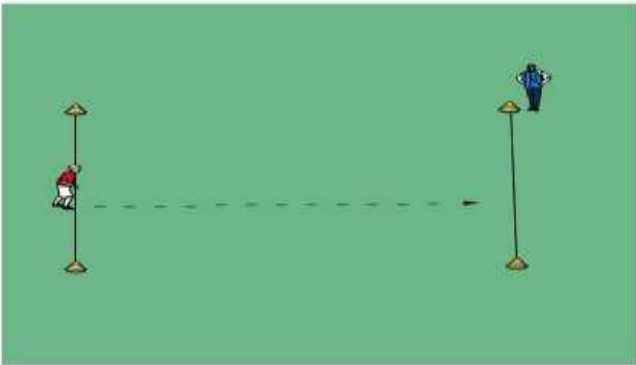



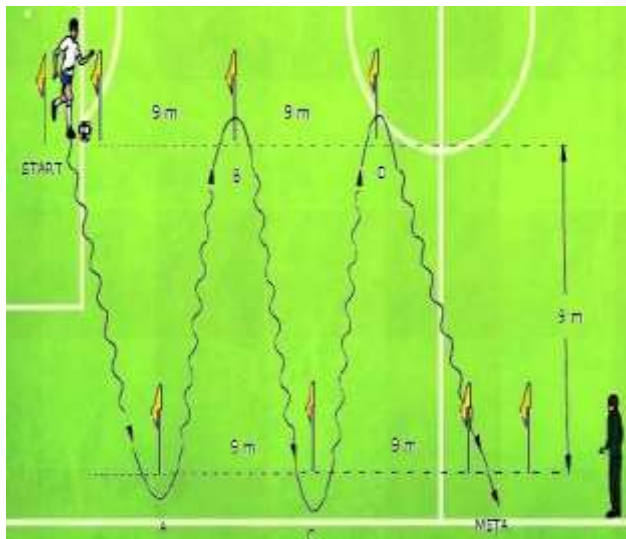
ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM

I. LICEUM

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. 5 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 lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

Max. 5 punktów (tabelka)

**4. TECHNIKA
SPECJALNA**

(STRZAŁ)

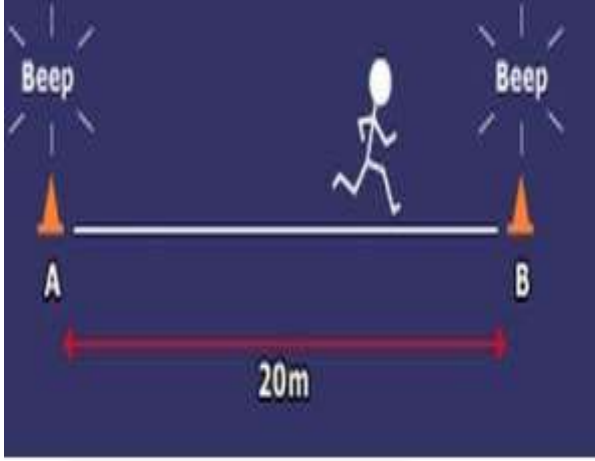
Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,34x2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczonej jej sekcji.
Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.



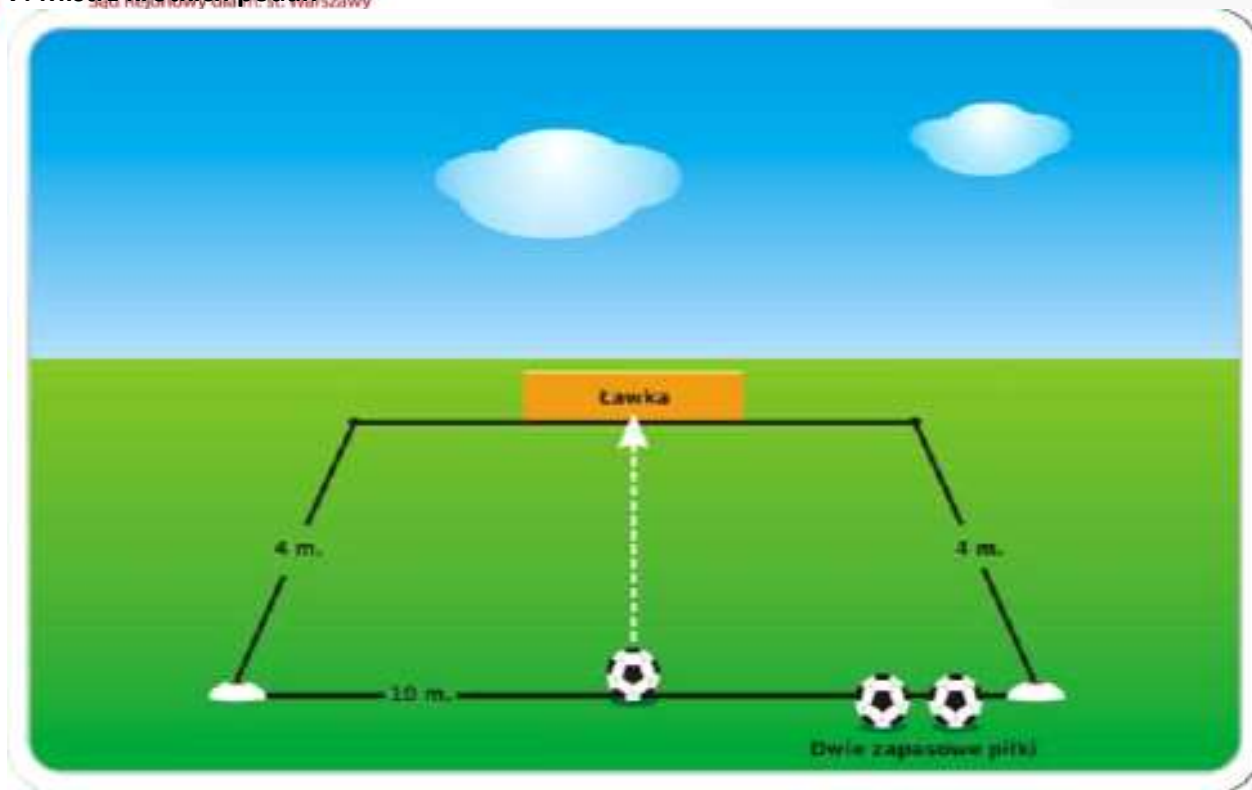
Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.

