

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO I KLASY GIMNAZJUM O PROFILU PIŁKA NOŻNA

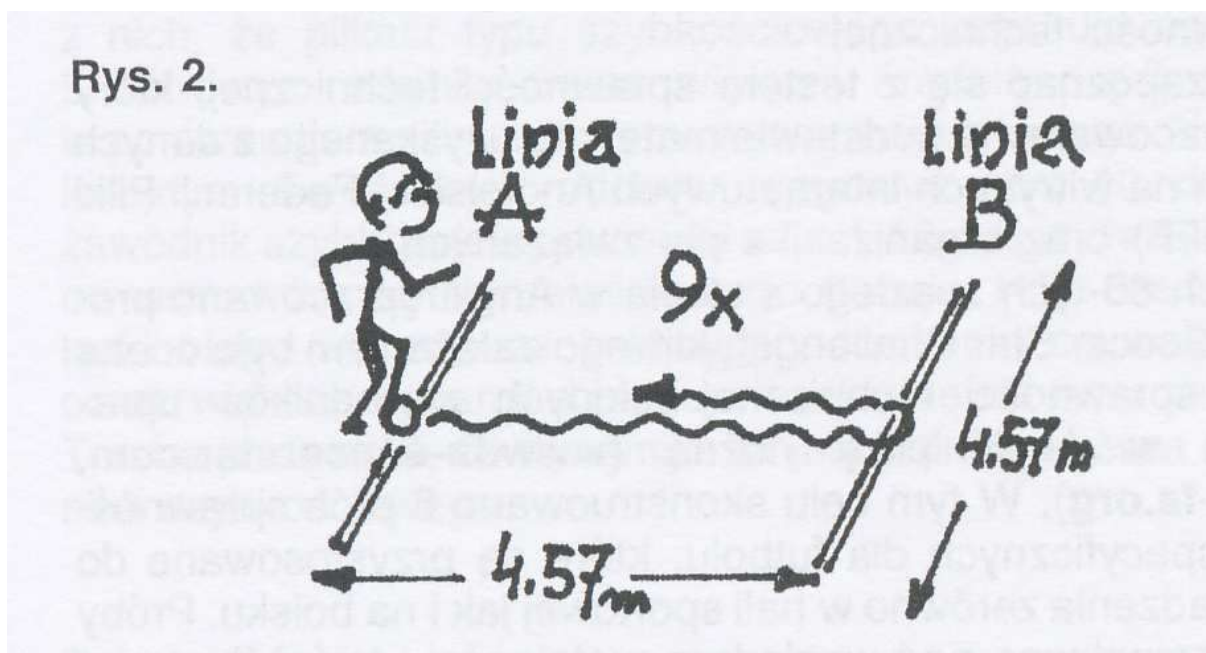
Sprawdzian umiejętności technicznych i motorycznych z zakresu piłki nożnej. Sposób przeliczenia punktów ustala się w następujący sposób:

Lp.	nazwa zadania	Punktacja
1.	Zwroty z piłką	Max 10 pkt.
2.	Drybling	Max 10 pkt.
3.	Odbicia piłki od ławeczki „As krótkich podań”	Max 10 pkt.
4.	Żonglerka	Max 10 pkt.
5.	Test wytrzymałości, bieg wahadłowy („Beep test”)	Max 10 pkt.

1. ZWROTY Z PIŁKĄ.

a) Opis ćwiczenia:

Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 9 zwrotów z piłką 3 różnymi sposobami między liniami o długości 4,57 m oddalonymi od siebie o 4,57 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez badanego zawodnika. Zawodnik musi poprowadzić piłkę od linii A do linii B (rys. 2), a następnie (gdy piłka przekroczy całym obwodem linię B wykonać zwrot i poprowadzić piłkę z powrotem do linii A. Zawodnik kończy próbę przekraczając linię A i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonujesz 1 raz. W przypadku, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób (poślizgnął się, przewrócił, nie przekroczył linii lub zatrzymał piłki za linią) – próbę należy powtórzyć.

