

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - piłka nożna

PRÓBY DLA KLAS IV - VIII:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Technika specjalna (strzał do celu),
5. Gra: 5x5, 6x6

OPIS WYKONANIA

1. SZYBKOŚĆ

Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej. Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas szybszego biegu.



Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	4,5''<
15	Dobra	4,6'' – 5''
10	Przeciętna	5,1'' – 5,4''
5	Słaba	5,5'' – 5,8''
1	Bardzo słaba	>5,9''

2. PRÓBA MOCY

Skok w dal obunóż z miejsca 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 lepszy wynik.

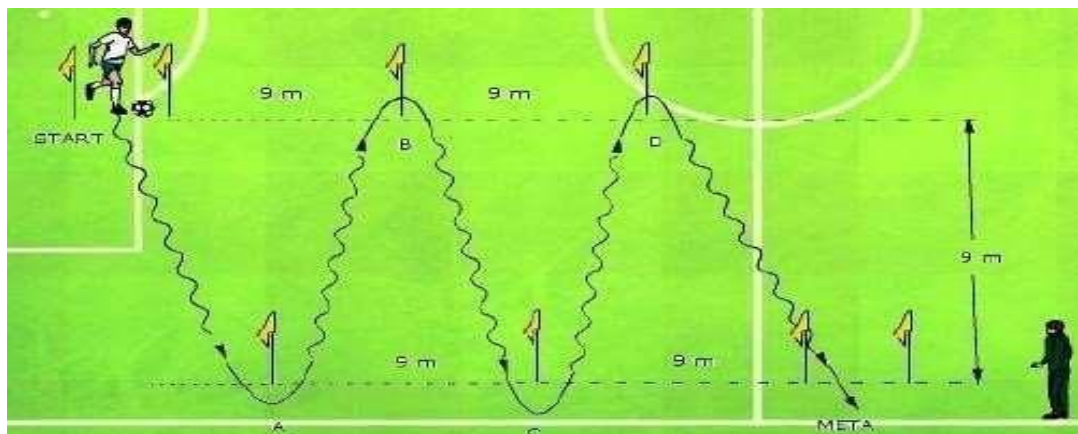


Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	2,01cm +
4	Dobra	185 - 2cm
3	Przeciętna	170 - 184cm
2	Słaba	165 -183cm
1	Bardzo słaba	>164cm

3. TECHNIKA SPECJALNA (przewodzenie 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 lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu.

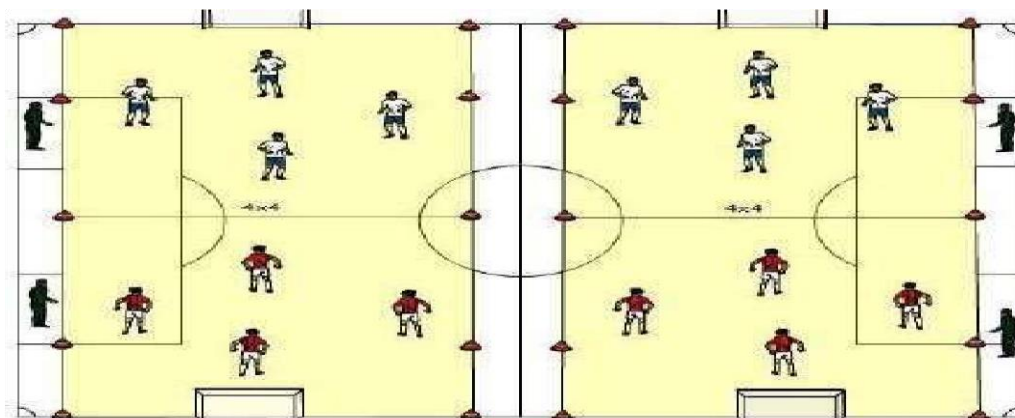


Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	15,5''<
4	Dobra	16,6'' – 15,6''
3	Przeciętna	17,4'' – 16,7''
2	Słaba	18,2'' – 17,5''
1	Bardzo słaba	>18,3''

4. GRA

Boisko typu Orlik. Składy 5osobowe, gra 5/5. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 4 minuty.

Oceniane elementy: 1). Umiejętność gry w Ataku 2). Umiejętność gry w Obronie 3). Współpraca z partnerami 4). Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling)



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