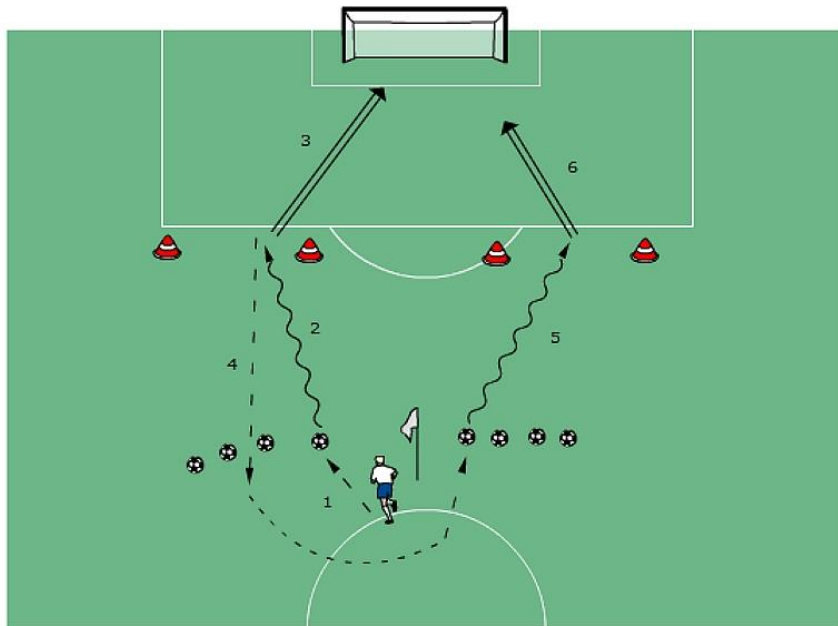


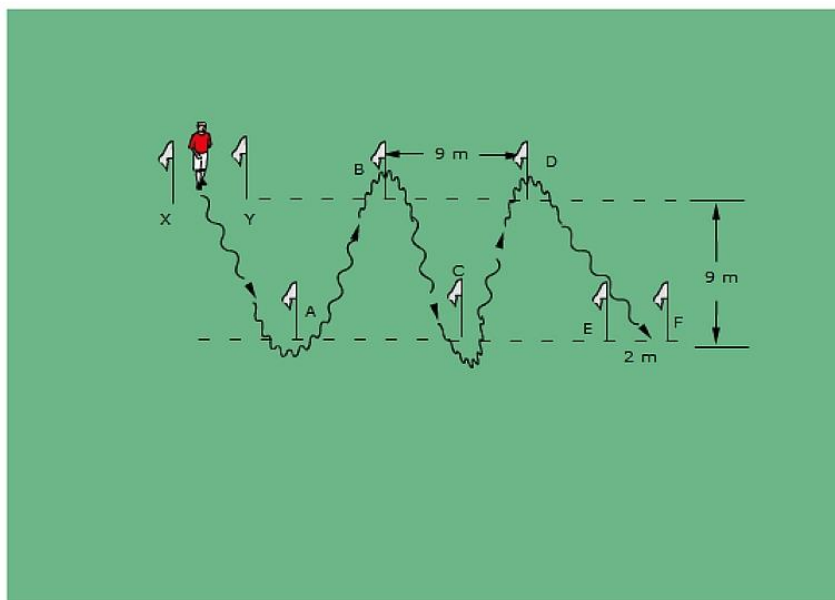
**JEDNOLITE ZASADY PRZEPROWADZANIA TESTÓW
SPRAWNOŚCIOWYCH DO KLAS SPORTOWYCH O
PROFILU PIŁKA NOŻNA DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH
KLAS IV -- VIII WE WROCŁAWIU**

Test nr 1 – Uderzenie piłki do bramki po prowadzeniu piłki lewą i prawą nogą



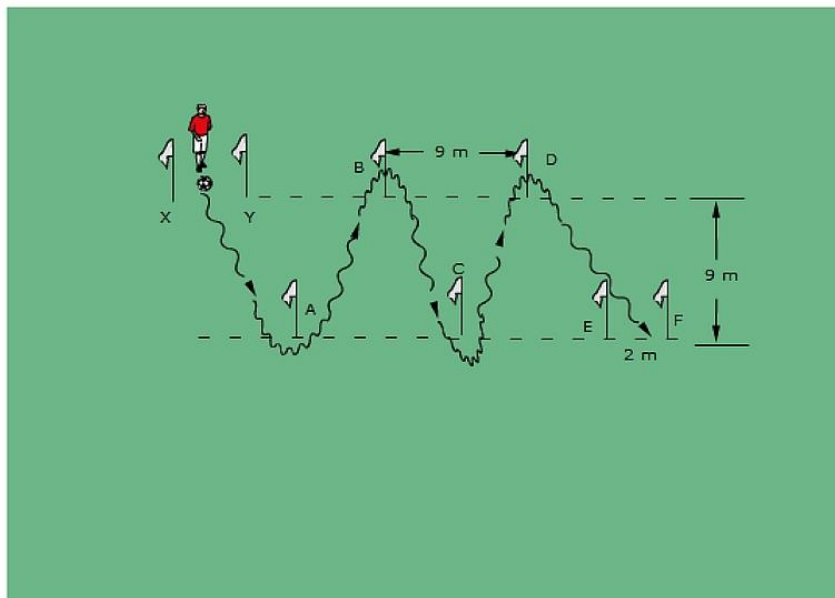
OPIS TESTU – Zawodnik na sygnał rozpoczyna prowadzenie piłki zakończone strzałami do bramki lewą nogą, następnie biegł do piłki ustawionej z drugiej strony, prowadził piłkę i wykonywał uderzenie prawą nogą. Próbę wykonywać **3 razy na lewą nogę i 3 razy na prawą**. Piłka musi wpaść do bramki w powietrzu przecinając jej światło bez kontaktu z podłożem. Ocenie podlega liczba skutecznych uderzeń lewą i prawą nogą.

Test nr 2 – Bieg zwinnościowy



OPIS TESTU – Zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii startu (między pkt. X/Y) dookoła markerów A, B, C i D do linii mety (między pkt. E/F). Zawodnik startuje na komendę „Gotów - Start.” Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy badany przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób tj.: np. upadł, poślizgnął się lub nie obiegł któregoś z pachołków.

Test nr 3 – Drybling



OPIS TESTU – Zawodnik stoi z nogą na piłce na linii startu (między pkt. X/Y) i ma za zadanie wykonać drybling po określonym torze. Odmierzanie czasu rozpoczyna się 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 obiega pachołki. Pachołków nie wolno dotknąć piłką. W przypadku, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób (poślizgnął się, przewrócił lub dotknął któregoś z pachołków, nie zatrzymał piłki lub nie przebiegł linii mety – próbę musi powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.

Test nr 4 – Gra symulacyjna

OPIS GRY - Miejsce – boisko, czas gry – 15 minut. W każdej drużynie znajduje się 6 zawodników (pięciu graczy w polu + bramkarz), obowiązują przepisy gry w piłkę nożną. Sprawność specjalną uczniów podczas gry oceniać będą trenerzy wg poniższych kryteriów:

