



TEST UMIEJĘTNOŚCI RUGBY

Nazwisko:

Imię:

mail: Pozycja.....

1. PODANIE KLASYCZNE

STRONA	X/ ✓	X/ ✓	X/ ✓
LEWA			
PRAWA			

2. POZYCJONOWANIE (MŁYNARZE)

POWTÓRZENIA	PRECYZJA
KĄTY	
KOLANO	
PLECY/GŁOWA	

3. PODANIE ROTACYJNE PŁASKIE (ATAK)

ATAK X 3	X/ ✓	X/ ✓	X/ ✓
PRAWA			
LEWA			

4. PODANIE ROTACYJNE (DYSTANS), POWER STEP

STRONA	ODLEGŁOŚĆ M
LEWA x 3	
PRAWA x 3	

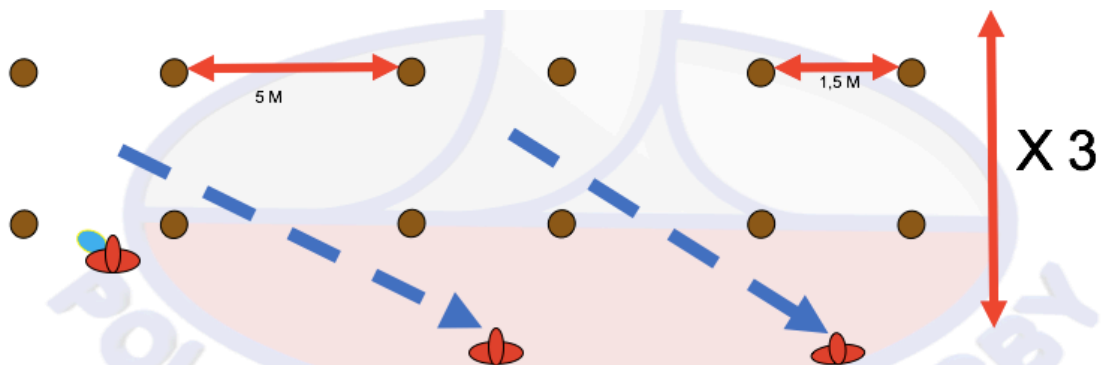
5. ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ

POWTÓRZENIA	CZAS:
1X1	
2X2	X
3X2	X
4X4	X
5X1	X

6. KONTROLA PIŁKI Z PREZENTACJĄ (ROLOWANIE)

POWTÓRZENIA/BŁĘDY	CZAS / S
X5	
+ 3s ILOŚĆ:	
TOTALNY CZAS	

1. PODANIE KLASYCZNE (GŁĘBOKIE)



Start z pozycji stojącej , zawodnik wbiegający do kwadratu podaje piłkę klasycznie do partnera w biegu. Podana piłka musi znaleźć się przed następnym kwadratem do wbiegającego partnera . Ocena zawodników w środku pod względem chwytu, ciągłości podania jak i celności.

Najczęściej popełniane błędy:

- podanie lobem
- podanie za plecy (podanie nie zaliczone), brak obliczenia miejsca spotkania piłki i zawodnika , celność.

2. POZYCJONOWANIE - ZAWODNICZY MŁYNA



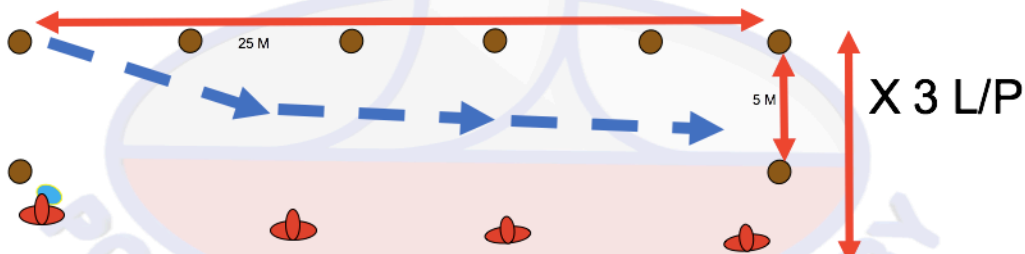
Pozycjonowanie, zawodnik przemieszcza się do przodu z zachowaniem kątów w stawie biodrowym jak i kolanowym (105-120 stopni) w fazie wyjściowej ,fazie atakującej złamany kąt 90 stopni nie więcej niż 70 stopni .

Test łącznie wynosi 40m odległości 2 x 20m bez przerwy.

Najczęściej popełniane błędy:

- zawodnicy nie trzymają prostych pleców
- zadzierają głowę do góry
- odwodzą kolano na zewnątrz
- podciągają kolano do klatki piersiowej
- odrywają stopę podnosząc ją zbyt wysoko

3. PODANIE ROTACYJNE W PEŁNYM BIEGU (PŁASKIE) - ZAWODNICZY ATAKU

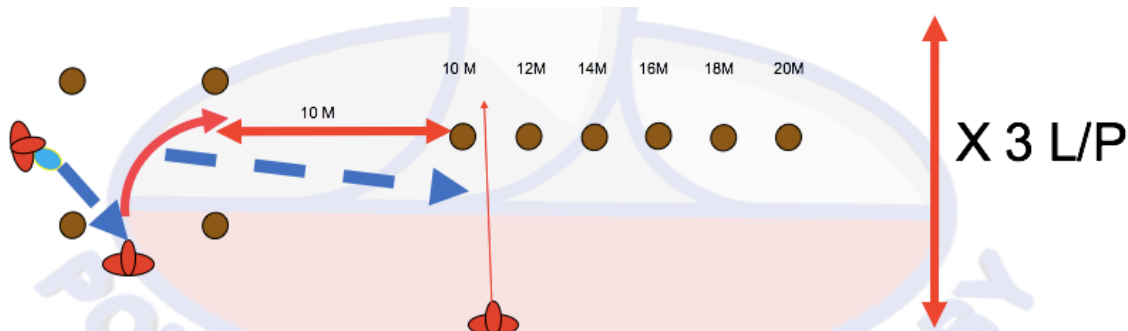


Start z pozycji stojącej , zawodnik wbiegający do prostokąta podaje piłkę rotacyjnie do partnera w pełnym biegu(ocena zawodników w środku pola). Piłka jak i zawodnicy muszą znajdować się w prostokącie względem chwytu, ciągłości podania jak i celności. .

Najczęściej popełniane błędy:

- podanie lobem, chwyt piłki przed sobą
- podanie za plecy (podanie nie zaliczone), brak obliczenia miejsca spotkania piłki i zawodnika, celność
- zbieganie do partnera

4. PODANIE ROTACYJNE (MOC PODANIA)



Start z pozycji stojącej, zawodnik wbiegający do kwadratu otrzymuje podanie od partnera po czym podaje rotacyjnie (możliwość wyjścia jedną nogą poza kwadrat, „power pass”) do partnera w ruchu za wyznaczonym znacznikiem.

Najczęściej popełniane błędy:

- podanie lobem, celność
- podanie za plecy poprzez nieprawidłowe ułożenie nogi wykroczonej (podanie nie zaliczone)
- podanie przez biodro

5. ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ



Start z leżenia na gwizdek bieg do pierwszego pachołka 5m, powrót tyłem do leżenia dotykając klatką piersiową wyznaczonego startu po każdym powrocie, natychmiastowy start do 10m powrót przodem zejście do leżenia, start do 20m (1 wahadło).

6. KONTROLA PIŁKI Z PREZENTACJĄ.



Start z pozycji stojącej, zawodnik rozpoczyna liczony czas w momencie oderwania ręki od słupka. W trakcie testu piłka znajduje się na piątym metrze, gdzie jednym z zadań zawodnik jest podniesienie i odłożenie piłki w trakcie wykonywania testu. Po minięciu 10 metra zawodnik odkłada piłkę po wcześniejszym przetoczeniu (raz lewa, raz prawa strona) się i prezentuje piłkę jak najszybciej w stronę startu, po czym wstaje podnosi piłkę i odkłada ją na 5 metrze dobiegając do słupka, powtarza tą czynność 5 razy, każdy błąd w odłożeniu lub prezentacji piłki kosztuje go 3 dodatkowe sekundy.

Najczęściej popełniane błędy:

- podnoszenie, odkładanie jak i prezentacja piłki jest zbyt niedokładna co powoduje wypadanie piłki do przodu.