

Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim — Szkoła Ponadpodstawowa

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

MIEJSCE:

Boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą

KOLEJNOŚĆ PRÓB:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Technika specjalna (strzał do celu),
5. Gra:

Szkoła Ponadpodstawowa — ocena umiejętności w 4 obszarach: Zaangażowanie w grę w ataku, Zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling)

6. Beep Test.

HARMONOGRAM PRZEBIEGU PRÓB:

1. Rejestracja kandydatów,
2. Omówienie z kandydatami prób i zasad,
3. Próby 1 - 5, 1 - 6,
4. Przerwa wypoczynkowa (napoje) minimum 30 minut,
5. Próba 6 - Beep Test,
6. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom,
7. Podanie wyników testu uczestnikom w określonym przez szkołę terminie.

INFORMACJE OGÓLNE:

- OCENA ZAWODNIKÓW — do oceny próby GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli przypadających na I zespół (w grach 9x9 lub 1 Ix 1 1)

- ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK - przy próbie techniki specjalnej (strzał): Szkoła ponadpodstawowa: Bramka 7,32m x 2,44m.

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

- PILKI - Do prób techniki specjalnej używamy piłek:

- a) rozmiar 5 (450g) — szkoły ponadpodstawowe

- BOISKO DO GRY:

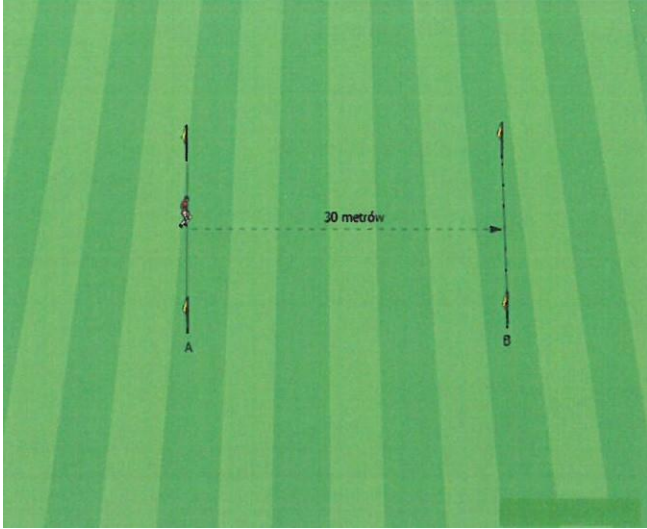
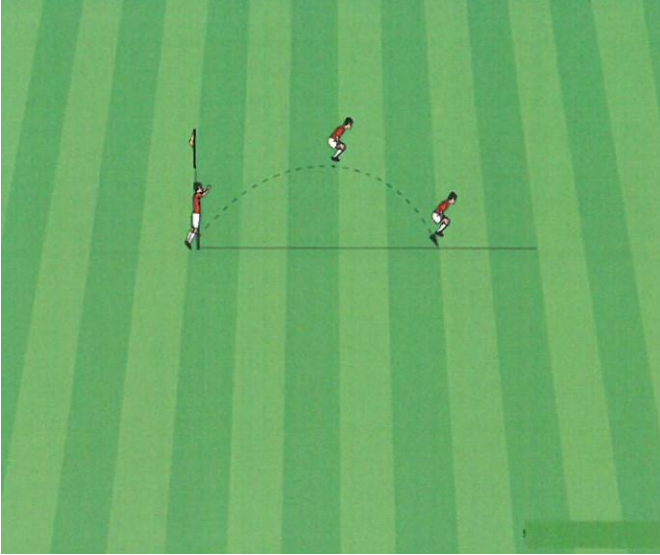
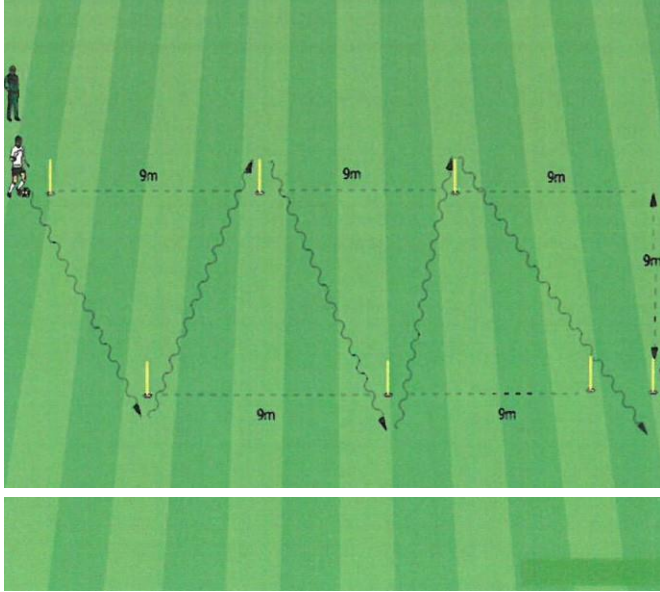
- a) Klasy Ponadpodstawowe I - IV:
 - liczba zawodników 1 Ix 1 1 lub 9x9
 - boisko o wymiarach wg. przepisów gry w piłkę nożną
 - bramki: (7,32m x 2,44m)

