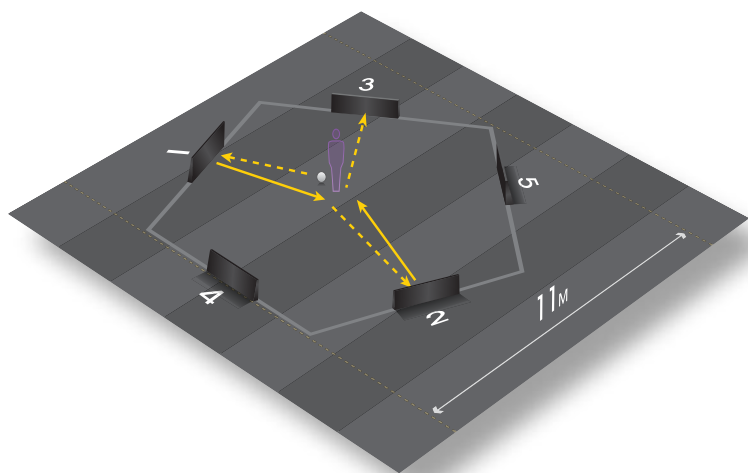
- Zaczynasz w środku pola z piłką przy nodze.
- Kiedy dotkniesz piłki, sędzia zaczyna mierzyć czas. Wykonaj jak najszybciej podanie do tablicy z numerem 1.
- Możesz wielokrotnie dotykać piłki nogą, aby ustawić ją w optymalnej pozycji – tak, aby wykonać następne podanie do tablicy numer 2.
- Wykonuj podania w odpowiedniej kolejności do tablic: 1-2-3-4-5-4-3-2-1.
- Piłka po każdym podaniu powinna wrócić do środka pola. Możesz wielokrotnie dotykać piłki nogą, tak aby optymalnie ustawić ją do następnego podania.
- Sędzia zatrzyma czas w momencie, kiedy piłka wróci do środka pola po ostatnim podaniu (do tablicy numer 1).

ZASADY WYKONYWANIA TESTU:

- Jeśli nie trafisz w tablicę, piłka wraca do Ciebie i zagrywasz do tej samej tablicy, aż do momentu wykonania trafnego podania. Nie musisz zaczynać serii od początku.
- Jeśli piłka przy jednorazowym podaniu dotknie dwóch tablic, test jest zatrzymywany. W takiej sytuacji sędzia zatrzymuje czas i zawodnik powtarza zagranie do tablicy, zazwyczaj do tej, która została trafiona jako druga.
- Test jest zatrzymywany także, jeśli wykonasz podanie do złej tablicy. W takiej sytuacji kontynuujesz test wykonując podanie do tablicy z poprawnym numerem.

WSKAZÓWKI:

- Uderzając piłkę pod lekkim kątem będzie Ci łatwiej zmienić pozycję ciała tak, aby poprawnie wykonać następne podanie.
- Stojąc na palcach będziesz Ci łatwiej przyjąć piłkę, będziesz też w lepszej pozycji i następne podanie wykonasz bardziej precyzyjnie.



WYZWANIE PIQUE (CZUCIE PIŁKI)

SPRAWDŹ DOKŁADNOŚĆ SWOICH PODAŃ W TEŚCIE GERARDA PIQUE. JEŚLI CHCESZ BYĆ NAJLEPSZY MUSISZ ZNALEŹĆ BALANS MIĘDZY DOBRYM CZUCIEM PIŁKI I ODPOWIEDNIĄ SZYBKOŚCIĄ.