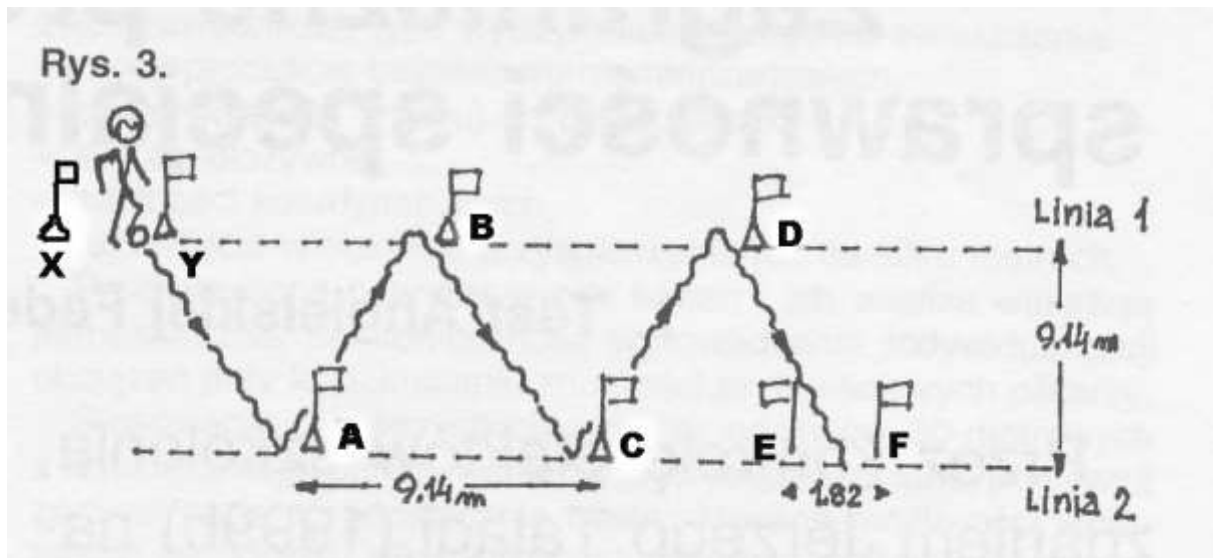


Poniżej i równy 22 sek.	10 pkt.
22,1 s -23 s	8 pkt.
23,1 s -24 s	6 pkt.
24,1 s – 25 s	4 pkt.
25,1 s – 26 s	2 pkt.
26,1 i więcej	1 pkt.

2. DRYBLING.

a) Opis ćwiczenia:

Zawodnik stoi z nogą na piłce na linii STARTU (między pkt. X/Y) i ma za zadanie wykonać drybling po określonym torze (rys. 3). Odmierzanie czasu rozpoczynamy w momencie, gdy badany przekroczy linię startu. Zawodnik ma po kolei dobiegać z piłką do punktów A, B, C i D, a następnie przebiec linię METY (między pkt. E/F) i zatrzymać za nią piłkę. Badany nie obiega pachołków a jedynie wykonuje przed nimi zwrot w taki sposób by piłka całym obwodem przekroczyła linię 1 i 2. Pachołków nie wolno dotknąć piłką. W przypadku, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób (poślizgnął się, przewrócił, obiegł lub dotknął któregoś z pachołków, nie zatrzymał piłki lub nie przebiegł linii mety – próbę musi powtórzyć.

