

**Testy sprawności fizycznej do klas SMS o profilu piłka nożna
chłopców i dziewcząt:**

1. Bieg na 30 m - ilość punktów do zdobycia 20
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca) - ilość punktów do zdobycia 10
3. Technika specjalna(prowadzenie piłki) – ilość punktów do zdobycia 10
4. Gry obserwowane - ilość punktów do zdobycia 60
 - a) technika- 15
 - b) taktyka- 15
 - c) motoryka-15
 - d) motywacja-15

1. Bieg na 30 metrów.

Wykonanie: Na sygnał start z pozycji wysokiej, bieg sprintem na dystansie 30 metrów.

Ocena: Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu, mierzony z dokładnością do 0,1 s.

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca).

Wykonanie: Zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

Ocena: Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki)

4. Gry obserwowane.

Wykonanie: Zawodnicy podzieleni na zespoły rozgrywają między sobą mecze kontrolne. Zawodnik podczas gry zmienia swoje pozycje na boisku (obrona, pomoc, atak).

Ocena: Testowany zawodnik jest poddawany ocenie techniki specjalnej piłki nożnej