CZEGO POTRZEBUJESZ:

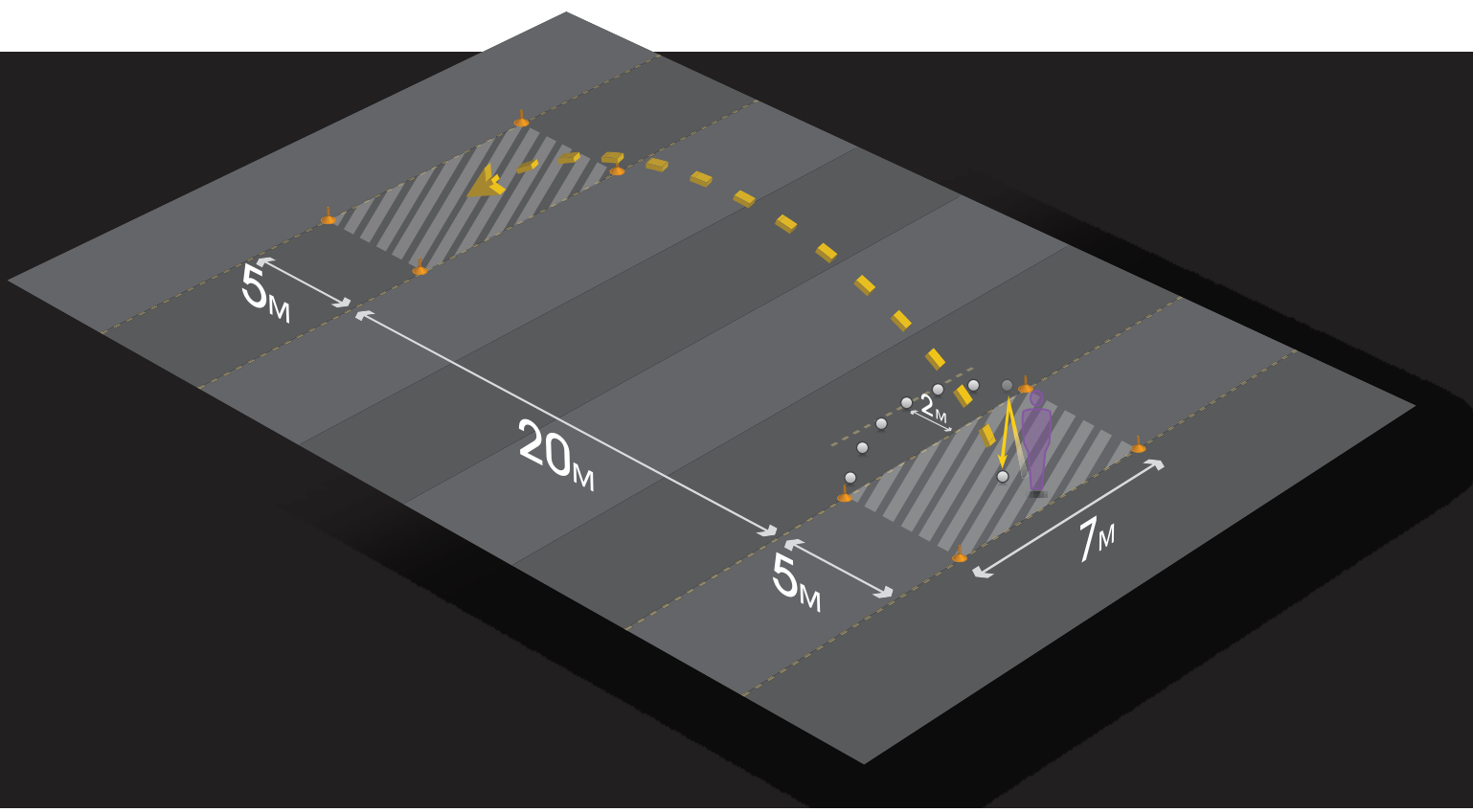
- 6 piłek
- 8 znaczników
- stoper
- gwizdek (opcjonalnie)

USTAWIENIE:

- Będziesz podawał 6 piłek. Ustaw je przed polem podania, zgodnie z załączonym diagramem.
- Oznacz pole podań i odbioru (patrz diagram).

INSTRUKCJA:

- Zaczynasz w polu podań otoczony 6 piłkami.
- Sędzia zacznie mierzyć czas w momencie, gdy wykonasz ruch po pierwszą piłkę.
- Przed wykonaniem długiego podania piłka może zostać zatrzymana lub może się toczyć, ale tylko w obrębie wyznaczonego pola.
- Twoim zadaniem jest kopnąć piłkę górną z pola podań do pola odbioru. Jeśli piłka wylądaje na linii pola odbioru, podanie jest zaliczone jako prawidłowe.
- Zawodnik przyjmujący podanie w polu odbioru, nie może dotknąć piłki zanim ta dotknie ziemi.
- Strzał wykonujesz każdą z 6 piłek.
- Czas zostanie zatrzymany, gdy 6-ta piłka wylądaje w polu odbioru lub obok niego.



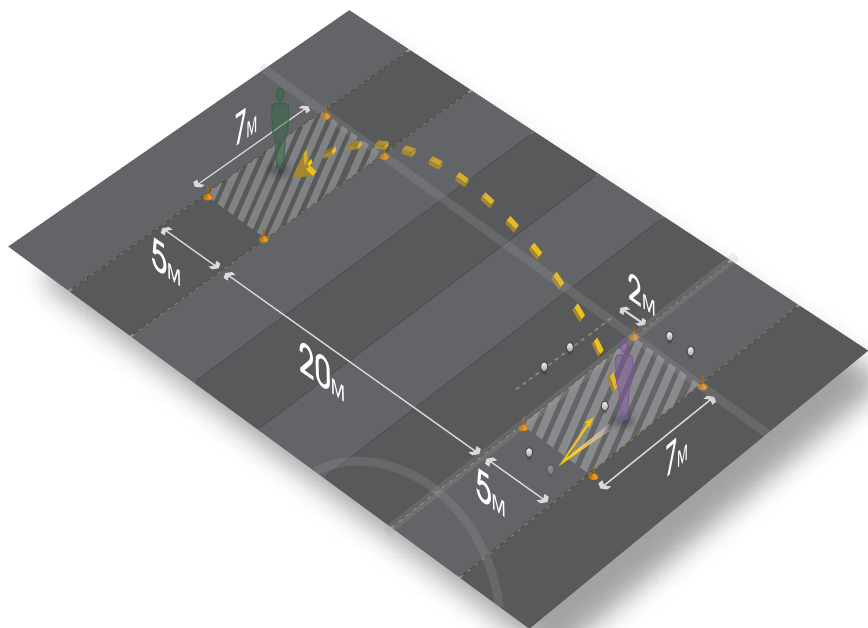
WYZWANIE PIQUE (CZUCIE PIŁKI)

ZASADY WYKONYWANIA TESTU:

- Uderzenie wykonane spoza pola podań oznacza przyznanie punktu karnego. Piłka musi znajdować się na linii lub w polu podań w momencie uderzenia.
- Trafienie w linię pola odbioru oznacza prawidłowe podanie.
- Jeśli piłka dotknie ziemi przed trafieniem w pole odbioru, otrzymujesz punkt karny.
- Jeśli piłka wyląduje poza polem odbioru również zdobywasz punkt karny.
- Czas jest zatrzymywany, kiedy ostatnia piłka ląduje na ziemi.
- Jeżeli uderzysz piłkę stojąc na linii pola podań, nie zostaniesz ukarany punktem karnym.

WSKAZÓWKI:

- Uderzenie piłki w ruchu może zaoszczędzić czas, ale pamiętaj, aby w momencie kopnięcia piłka wciąż była w polu podań.
- Więcej uwagi, mniej pośpiechu! Często ta wskazówka pomaga uniknąć punktów karnych. Pamiętaj, mistrzowski wynik osiągniesz tylko bez punktów karnych.
- Idealny wynik to najszybszy czas wykonania testu i zero punktów karnych. Punktem karnym zostaniesz ukarany za: wykonanie podania spoza pola podań oraz gdy piłka wyląduje poza polem odbioru. Oznacza to, że możesz otrzymać po 2 punkty przy każdej próbie podania (maksymalnie 12 punktów karnych).



