



## **POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ**

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa  
tel. +48 (22) 55 12 300, fax +48 (22) 55 12 240  
NIP: 526 17 27 123, KRS: 0000091546  
Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy  
XII Wydział Gospodarczy KRS

---

**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU  
PIŁKARSKIM**  
*(szkoła podstawowa)*

wersja kwiecień 2020

**MIEJSCE:**

Boisko typu Orlik lub boisko pełnowymiarowe

**KOLEJNOŚĆ TESTÓW:**

1. **Szybkość,**
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca),**
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki),**
4. **Technika specjalna (strzał),**
5. **Gra:**

– ocena umiejętności w 4 obszarach

1. Zaangażowanie w grę w ataku,
2. Zaangażowanie w grę w obronie
3. Współpraca z kolegami
4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling)

**PIŁKI** - Do testów techniki specjalnej używamy piłki:

- rozmiar 4 (350 g)

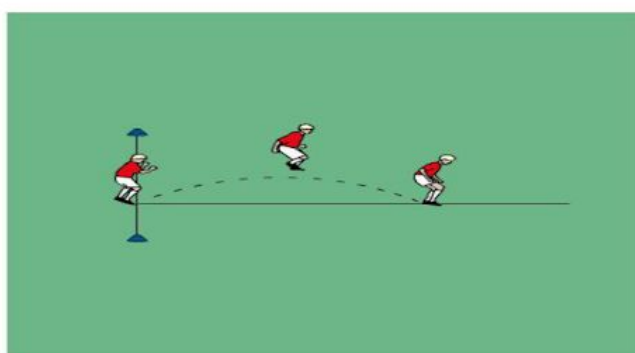
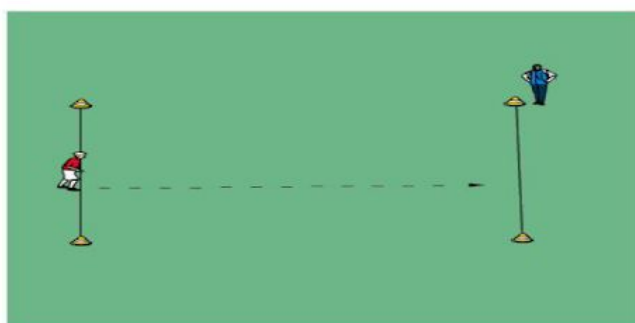
## **PUNKTACJA:**

1. **Szybkość:** Tabelka norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca):** Tabelka norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Tabelka norm
4. **Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 –15.



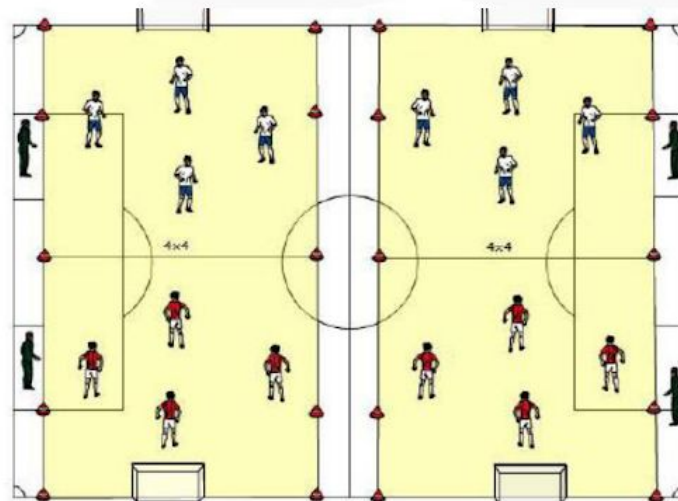
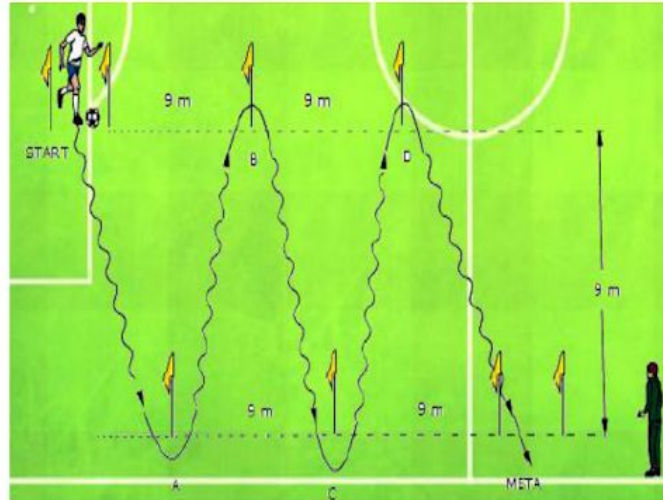
## **POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ**

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa  
tel. +48 (22) 55 12 300, fax +48 (22) 55 12 240  
NIP: 526 17 27 123, KRS: 0000091546  
Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy  
XII Wydział Gospodarczy KRS



## I. SZKOŁA PODSTAWOWA

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 20 punktów</p>
<p><b>2. PRÓBA MOCY</b> (SKOK W DAL Z MIEJSCA)</p>		
<p>Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>



### 3. TECHNIKA SPECJALNA

(PROWADZENIE  
PIŁKI)

Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.

W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

Max. 10  
punktów  
(tabelka)

### 4. GRA

Wymiary boiska typu Orlik

Składy 4 osobowe,  
gra 4/4.  
Czas gry to 8  
minut.  
Ilość gier  
maksimum 4,  
minimum 2.

Przerwa pomiędzy  
meczymi  
5 minut.

Oceniane  
elementy:  
1.  
Zaangażowanie  
w grę w **Ataku**  
2.  
Zaangażowanie  
w grę w  
**Obronie**  
3. Współpraca  
z kolegami  
4. Decyzyjność  
(podania, strzał,  
drybling)

Za każdy element  
max. 15pkt.  
Max. 60  
punktów























