

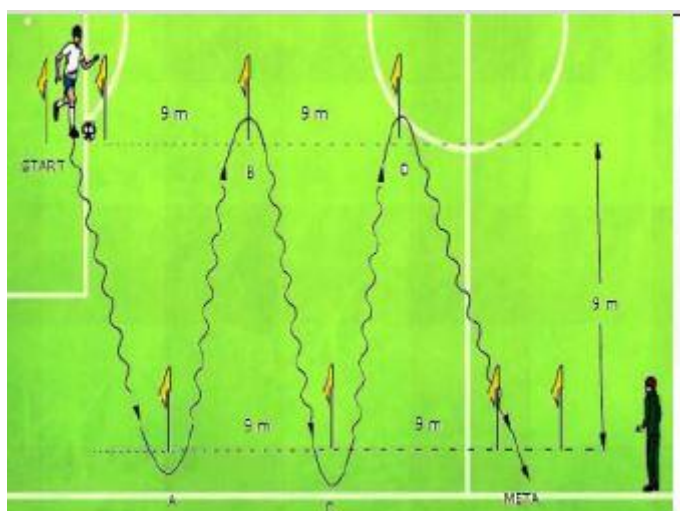
ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW
DO KLASY 4 SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKA NOŻNA
PRZYGOTOWANY ZGODNIE Z ZALECENIAMI PZPN.

Kolejność testów:

1. Szybkość (bieg na dyst. 30m.)
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca)
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki)
4. Technika specjalna (strzał do bramki)
5. Gra (min. 4x4)

Opis prób:

1. Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym. Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.
2. 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.
3. 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.



4. Bramka podzielona jak poniżej. Każdy kandydat oddaje 5 strzałów do bramki z odległości 9 m. Suma zdobytych punktów składa się na wynik próby.

3 pkt	5 pkt	3 pkt
1pkt	1pkt	1pkt

5. Gra odbywa się na połowie boiska (orlik) w poprzek z bramkami ustawionymi na liniach autowych. Każdy z kandydatów jest oceniany przez min. 2 trenerów w 4 obszarach umiejętności piłkarskich: zaangażowanie w grę w ataku, zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling).