

ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM (szkoła podstawowa)

MIEJSCE:

Boisko typu Orlik lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą
(Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe)

ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

Minimum 3 osoby (testy techniczno – motoryczne), minimum 2 osoby na zespół (GRA)

KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Technika specjalna (strzał),
5. Gra:
Klasa VII Szkoły Podstawowej - ocena umiejętności w 4 obszarach: technika, taktyka, mobilność, mentalność
6. Beep Test,

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1- 5
4. Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 30 minut
5. Beep Test,
6. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

INFORMACJE OGÓLNE:

- **OCENA ZAWODNIKÓW** – do oceny podczas testu GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli przypadających na 1 zespół (w grach 4x4 / 7x7 / 9x9)

- **ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK** - przy teście techniki specjalnej (strzał):

Liceum: Bramka 7,34m x 2,44m.

3 pkt	5 pkt	3 pkt
1pkt	1pkt	1pkt

- **PIŁKI** - Do testów techniki specjalnej używamy piłki:

- a) rozmiar 4 (350 g) – Podstawówka IV - VI,
- b) rozmiar 4 (350g) – Podstawówka VII – VIII.

- BOISKO DO GRY:

Szkoła Podstawa VII – VIII:

- boisko typu Orlik (26m × 56m) lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą.
Gra odbywa się na całym boisku typu Orlik lub na połowie boiska pełnowymiarowego w poprzek (od linii środkowej do linii pola karnego). Bramki ustawione na liniach autowych.
- bramki 5m x 2m

PUNKTACJA:

1. **Szybkość:** Tabelka norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca):** Tabelka norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Tabelka norm
4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczbę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy).
Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – Suma punktów 2.
Mateusz Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – Suma punktów 4.
5. **Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów.
Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

6. **Beep Test:** Tabelka norm

PUNKTACJA:

1. **Szybkość:**

Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	4,5" <
15	Dobra	4,6"
10	Przeciętna	4,7"
5	Słaba	4,8"
1	Bardzo słaba	>4,9"

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca):

Ocena	Punktacja	Odległość
5	Bardzo dobra	230cm+
4	Dobra	179-229cm
3	Przeciętna	129-178cm
2	Słaba	79-128cm
1	Bardzo słaba	0-78cm

3. Technika specjalna (prowadzenie Piłki):

Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	13,5" <
4	Dobra	13,6 – 15,5"
3	Przeciętna	15,6 – 17,6"
2	Słaba	17,7 – 19,4"
1	Bardzo słaba	>19,5"

4. Technika specjalna (strzał):

 Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy).

Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – Suma punktów 2.

Mateusz Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – Suma punktów 4.

Ocena	Punktacja
5	Bardzo dobra
4	Dobra
3	Przeciętna
2	Słaba
1	Bardzo słaba

5. Gra:

 Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów.

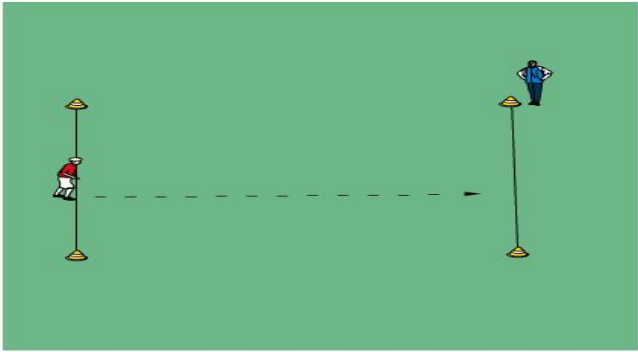
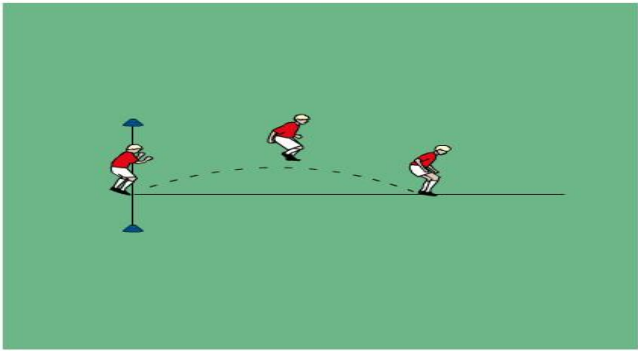
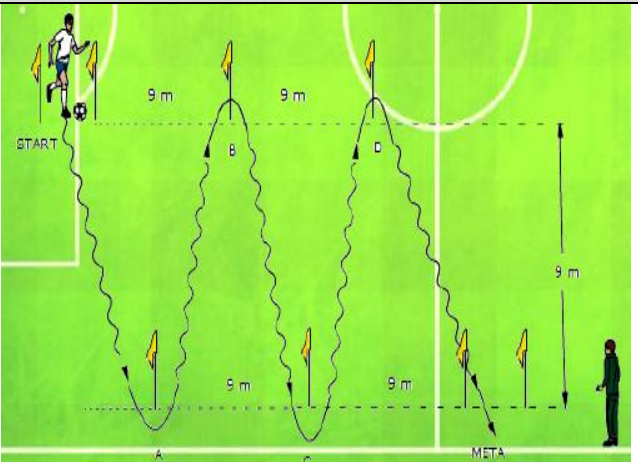
Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

