

1. Σε παιδιά ηλικίας 11-12 ετών, η απόκτηση της Δύναμης γίνεται:

- ο ασκήσεις με Βάρη
- ο δεν προτείνεται προπόνηση δύναμης ακόμη σε αυτή την ηλικία
- ο με ασκήσεις χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος
- ο μόνο με εμπόδια

2. Ποια φάση του παιχνιδιού ονομάζεται Μετάβαση:

- ο Η αλλαγή φάσης από άμυνα σε επίθεση όταν αποσπάσουμε την μπάλα από τον αντίπαλο
- ο Η αλλαγή φάσης από επίθεση σε άμυνα όταν χάσουμε την μπάλα από τον αντίπαλο
- ο Όταν κάνουμε οργανωμένη άμυνα ή οργανωμένη επίθεση
- ο Το Α και το Β

3. Η προθέρμανση των παικτών είναι απαραίτητη διαδικασία πριν την προπόνηση ή πριν τον αγώνα;

- ο Πριν τον αγώνα
- ο Πριν την προπόνηση
- ο Πριν από την προπόνηση και από τον αγώνα
- ο Δεν είναι απαραίτητη

4. Οι διαστάσεις του τέρματος σε ένα παιχνίδι Κ12 είναι:

- ο 5 μέτρα πλάτος και 2 μ. ύψος
- ο 4 μέτρα πλάτος και 1,5 μ. ύψος
- ο 3 μέτρα πλάτος και 2 μ. ύψος
- ο 3 μέτρα πλάτος και 1,5 ύψος

5. Η γραμμή ανάπτυξης σε ένα παιχνίδι Κ12 είναι ένας οριοθετημένος χώρος (15 μ. μήκους περίπου) στην άμυνα της κάθε ομάδας που όταν ξεκινάει να παίξει ο αντίπαλος δεν μαρκάρονται για να μπορεί να δημιουργηθεί το παιχνίδι ορθολογικά:

- ο Σωστό
- ο Λάθος

6. Όταν οι παίκτες βρίσκονται στον πάγκο κατά την διάρκεια του παιχνιδιού:

- ο μπορούν να παίζουν με μια μπάλα για να είναι σε ετοιμότητα όταν χρειαστεί να μπουνε στο παιχνίδι
- ο μιλάνε μεταξύ τους σχολιάζοντας συμπαίκτες και αντιπάλους για εύρεση λύσεων
- ο παρακολουθούν προσεκτικά την εξέλιξη του παιχνιδιού σκεπτόμενοι τι θα κάνουν όταν μπουνε μέσα στο παιχνίδι
- ο παίζουν με το κινητό για να είναι απασχολημένοι

- 7. Όταν ένας παίκτης βρεθεί έναν εναντίον ενός και θέλει να τον περάσει με ντρίμπλα:**
- ο Σταματάει και περιμένει τον αντίπαλο
 - ο Κόβει ταχύτητα για να δει την αντίδραση του αντιπάλου
 - ο Πηγαίνει πάνω στον αντίπαλο χρησιμοποιώντας αλλαγή ρυθμού και προσποίηση
 - ο Οδηγεί την μπάλα και τον αντίπαλο στα πλάγια
- 8. Όταν ο αντίπαλος επιθετικός παίκτης έχει την μπάλα πλάγια και ένας συμπαίκτης μου του αμύνεται (2 εναντίον 1), εγώ θα πρέπει να τοποθετηθώ:**
- ο Διαγώνια και πίσω του λίγα μέτρα (ευθεία του τέρματος και της μπάλας)
 - ο Μπροστά του σε σχέση με τον αντίπαλο
 - ο Ακριβώς δίπλα του (παράλληλα) στα 4-5 μέτρα
 - ο Δεν πηγαίνω καθόλου για να παίξουν ένας εναντίον ενός
- 9. Πότε είναι χρήσιμη η ντρίμπλα στο παιχνίδι:**
- ο Για να βρεθώ σε θέση για σουτ στην επίθεση
 - ο Όταν δεν έχω επιλογές για πάσα
 - ο Για να βρεθώ σε θέση για να μπορώ να πασάρω
 - ο Όλα τα παραπάνω
- 10. Ποια τα πλεονεκτήματα της πάσας:**
- ο Λιγότερη κούραση
 - ο Μεγαλύτερη ταχύτητα στο παιχνίδι
 - ο Γρήγορη προώθηση του παιχνιδιού
 - ο Όλα τα παραπάνω
- 11. Κατά την διάρκεια του παιχνιδιού (Κ12) και όταν η μπάλα βγει άουτ, ο τερματοφύλακας στην πρώτη πάσα δεν μπορεί να κάνει μακρινή πάσα και να περάσει η μπάλα από το κέντρο.**
- ο Σωστό
 - ο Λάθος
- 12. Ένα παίκτης επιστρέφει την μπάλα στον τερματοφύλακα με το γόνατο, ο τερματοφύλακας μπορεί να πιάσει την μπάλα με τα χέρια;**
- ο Ναι
 - ο Όχι
- 13. Με το τέλος της προπόνησης οι παίκτες:**
- ο Παίρνουν τα ρούχα τους και φεύγουν για να ξεκουραστούν
 - ο Πάνε για να πιούνε νερό και να πάρουν τα πράγματα τους
 - ο Όλοι μαζί βοηθούνε στην συγκέντρωση και αποθήκευση του υλικού
 - ο Παίζουν με τις μπάλες και κάνουν σουτάκια για εξάσκηση

