



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)

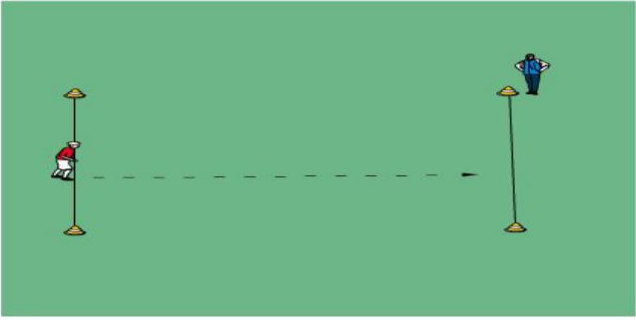

PIŁKI - Do testów techniki specjalnej używamy piłki:

- rozmiar 4 (350 g)

PUNKTACJA:

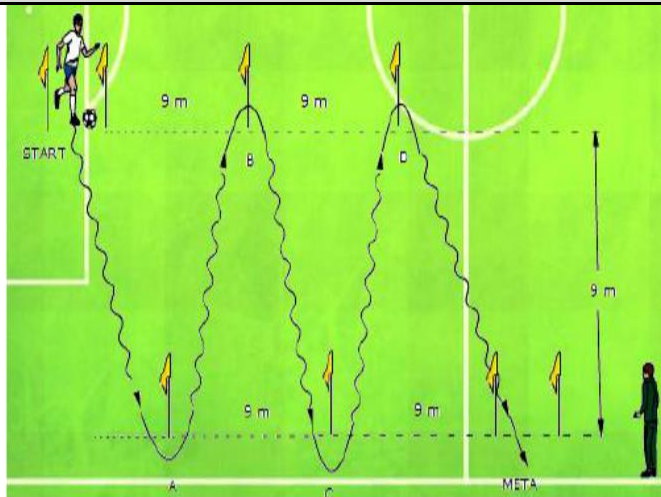
1. **Szybkość:** Tabelka norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca):** Tabelka norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Tabelka norm
4. **Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 –15.

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>2. PRÓBA MOCY (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.



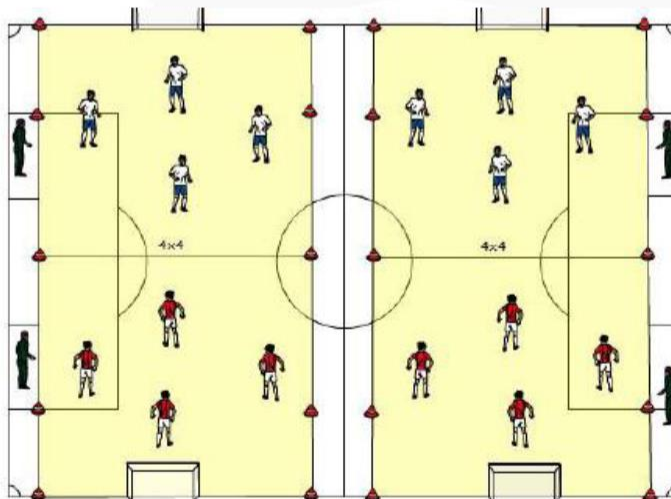
W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

**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 meczami 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**

