

# Test sprawności piłkarskiej

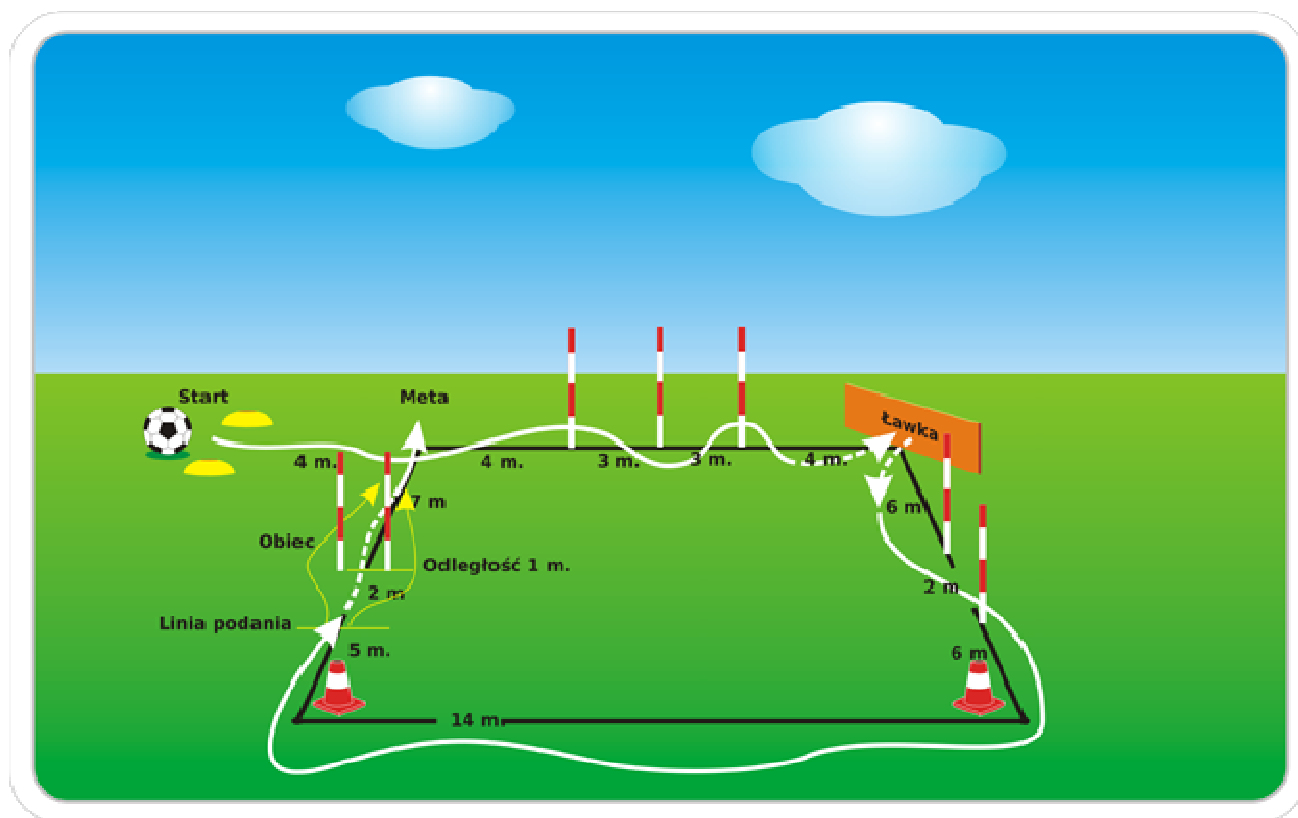
## Cztery stacje testu sprawności piłkarskiej

Nazwy stacji:

1. Mistrz dryblingu
2. Mistrz krótkich podań
3. Mistrz celnych zagrań
4. Mistrz jedenastek

---

### STACJA 1: Mistrz dryblingu



#### Zadanie:

Start ze stojącej piłki z linii startu. Kierunek biegu jest wyznaczony przez tor.

Prowadzimy piłkę pomiędzy tyczkami. Następnie zagrywamy piłkę wewnętrzną częścią stopy o ławkę i przyjmujemy ją w kierunku dalszego biegu. Omijamy kolejne dwie tyczki, po czym prowadzimy piłkę jak najszybciej pomiędzy pachołkami.