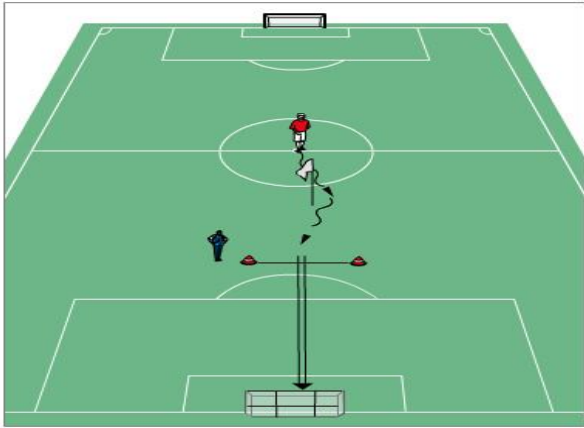

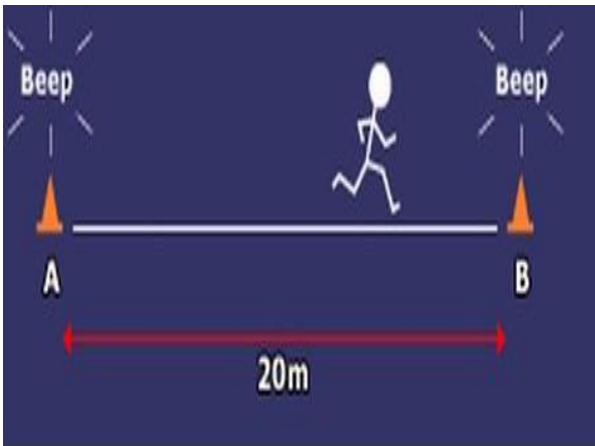
Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

6. Beep Test:

Ocena	Punktacja	Chłopcy (poziom)	Dziewczęta (poziom)
5	Bardzo dobra	>10/9	>9/3
4	Dobra	8/9-10/9	7/5-9/3
3	Przeciętna	7/6-8/8	6/2-7/4
2	Słaba	6/5-7/5	5/2-6/1
1	Bardzo słaba	5/2-6/4	3/6-5/1

SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa VII)

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.</p> <p>W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p style="color: red;">Max. 20 punktów</p>
<p>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)</p>		
<p>Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p style="color: red;">Max. 5 punktów (tabelka)</p>
<p>3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)</p>		
<p>Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu.</p> <p>Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p style="color: red;">Max. 5 punktów (tabelka)</p>

<p>4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)</p>		
<p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,34x2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczone jej sektory. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.</p>		<p>Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.</p> <p>Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)</p>
<p>5. GRA</p>	<p>Boisko typu Orlik</p>	
<p>Składy 7 (1+6) osobowe, gra 7/7. Czas gry to 10 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika - taktyka - mobilność - mentalność <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>
<p>6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)</p>		
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się prędkość.</p>		<p>Próba ta, to bieg na odcinku 20 metrów między pachołkami. Zawodnik biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pachołka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii kończy próbę.</p> <p>- Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.</p> <p>Max. 5 punktów (tabelka)</p>

Uczniowie mogą maksymalnie zdobyć 100 punktów z testów sprawnościowych. Minimalnym progiem potrzebnym do zaliczenia testu jest 30 punktów. Do klasy zostaną zakwalifikowani uczniowie, którzy uzyskali najwięcej punktów i osiągnęli minimum.