WYZWANIE ROONEYA (DOKŁADNOŚĆ)

NAJSKUTECZNIEJSZĄ BRONIĄ NAPASTNIKA JEST CELNE UDERZENIE. SPRAWDŹ DOKŁADNOŚĆ SWOICH STRZAŁÓW I OSIĄGNIJ POZIOM WAYNE'A ROONEYA.

CZEGO POTRZEBUJESZ:

- 1 tablica do odbijania piłki*
- 4 piłki
- 2 tyczki zawieszane na bramce, w odległości 25% długości od lewego i prawego słupka.
- stoper
- gwizdek (opcjonalnie)

* Jeśli nie masz tablicy poproś o pomoc trenera lub innego zawodnika.

USTAWIENIE:

- Ustaw 4 piłki na linii półkola pola karnego.
- Piłki 3 i 4 powinny leżeć 4 metry od miejsca, gdzie półkole łączy się z polem karnym. Piłki 1 i 2 połóż metr obok piłek 3 i 4 (patrz diagram).
- Połóż bandę na wysokości środka linii pola karnego.
- Jeśli nie masz bandy, trener lub inny gracz może stanąć na wysokości bramki, aby Ci pomóc.

INSTRUKCJA:

- Zaczynasz w strefie startu w punkcie wykonywania rzutu karnego.
- Sędzia zaczyna odmierzać czas, gdy zaczynasz ruch w kierunku piłki numer 1.
- Wykonujesz podanie, tak żeby piłka odbiła się od bandy.
- Następnie poczekaj na podanie zwrotne, podbiegnij pod piłkę i oddaj strzał w wybraną boczną strefę bramki.
- Po strzale wracasz do strefy startu, obiegasz punkt rzutu karnego i biegniesz do piłki numer 2.
- Test powtarzasz z piłką 3 i 4.
- Czas zostaje zatrzymany, gdy piłka numer 4 przekroczy linię bramkową lub w przypadku chybionego strzału linię końcową boiska.



