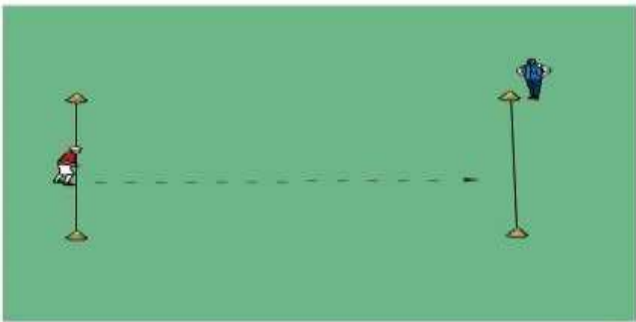


**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM**  
(szkoła podstawowa)

wersja luty 2016

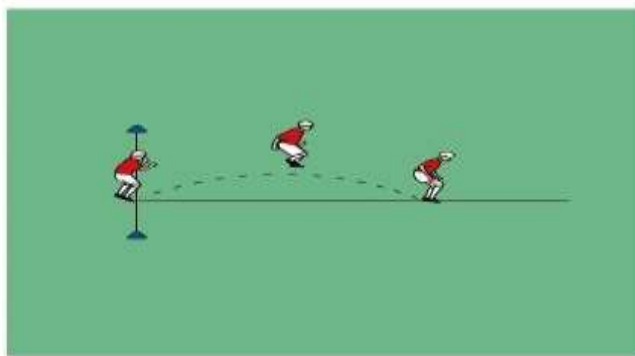
**I. SZKOŁA PODSTAWOWA**

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 style="color: red;">Max. 20 punktów</p>

## 2. PRÓBA MOCY

(SKOK W DAL Z MIEJSCA)

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.



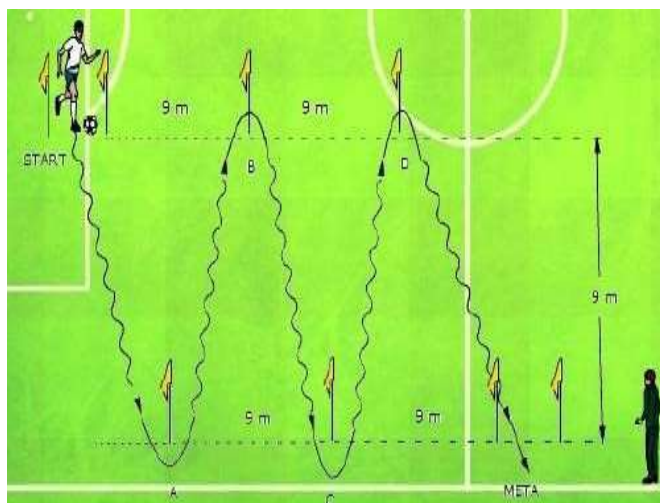
Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Max. 10 punktów (tabelka)

## 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 lewonóżnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

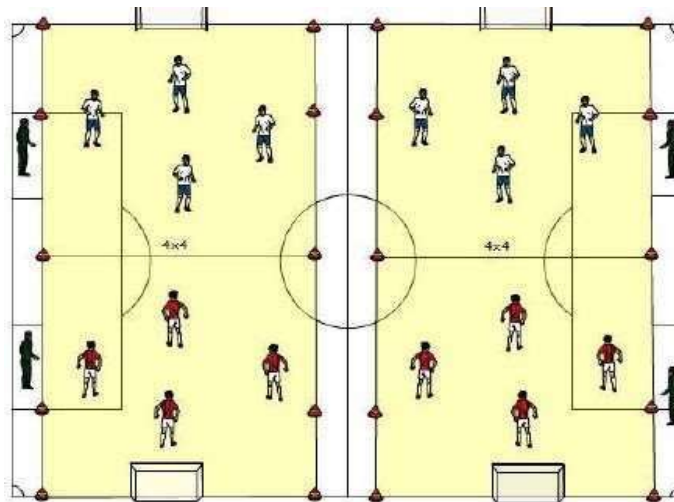
Max. 10 punktów (tabelka)

