**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

**DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM**

(klasa VI)

STOSUJEMY TAKIE SAME TESTY DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZYNEK (RÓŻNE NORMY),

**MIEJSCE:** Hala Sportowa przy Zespole Szkół w Karczmiskach

**KOLEJNOŚĆ TESTÓW:**

**1.** Szybkość ( bieg na 30m)

**2.** Próba mocy (skok w dal z miejsca),

**3.** Technika specjalna (prowadzenie piłki po slalomie),

**4.** Technika specjalna (strzał),

**5.** Gra: ocena umiejętności w 4 obszarach

I . Zaangażowanie w grę w ataku,

II. Zaangażowanie w grę w obronie,

III. współpraca z kolegami,

IV. decyzyjność (podania, strzał, drybling)