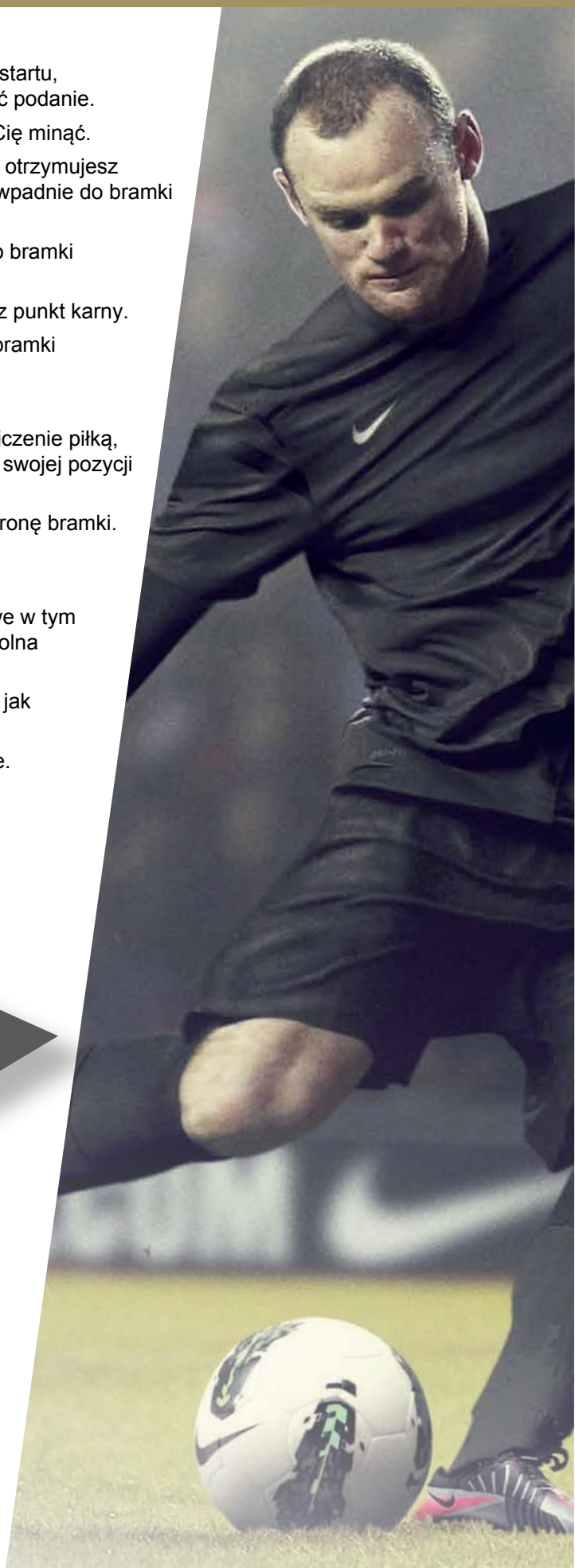
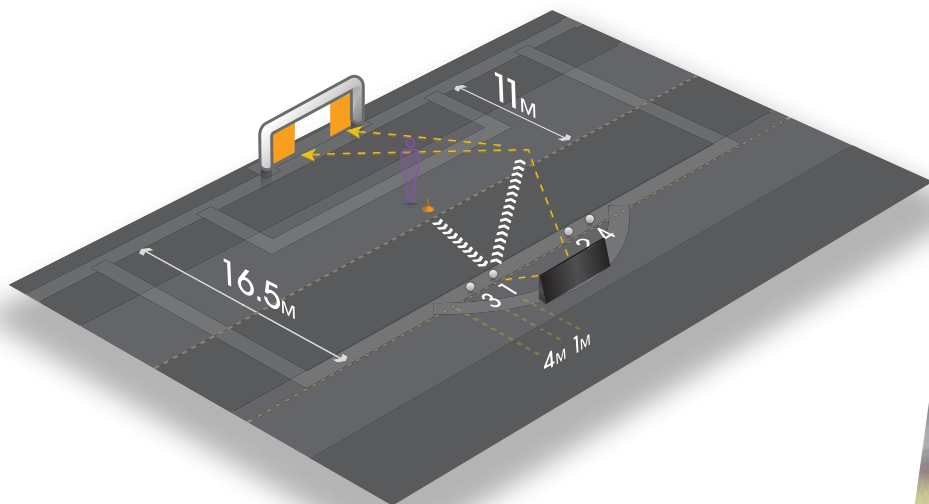
WYZWANIE ROONEYA (DOKŁADNOŚĆ)

ZASADY WYKONANIA TESTU:

- Jeśli nie trafisz w tablicę musisz złapać piłkę, odłożyć ją na strefę startu, wrócić na punkt wykonywania rzutów karnych i ponownie wykonać podanie.
- Jeśli piłka się odbije, nie przyjmuj jej - lecz pozwól jej swobodnie Cię minąć.
- Jeśli piłka znajdzie się w rogu bramki – test zostaje zaliczony i nie otrzymujesz punktów karnych. Jeśli piłka dotknie tyczki przedzielającej zanim wpadnie do bramki – nie otrzymujesz punktów karnych.
- Jeśli piłka trafi w poprzeczkę albo słupki bramki zanim wpadnie do bramki – nie otrzymujesz punktów karnych.
- Jeśli trafisz w pole w środku bramki, między tyczkami, otrzymujesz punkt karny.
- Jeśli piłka trafi w poprzeczkę albo słupki bramki i nie wpadnie do bramki otrzymujesz 2 punkty karne.
- Nietrafienie w bramkę to 2 punkty karne.
- Jeśli po odbiciu od bandy piłka uderzy inną piłkę kontynuujesz ćwiczenie piłką, którą zaczęłeś zadanie. (Prowadzący test ustawia z powrotem na swojej pozycji poruszoną piłkę).
- Najlepsze wyniki są osiągane, gdy piłka trafia w lewą lub prawą stronę bramki.

