

1.8. 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

(Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe)

IŁOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

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

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 1 zespół (w grach 9x9 lub 11x11)

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

Szkoła ponadpodstawowa: Bramka 7,32m x 2,44m.

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

- **PIŁKI** - Do prób techniki specjalnej używamy piłek:

a) rozmiar 5 (450g) – szkoły ponadpodstawowe

- **BOISKO DO GRY:**

a) Klasy Ponadpodstawowe I - IV:

- liczba zawodników 11x11 lub 9x9

- boisko o wymiarach wg. przepisów gry w piłkę nożną

- bramki: (7,32m x 2,44m)

PUNKTACJA:

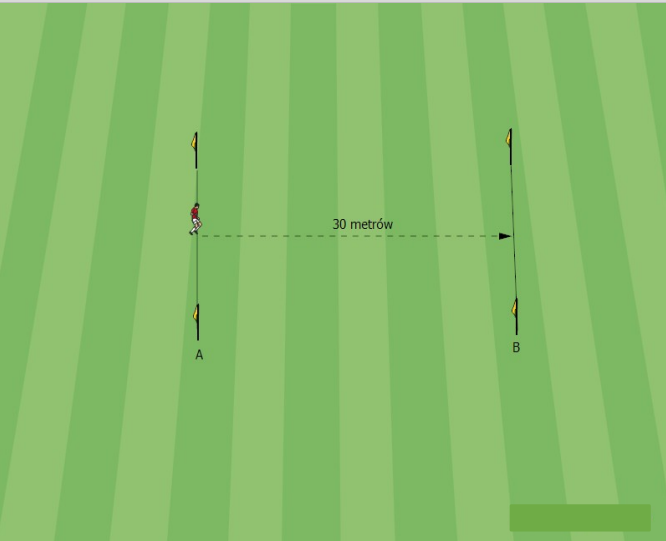
1. **Szybkość:** Wewnętrzna [Tabela norm](#)
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż):** Wewnętrzna [Tabela norm](#)
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Wewnętrzna [Tabela norm](#)
4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).
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 ocenających i dzielimy je przez ilość ocenających trenerów / nauczycieli.

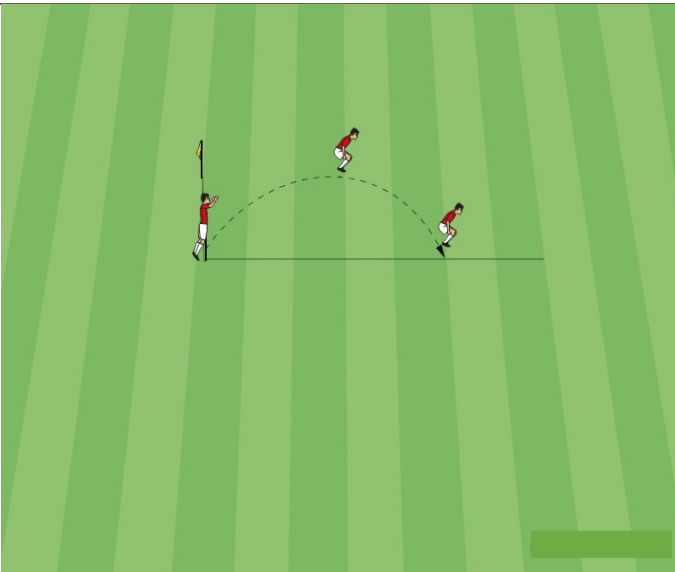
Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

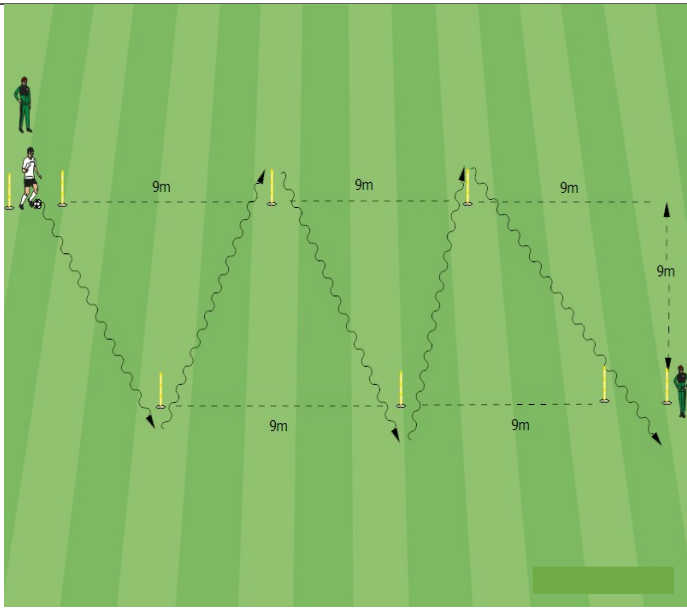
6. Beep Test: Wewnętrzna [Tabela norm](#)

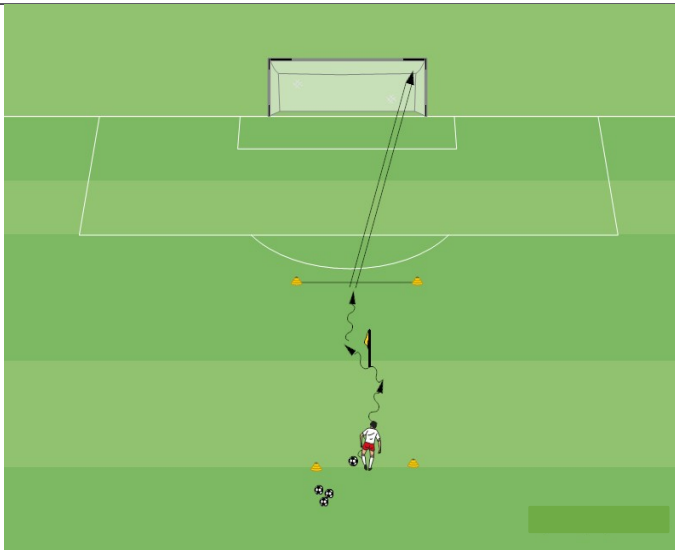


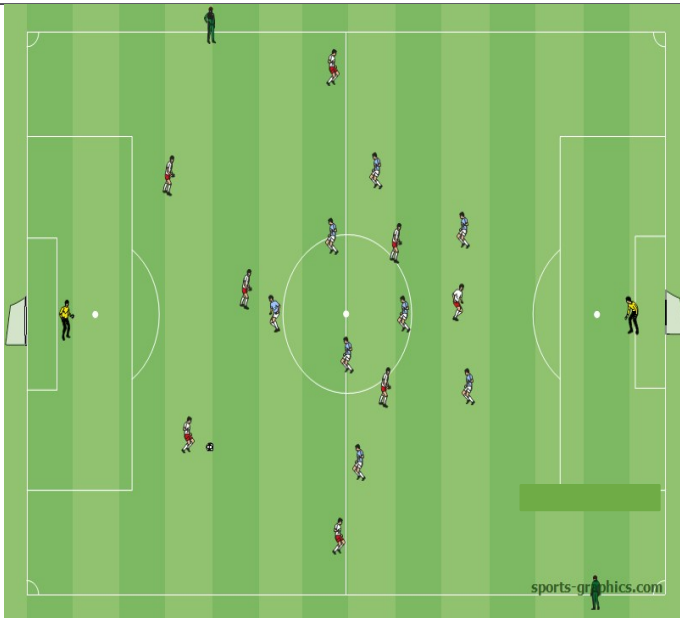
SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (klasa I – IV)

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.		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. Max. 20 punktów
2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)		

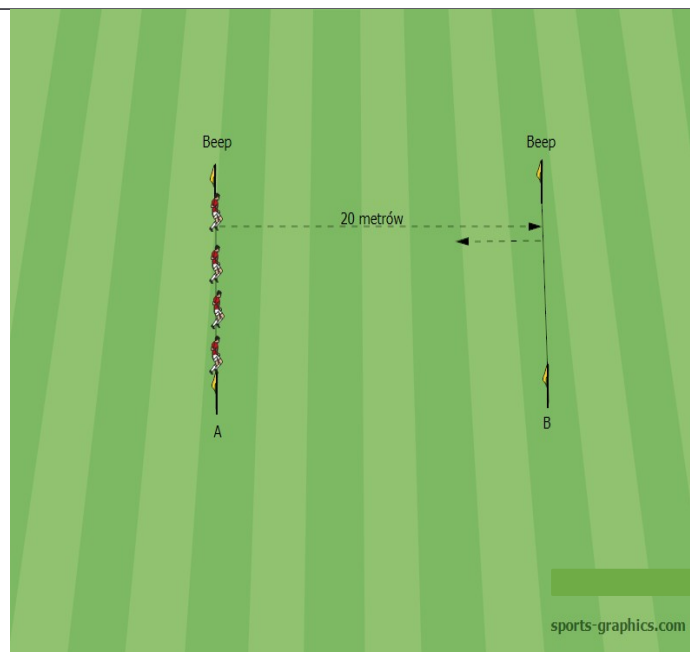
Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.		Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć. Max. 10 punktów (tabelka)
3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)		

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.		W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów. Max. 10 punktów (tabelka)
4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)		

Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x 2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczonej jej sekcji. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.	 The diagram illustrates a football field with a goal at the top. A 20m distance line is marked with a semi-circle and two orange cones. A player is shown at the bottom, with a dashed line indicating the path of the ball: it is first moved past a vertical stick (the 'zwodem') and then kicked towards the goal. The goal is a standard rectangular frame.	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.
5. GRA	Boisko typu Orlik	Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)

Składy 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.		Oceniane elementy: - technika - taktyka - motoryka - cechy wolicjonalne Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów
6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)		

Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkość, 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 szybkość.



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. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii, kończy próbę.

- Potrzebny sprzęt:
taśma miernicza, znaczniki,
CD z sygnałem dźwiękowym,
magnetofon lub laptop.

Max. 5 punktów (tabelka)