

## **Testy sprawności fizycznej do klasy sportowej o profilu piłki nożnej (chłopcy)**

**Termin I** :18 maja godzina 17.30 – boisko ze sztuczną nawierzchnią na stadionie Olimpii

**Termin II** : 25 maja 2016 r. , godzina 17.30 – boisko ze sztuczną nawierzchnią na stadionie Olimpii

**Skład komisji** – mgr Bartosz Brudniewicz, mgr Michał Horna

W teście oceniane będą następujące elementy:

1. Przyjęcie i prowadzenie piłki.
2. Strzał prostym podbiciem do bramki.
3. Żonglerka.
4. Podanie długie.
5. Strzał głową do bramki.

Każdy z 5 wskazanych elementów oceniany będzie w skali punktowej 1-5. Maksymalna ilość punktów do zdobycia to 25.

Opis testu:

Kandydat zaczyna test od przyjęcia piłki, następnie slalomem prowadzi piłkę między tyczkami, za ostatnią tyczką wykonuje podanie do leżącej ławeczki- piłka odbija się od ławki po czym kandydat musi oddać strzał prostym podbiciem do pustej bramki. Kolejnym elementem jest żonglerka na dystansie 16 metrów, następnie kandydat wykonuje podanie długie do bramkarza i z nabiegu oddaje strzał głową do bramki.

