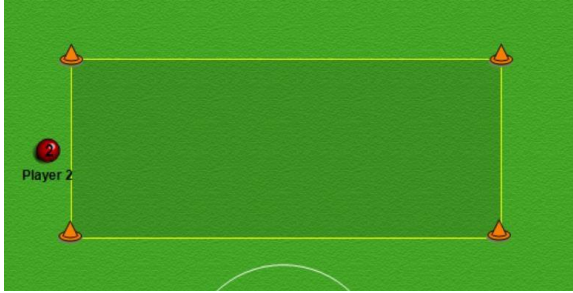
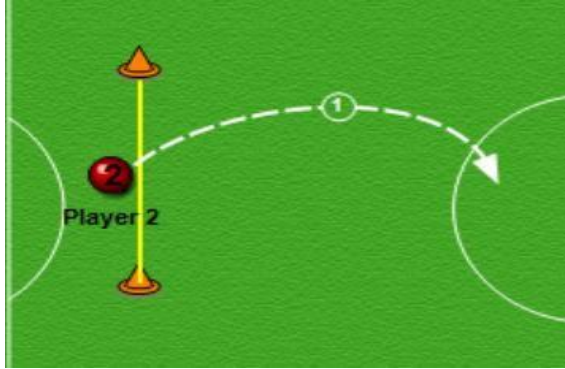
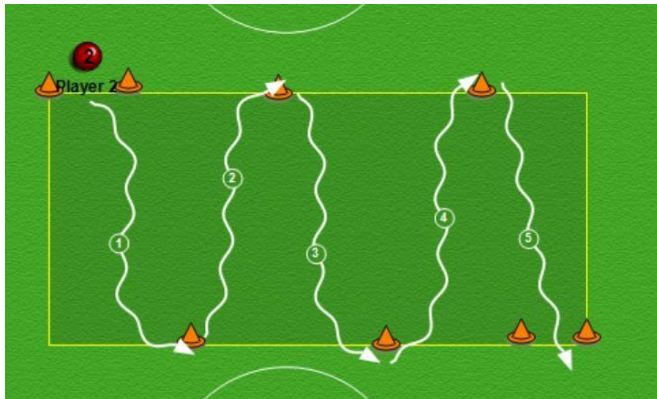


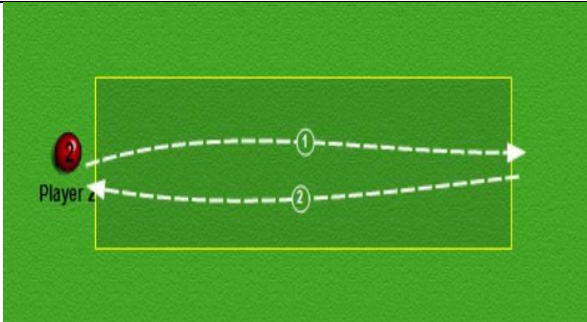
ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCYCH PRZY NABORZE

DO KLASY IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

o profilu piłki nożna chłopców

Opis prób sprawnościowych

1	Szybkość	Grafika	Uwagi
	Bieg sprinterski na dystansie 30m z pozycji wysokiej. Start rozpoczyna się na sygnał dźwiękowy.		Próba powtarzana jest dwukrotnie i liczy się lepszy czas po minięciu linii mety.
2	Próba mocy (skok w dal z miejsca)		
	Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Zawodnik staje za linią i z odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepsza próba skoku.		Długość skoku mierzona jest od linii do pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.
3	Technika specjalna (prowadzenie piłki)		
	Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU za tyczkami 1, 2, 3 i 4 do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy zawodnik 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.

4	Wytrzymałość (BEEP Test)		
	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.		Próba ta, to bieg na odcinku 20 metrów między pachotkami. Zawodnik biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pachotki w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii kończy próbę.
5	Gra		
	Składy 4 osobowe, gra 4/4. Czas gry to 6 minut. Ilość gier maksimum 3, 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, strzały, drybling).