14. Οι Διαστάσεις του γηπέδου για παιχνίδι K12 είναι:

- ο 30 X 50 μ.
- ο 40 X 60 μ.
- ο 20 X 40 μ.
- ο 30 X 60 μ.

15. Κατά την διαδικασία της χρήσης του Overlapping ο πλάγιος παίκτης (παίκτης 2) παραλαμβάνει την μπάλα και την οδηγεί διαγώνια επιθετικά προς το τέρμα, ο άλλος παίκτης (παίκτης 1) κινείται:



- ο Παράλληλα με τον παίκτη που έχει την μπάλα για συνεργασία
- ο Στέκεται πίσω από τον παίκτη που έχει την μπάλα για υποστήριξη
- ο Πίσω από την πλάτη του παίκτη 2 για να εκμεταλλευτεί τον κενό χώρο που δημιουργείται
- ο Μπροστά στην επίθεση για να βοηθήσει την επίθεση

16. Κατά την διαδικασία της χρήσης του 1-2 μέσα στο παιχνίδι, ο παίκτης που οδηγεί την μπάλα κινείται προς τον αντίπαλο, πασάρει στον συμπαίκτη που στηρίζει και:

- ο Ανεβάζει ρυθμο κινούμενος από την άλλη πλευρά για να παραλάβει την μπάλα στο χώρο
- ο Μένει στην ίδια θέση για να την ξαναπαραλάβει
- ο Περνάει πίσω από την πλάτη του συμπαίκτη του
- ο Τρέχει γρήγορα στην επίθεση για να βοηθήσει την ομάδα να σκοράρει

17. Η γρήγορη μεταφορά της μπάλας αφού την αποσπάσουμε προς την αντίπαλη αμυντική ζώνη με όσο το δυνατόν λιγότερες πάσες ονομάζεται:

- ο Αιφνιδιασμός
- ο Κάλυψη
- ο Αντεπίθεση
- ο Αλλαγή πλευράς

18. Με την χρήση της συνεργασίας της διπλής πάσας (πάσα – πίσω πάσα) από 2 παίκτες δημιουργείται χώρος για εκμετάλλευση από τον παίκτη που κάνει την πίσω πάσα ή για κάποιον συμπαίκτη.

- ο Σωστό
- ο Λάθος

19. Ο παίκτης 1 πασάρει στον συμπαίκτη του (παίκτης 2) που σουτάρει και σκοράρει, θα μετρήσει το γκολ ή θα ακυρωθεί ως offside;



- ο Γκολ
- ο Offside

20. Ο παίκτης 1 εκτελεί το πλάγιο και βρίσκει στην κίνηση τον παίκτη 2 που υποδέχεται την μπάλα και σκοράρει, το γκολ θα μετρήσει ή θα ακυρωθεί ως offside;



- ο Γκολ
- ο Offside