Max. 5 punktów
(dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)

5. GRA		
<p>Składy 9 (1+8) osobowe, gra 7/7. Czas gry to 15 minut. Ilość gier 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika - taktyka - mobilność - mentalność <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>

<p>6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)</p>	<p>Boisko typu Orlik</p>	
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się prędkość.</p>		<p>Próba ta, to bieg na odcinku 20 metrów między pachołkami. Zawodnik biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pachołka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii kończy próbę.</p> <p>- Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.</p> <p>Max. 5 punktów (tabelka)</p>

7. 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)**



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
sekcja sportowa dla m. st. Warszawy
XII Wydział Gospodarczy KRS

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 istniejący 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"

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA Gimnazjum:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	4,5" <	5,5" <
15	Dobra	4,6"	5,6"
10	Przeciętna	4,7"	5,7"
5	Słaba	4,8"	5,8"
1	Bardzo słaba	>4,9"	> 5,9"



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

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Liceum:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	CZAS DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	4,0" <	5,2" <
15	Dobra	4,2"	5,4"
10	Przeciętna	4,3"	5,6"
5	Słaba	4,4"	5,7"
1	Bardzo słaba	>4,5"	> 5,9"

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

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA Gimnazjum:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY	Odległość DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	230cm+	192+
4	Dobra	179-229cm	149-191
3	Przeciętna	129-178cm	108-148
2	Słaba	79-128cm	66-107
1	Bardzo słaba	0-78cm	0-65



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

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA Liceum:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY	Odległość DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	300+	230+
4	Dobra	224-299cm	172-229
3	Przeciętna	148-223cm	114-171
2	Słaba	73-147cm	56-113
1	Bardzo słaba	0-72cm	0-55

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

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"

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA Gimnazjum:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	13,5" <	16,2" <
4	Dobra	13,6 – 15,5"	16,3 - 18,6"
3	Przeciętna	15,6 – 17,6"	18,7" - 21,1"
2	Słaba	17,7 – 19,4"	21,2" - 23,3"
1	Bardzo słaba	>19,5"	>23,4"

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA Liceum:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	13" <	16,9" <



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

4	Dobra	13,01" – 15,01"	16,91 - 19,51"
3	Przeciętna	15,02" – 17,02"	19,52" - 22,12"
2	Słaba	17,03" – 18,03"	22,13 - 23,43"
1	Bardzo słaba	>18,04"	>23,43"

4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy).

Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – Suma punktów 2. Mateusz

Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – Suma punktów 4.

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Gimnazjum/Liceum:

Ocena	Punktacja
5	Bardzo dobra
4	Dobra
3	Przeciętna
2	Słaba
1	Bardzo słaba

5. **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
-------	-----------



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

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

6. Beep Test:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Gimnazjum

Ocena	Punktacja	CHŁOPCY (poziom)	DZIEWCZĘTA (poziom)
5	Bardzo dobra	>10/9	>9/3
4	Dobra	8/9-10/9	7/5-9/3
3	Przeciętna	7/6-8/8	6/2-7/4
2	Słaba	6/5-7/5	5/2-6/1
1	Bardzo słaba	5/2-6/4	3/6-5/1

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Liceum

Ocena	Punktacja	CHŁOPCY (poziom)	DZIEWCZĘTA (poziom)
5	Bardzo dobra	>12/2	>10/7
4	Dobra	9/9-12/2	8/8-10/7
3	Przeciętna	8/10-9/8	7/6-8/7
2	Słaba	7/5-8/9	6/5-7/5
1	Bardzo słaba	6/2-7/4	5/3-6/4

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