WSKAZÓWKI:

- Siła uderzenia i kąt, pod jakim odbijesz piłkę od tablicy są kluczowe w tym teście. Zbyt mocna piłka zmniejsza szanse na celny strzał, zbyt wolna - wydłuża czas zadania.
- Zawsze wybierz róg bramki, w który chcesz strzelić. Potraktuj test jak sytuacje meczowe.
- Obserwuj swoich przeciwników w tym teście i licz ich punkty karne.



WYZWANIE RONALDO (SZYBKOŚĆ)

TEST RONALDO SPRAWDZA NAJBARDZIEJ POŻĄDANE DLA NAPASTNIKA CECHY: UMIEJĘTNOŚĆ SZYBKIEGO PRZEMIESZCZANIA SIĘ Z PIŁKĄ PRZY NODZE, BALANS CIAŁA ORAZ KONTROLĘ PIŁKI.

CZEGO POTRZEBUJESZ:

- 1 piłka
- stoper
- gwizdek (opcjonalnie)
- 10 znaczników (patrz załącznik z wymiarami boiska)

USTAWIENIE:

- Ustaw 4 znaczniki na polu karnym – dwa na linii pola bramkowego i kolejne dwa na wysokości punktu rzutu karnego (znaczniki utworzą kwadrat o boku 5,5 metra).
- Z pozostałych 6 znaczników ustaw slalom poza linią pola karnego (patrz diagram z dokładnym ich rozmieszczeniem). Odległość między znacznikami to 1 metr.
- Ustaw piłkę na linii łuku pola karnego (około 2 metry od pierwszej pary znaczników).



WYZWANIE RONALDO (SZYBKOŚĆ)

INSTRUKCJE:

- Stajesz twarzą do bramki, na linii pola bramkowego.
- Na znak odwracasz się i sprintem biegniesz do piłki, stojącej za linią pola karnego. Sędzia zaczyna odmierzać czas, gdy wykonasz pierwszy ruch.
- Przechwytnij piłkę z półkola pola karnego przebiegasz, prowadząc ją przy nodze, wykonujesz slalom między znacznikami najszybciej jak potrafisz (trasę slalomu ilustruje diagram).
- Po wykonaniu slalomu wbiegasz z piłką w pole startowe (około 5,5-11 metrów od bramki) i uderzasz piłkę w kierunku bramki.
- Czas zostanie zatrzymany, gdy piłka trafi w bramkę, lub (w przypadku niecelnego strzału) przekroczy linię końcową boiska.
- Bądź uważny i szybki, ale jednocześnie kontroluj piłkę.

ZASADY WYKONANIA TESTU:

- Nie dostaniesz karnych punktów za chybną bramkę. Narazisz się tylko na docinki kolegów.
- Ominięcie znacznika lub przebiegnięcie slalomu w złej kolejności oznacza powtórzenie zadania, czas zostaje zatrzymany i cały test należy zacząć od początku.
- Oddanie strzału na bramkę przed wbiegnięciem w pole startowe oznacza powtórzenie zadania, czas zostaje zatrzymany i cały test należy zacząć od początku.

WSKAZÓWKI:

- Znajdź równowagę pomiędzy tempem biegu i kontrolą piłki. Biegając za szybko stracisz czas na nawrotach w slalomie, biegając zbyt wolno nie masz szans z konkurencją.
- W slalomie do prowadzenia piłki używaj obydwu nóg – dzięki temu masz szansę na lepszy czas.