## 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.

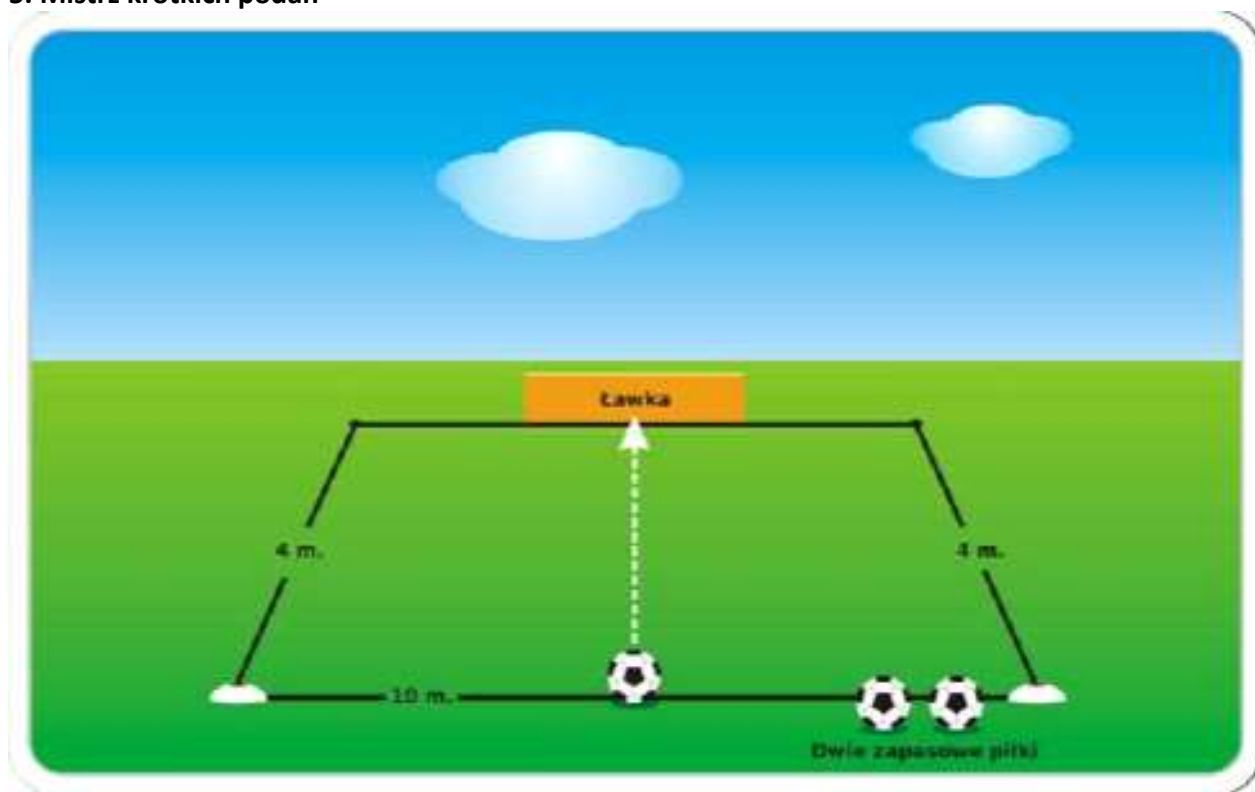


Oceniane  
elementy:

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

## 5. Mistrz krótkich podań



### Przeprowadzenie:

- Każdy kontakt piłki z ławką zaliczany jest jako punkt, nawet gdy piłka nie wróci za linię początkową (**wskazówka: piłkę można przeprowadzić z powrotem za linię**)
- Odbitą od ławki piłkę można przyjąć lub zagrać bezpośrednio z tzw. „pierwszej piłki”.

### Odbitej

- **piłki nie wolno łąpać w ręce**
- Przy zagrywaniu piłki nie wolno przekroczyć linii początkowej. W przeciwnym razie takie zagranie nie zostanie zaliczone. Trzeba tego obowiązkowo i konsekwentnie przestrzegać.
- Tylko w przypadku gdy piłka przeleci nad ławką lub z jej boku, można skorzystać z piłki rezerwowej
- Dwie piłki rezerwowe leżą na linii początkowej w rogach pola gry. Tylko zawodnik przeprowadzający próbę może wziąć piłkę rezerwową (**wskazówka: trener, opiekun lub osoby**
- **czekające na swoją kolej nie podają piłki rezerwowej ćwiczącemu**)
- Osoba nadzorująca poprawne przeprowadzenie próby mierzy czas (**wskazówka: na tej stacji**
- **przydatna byłaby druga osoba nadzorująca próbę, która skupiałaby się na poprawnym wykonywaniu podań – ćwiczący nie może przekroczyć przy zagraniu linii początkowej**)

### Budowa:

- Wysokość ławki nie powinna przekraczać 30 cm
- Rysunek pokazuje jak powinna być zbudowana stacja

- Linia początkowa powinna być wyraźnie zaznaczona, tak aby ćwiczący nie mieli problemów z
- orientacją (można wykorzystać istniejące już linie na boisku)
- Za ławką można postawić bramkę tak aby nie musieć biegać za piłką.

### **Maksymalna ilość punktów: 60**

#### **Zadanie:**

Ćwiczący musi przez 30 sekund zagrać jak najwięcej razy piłką o ławkę (wewnętrzną częścią stopy!).

Każde poprawne zagranie (wewnętrzną częścią stopy, sprzed linii początkowej), które trafi w ławkę

(nawet w kant, pod warunkiem, że piłka odbije się

w kierunku ćwiczącego) **mnoży się przez 3.**

#### **Ocena:**

Każdy kontakt z ławką liczy się jako punkt, nawet w przypadku gdy piłka nie wróci za linię początkową (ale odbije się w kierunku ćwiczącego). Liczą się tylko zagrania wewnętrzną częścią stopy



## 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: 000091546  
Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy  
XII Wydział Gospodarczy KRS

# TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM

## PUNKTACJA:

### 1. Szybkość:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	5" <
15	Dobra	5,2"
10	Przeciętna	5,4"
5	Słaba	5,6"
1	Bardzo słaba	>5,8"

### 2. Próba mocy (skok w dal z miejsca):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
10	Bardzo dobra	180cm +
8	Dobra	142-179cm
6	Przeciętna	105-141cm
4	Słaba	67-104cm
2	Bardzo słaba	1-66cm

### 3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):



## POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7 02-366 Warszawa  
tel. 22 629 12 100  
NIP: 525 127 513 KRS: 000091546  
Sąd Rejonowy dla M. St. Warszawy

### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
10	Bardzo dobra	19" <
8	Dobra	19,01" – 24,1"
6	Przeciętna	24,2" – 25,5"
4	Słaba	25,6" – 28,5"
2	Bardzo słaba	>28,6"

4. **Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów.

Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za

każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka/Gimnazjum/Liceum:

Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

**Polski Związek Piłki Nożnej zastrzega sobie możliwość weryfikacji i zmiany powyższych norm.**