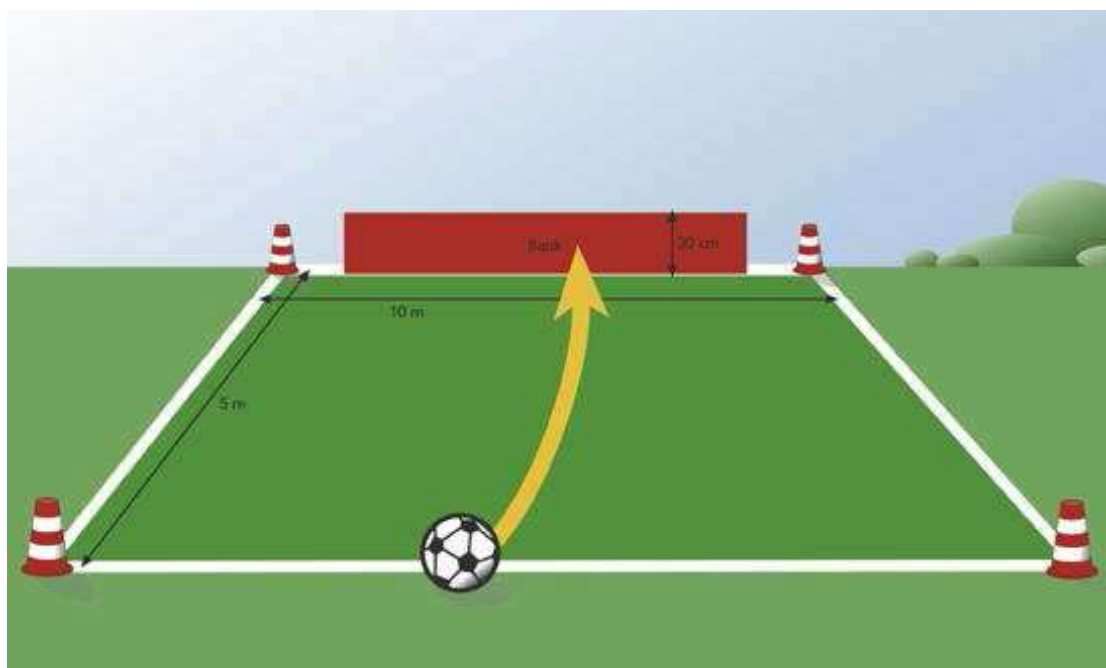


Poniżej 11 sekund	10 pkt.
11-12 s.	8
12,1-13 s.	6
13,1-14 s.	4
14,1-15 s.	2
15,1-16 s.	1
16,1 i więcej	0

3. ODBICIA PIŁKI OD ŁAWECZKI - „AS KRÓTKICH PODAŃ”.

a) Opis ćwiczenia:

Zawodnik musi uderzać piłkę wyłącznie wewnętrzną częścią stopy, o ławeczkę o wysokości max. 30 cm, znajdującej się na linii o długości 10 m. Odległość uderzającego od ławki nie może być mniejsza niż 5 m. Piłkę można uderzać po lub bez przyjęcia. Piłka po odbiciu od ławki musi przejść linię 5m, tylko takie podania są zaliczone. Zawodnik wykonuje próbę 1 raz przez 30 sekund, a każde odbicie od ławeczki liczy się za 1 pkt. Podczas próby badany może raz skorzystać z zapasowej piłki (leżącej przy jednym ze słupków), bez zatrzymywania czasu.



20 – 17 podań	10 pkt.
16 - 14	8
13 - 11	6
10 - 8	4
8 - 6	2
5 i mniej	1

4. ŻONGLERKA PIŁKĄ.

a) Opis ćwiczenia:

Zawodnik ma za zadanie jak najdłużej żonglować piłką w kwadracie 10x10 m. Zadanie rozpoczyna on z podniesienia piłki nogą z ziemi. Próbę wykonuje się dwukrotnie. W momencie upadku piłki na podłoże lub jej wyjścia całym obwodem poza pole kwadratu - liczenie zostaje wstrzymane. Wynik końcowy stanowi lepszy rezultat. Przed właściwym testem zawodnik może raz spróbować żonglerki poza kwadratem. Za każde dotknięcie piłki zawodnik otrzymuje 1 pkt.

200 podbić i więcej	10 pkt.
100<	8
99-50	6
49-20	4
19-10	2
9-0	1

5. TEST WYTRZYMAŁOŚCI, BIEG WAHADŁOWY („BEEP TEST”).

a) Przebieg testu:

Zawodnik staje na początku linii wyznaczającej odcinek 20 m. Sygnał dźwiękowy na początku jest sygnałem do rozpoczęcia testu. Biegniemy do przeciwnego pachołka w tempie podawanym przez sygnały dźwiękowe. Trzeba dostosować prędkość biegu do sygnałów dźwiękowych, które będą podawane z płyty w zsynchronizowanych odstępach czasowych. Biegniemy tak by zmieścić się w odstępach jak najdokładniej. Odstępy czasowe między sygnałami będą się zmniejszać, co spowoduje stopniowe zwiększanie się tempa biegu. Kandydat stara się nie biec szybciej niż to konieczne. By zaliczyć odcinek wystarczy, że postawi jedną stopę za linią 20 m. Jednak nie spóźniaj się, bo to oznacza koniec testu. Dwukrotne spóźnienie się z postawieniem stopy za linią w wyznaczonym odstępnie czasowym powoduje zakończenie testu. Jeśli odcinek zostanie pokonany szybciej, trzeba poczekać na sygnał dźwiękowy i dopiero wtedy można biec ponownie.

Powyżej 10-go poziomu	10 pkt.
9,9 -9,0	8
8,9-8,0	6
7,9-7,0	4
6,9-6,0	2
5,9-5,0	0