Następnie zagrywamy piłkę wewnętrzną częścią stopy przez bramkę, sami ją obiegając (z lewej lub prawej strony), w taki sposób, aby przejąć ją za bramką, ale przed linią mety! W przeciwnym razie próba nie zostanie zaliczona.

### **Przeprowadzenie:**

- **Kierunek biegu musi być zgodny z rysunkiem (patrz wyżej)**
- Jeśli uczestnicy nie zachowują poprawnego kierunku biegu, próba nie zostanie zaliczona. Nie zostanie ona również zaliczona w momencie, gdy ćwiczący nie zdoła przejąć piłki przed linią mety.
- Osoba nadzorująca poprawne przeprowadzenie próby, jest odpowiedzialna za pomiar czasu.

### **Punktacja:**

1-17 sek. 60 punktów  
18-21 sek. 50 punktów  
22-25 sek. 40 punktów  
26-29 sek. 30 punktów  
30-33 sek. 20 punktów  
34-37 sek. 10 punktów  
>37 sek. 0 punktów

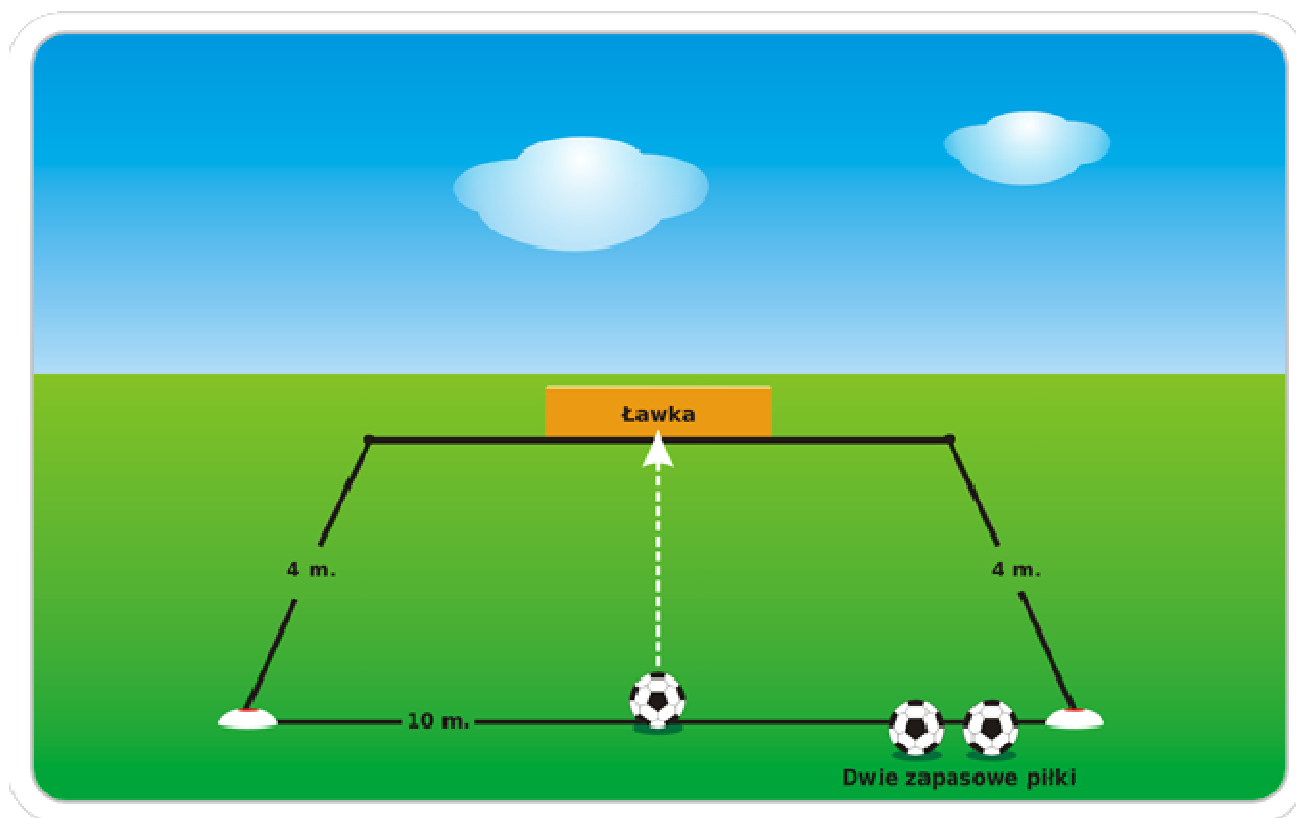
### **Ocena**

Wszystkie grupy wiekowe mają po dwie próby. Liczy się najlepszy czas. Czas zostaje zatrzymany w momencie przekroczenia przez zawodnika linii mety z piłką przy nodze.

**Czas zawsze zaokrąglamy do pełnych sekund (np. 21,9 sek. zaokrąglamy do 21 sekund)**

**Maksymalna ilość punktów: 60**

## STACJA 2: Mistrz krótkich podań



### Przeprowadzenie:

- Każdy kontakt piłki z ławką zaliczany jest jako punkt, nawet gdy piłka nie wróci za linię początkową (**wskazówka: piłkę można przeprowadzić z powrotem za linię**)
- Odbitą od ławki piłkę można przyjąć lub zagrać bezpośrednio z tzw. „pierwszej piłki”.  
**Odbitej piłki nie wolno łapać w ręce**
- Przy zagrywaniu piłki nie wolno przekroczyć linii początkowej. W przeciwnym razie takie zagranie nie zostanie zaliczone. Trzeba tego obowiązkowo i konsekwentnie przestrzegać.
- Tylko w przypadku gdy piłka przeleci nad ławką lub z jej boku, można skorzystać z piłki rezerwowej
- Dwie piłki rezerwowe leżą na linii początkowej w rogach pola gry. Tylko zawodnik przeprowadzający próbę może wziąć piłkę rezerwową (**wskazówka: trener, opiekun lub osoby czekające na swoją kolej nie podają piłki rezerwowej ćwiczącemu**)
- Osoba nadzorująca poprawne przeprowadzenie próby mierzy czas (**wskazówka: na tej stacji przydatna byłaby druga osoba nadzorująca próbę, która skupiałaby się na poprawnym wykonywaniu podań – ćwiczący nie może przekroczyć przy zagraniu linii początkowej**)

**Zadanie:**

Ćwiczący musi przez 30 sekund zagrać jak najwięcej razy piłkę o ławkę (wewnętrzną częścią stopy!).

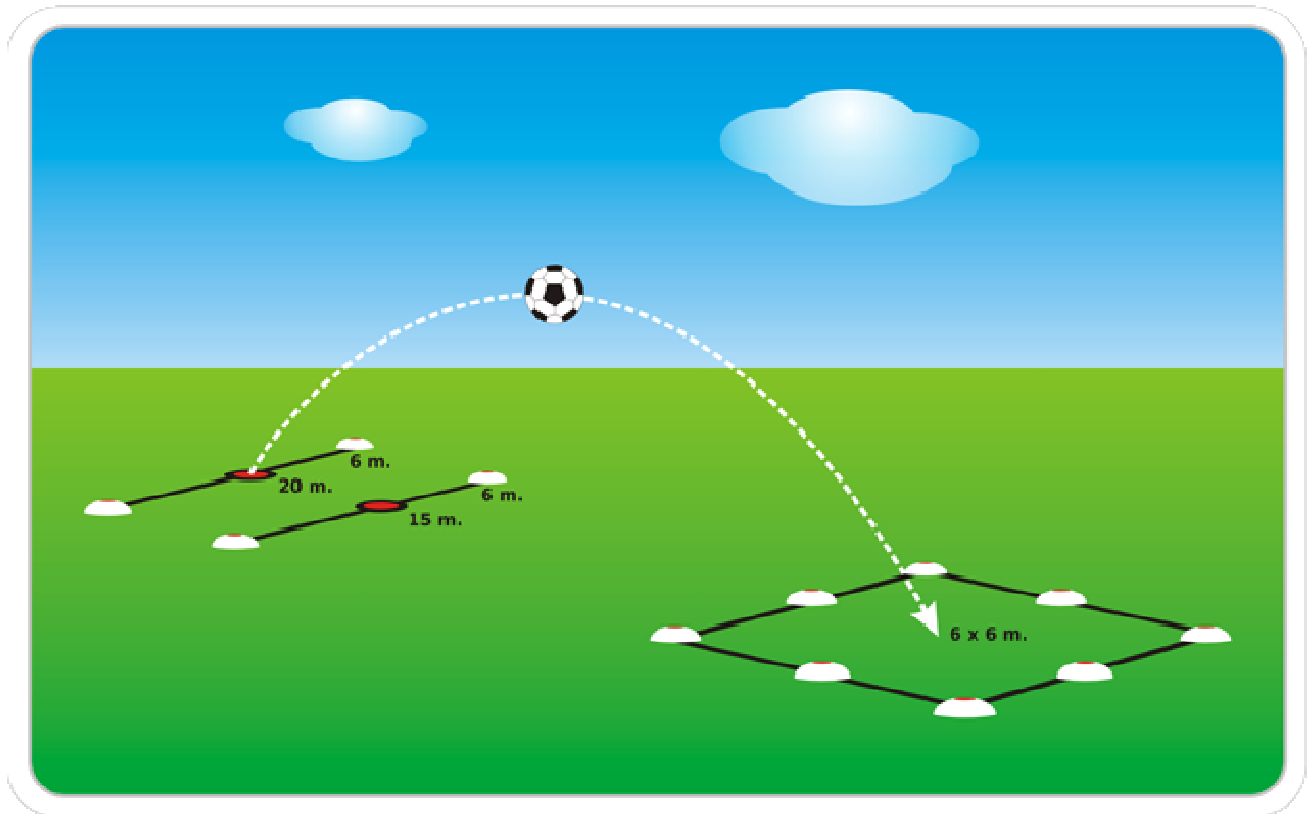
Każde poprawne zagranie (wewnętrzną częścią stopy, sprzed linii początkowej), które trafi w ławkę (nawet w kant, pod warunkiem, że piłka odbije się w kierunku ćwiczącego) **mnoży się przez 3**.

**Maksymalna ilość punktów: 60**

**Ocena:**

Każdy kontakt z ławką liczy się jako punkt, nawet w przypadku gdy piłka nie wróci za linię początkową (ale odbije się w kierunku ćwiczącego). Liczą się tylko zagrania wewnętrzną częścią stopy.

## STACJA 3: Mistrz celnych zagrań



### Przeprowadzenie:

- Osoba odpowiedzialna za poprawne przeprowadzenie testu na tej stacji musi ustawić się z boku celu, po to aby móc swobodnie ocenić czy piłka wpadła w wyznaczone pole trafień czy nie. Piłka nie musi zatrzymać się w wyznaczonym polu.
- Jeśli piłka odbije się od podłoża przed wyznaczonym polem trafień a następnie w nie wpadnie, próby takiej nie uznaje się
- Linia oraz talerzyki wyznaczające pole trafień, liczą się jako pole gry.

### Zadanie:

Piłka musi zostać zagrana wewnętrznym podbiciem w pole trafień

### Punktacja:

Za każde celne zagranie ćwiczący otrzymuje 15 punktów. Na łączną ocenę składają się 4 próby.

### Ocena

Każdy ćwiczący ma 4 próby na zagranie stojącej piłki w pole trafień.

**Odległość do 13 roku życia:**

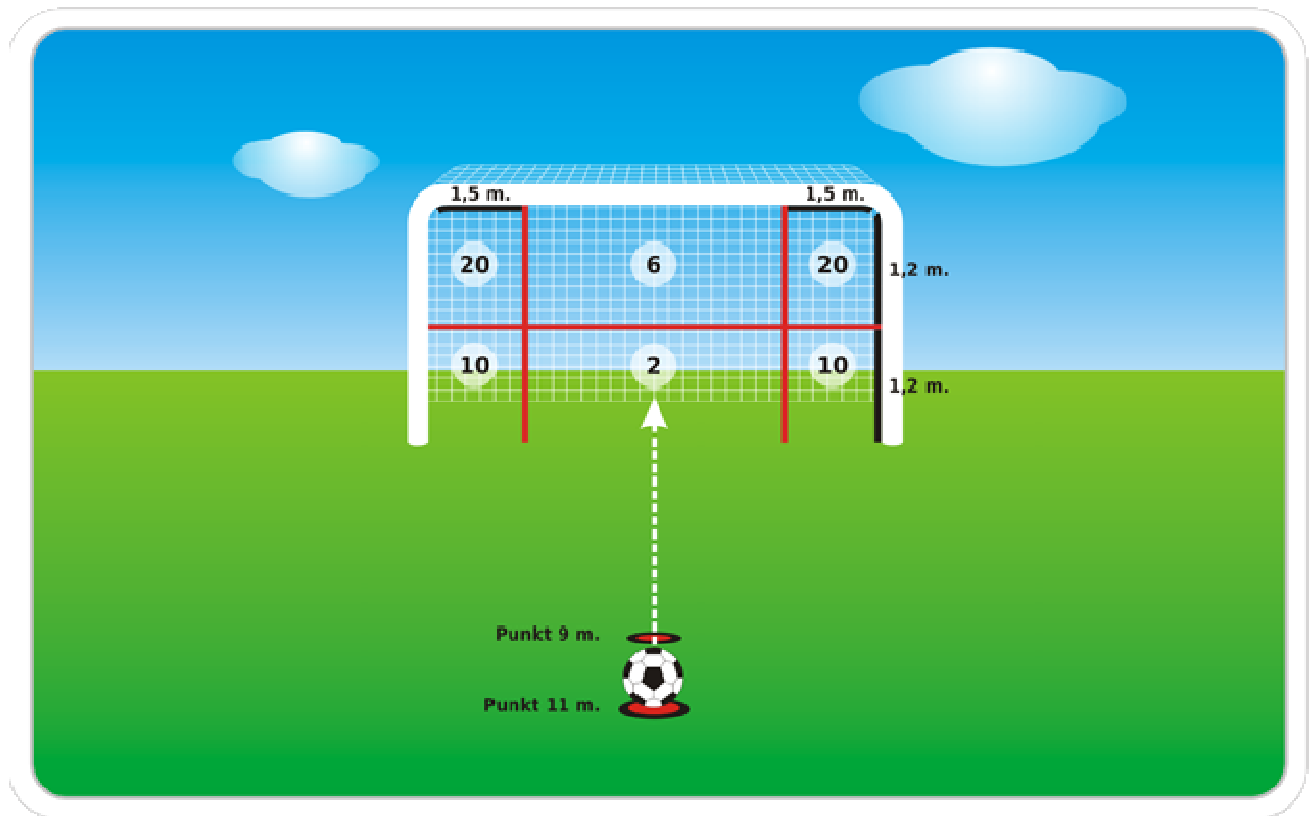
- 15 metrów

**Od 14 roku życia:**

- 20 metrów

**Maksymalna ilość punktów: 60**

## STACJA 4: Mistrz jedenastek



**UWAGA: taśma pozioma jest umieszczona pomiędzy słupkami na wysokości 1 m !**

### Przeprowadzenie:

- Ćwiczący oddaje 3 strzały do bramki
- Jeśli uderzona piłka odbije się od taśmy i wróci na pole gry, próba taka zostanie powtórzona
- Próby w których piłki po strzale odbiją się od słupka lub poprzeczki i nie wpadną do bramki, uznaje się za spalone (nie powtarzamy takich prób)

### Zadanie:

Strzał do bramki z umieszonego centralnie punktu 9 lub 11 metrów

### Punktacja:

Punkty z trzech prób zostaną zsumowane

|           |          |           |
|-----------|----------|-----------|
| <b>20</b> | <b>6</b> | <b>20</b> |
| <b>10</b> | <b>2</b> | <b>10</b> |

## **Ocena**

Każdy ćwiczący ma 3 strzały. Punktacja wynika z tabeli obok.

### **Odległość do 13 roku życia:**

- 9 metrów

### **Od 14 roku życia:**

- 11 metrów

***Maksymalna ilość punktów: 60***