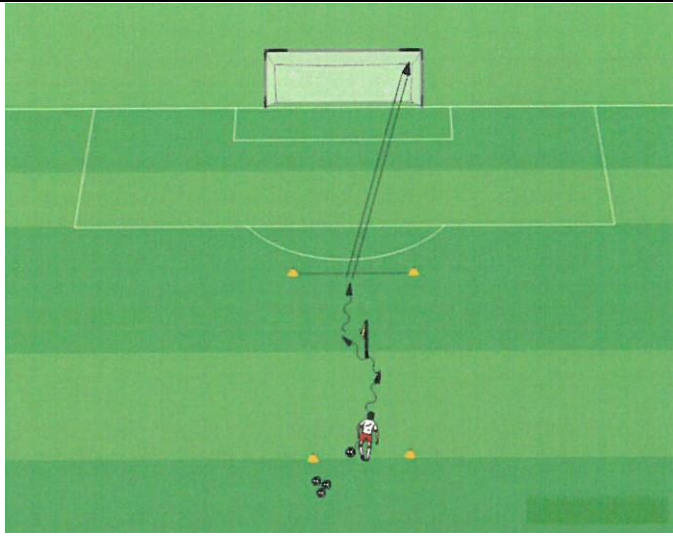

PUNKTACJA:

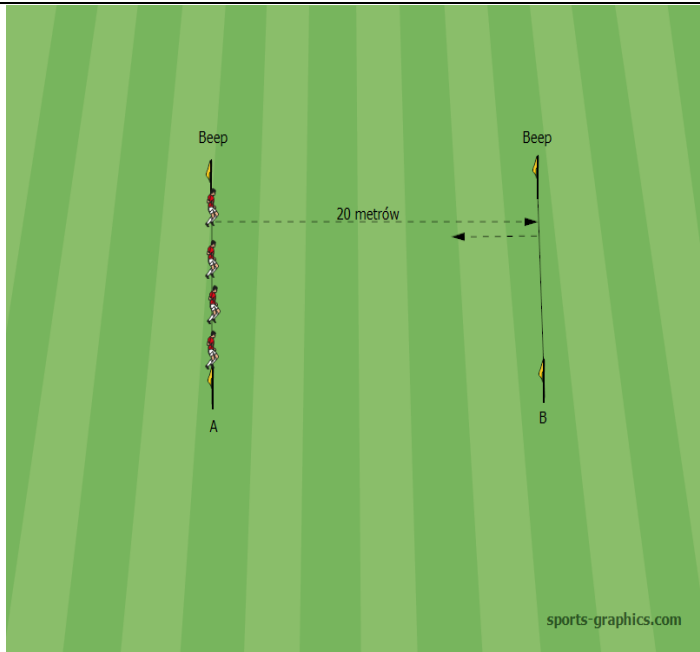
1. Szybkość: Wewnętrzna Tabela norm
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż): Wewnętrzna Tabelka norm
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki): Wewnętrzna Tabelka norm
4. Technika specjalna (strzał): Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią). Np.
Tomasz Kowalski 9 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.
6. Beep Test: Wewnętrzna Tabelka norm



SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (klasa I)

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 20 punktów</p>
<p>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)</p>		
<p>Skok w dal obunóż z miejsca 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 lepszy wynik.</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>Max. 10 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 lewonóżnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>

<p>4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)</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 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika - taktyka - motoryka - cechy wolicjonalne <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>

6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)		
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkość, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków.</p> <p>Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się szybkość.</p>		<p>Zawodnik na odcinku 20 metrów biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając bieg z wysokości pachołka w momencie sygnału dźwiękowego.</p> <p>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>

Tabele z normami do zestawu prób sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim:

PUNKTACJA:

1. Szybkość:

Szkoła podstawowa klasa VIII

Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	4,9" <
15	Dobra	5" – 5,2"
10	Przeciętna	5,3" – 5,5"
5	Słaba	5,6" – 5,9"
1	Bardzo słaba	>6"

2. Próba mocy (skok w dal obunóż z miejsca):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa VIII

Ocena	Punktacja	Odległość
5	Bardzo dobra	225cm+
4	Dobra	224 - 210cm
3	Przeciętna	209 - 185cm
2	Słaba	184 - 172cm
1	Bardzo słaba	171 - 0cm

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa VII - VIII

Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	14" <
4	Dobra	14,1" – 15,1"
3	Przeciętna	15,2" – 16,5"
2	Słaba	16,6" – 17,6"
1	Bardzo słaba	>17,7"

4. Technika specjalna (uderzenie piłki do celu):

Dzielimy liczbę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).

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

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

Szkoła podstawowa klasa VII - VIII

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 każdą z prób 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

Beep Test:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa VII - VIII

Ocena	Punktacja	Chłopcy (poziom)	Dziewczęta (poziom)
5	Bardzo dobra	>11	>9/3
4	Dobra	10/9 – 9/2	7/5-9/3
3	Przeciętna	9/1 – 8/2	6/2-7/4
2	Słaba	8/1 – 7/2	5/2-6/1
1	Bardzo słaba	>7/3	3/6-5/1