



TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO SPECJALNOŚĆ PIŁKA NOŻNA

Test opracowany na podstawie wytycznych Polskiego Związku Piłki Nożnej

Próba sprawności fizycznej – szkoły ponadpodstawowe

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

MIEJSCE:

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 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,
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:
rozmiar 5 (450g) – szkoły ponadpodstawowe

BOISKO DO GRY:

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:

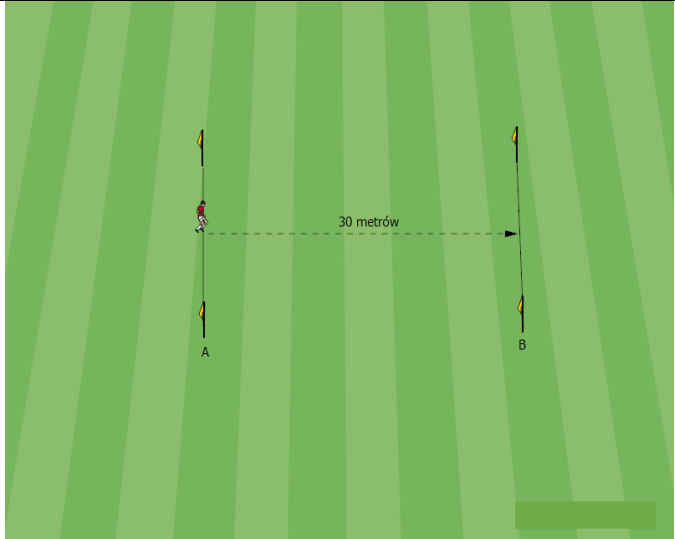
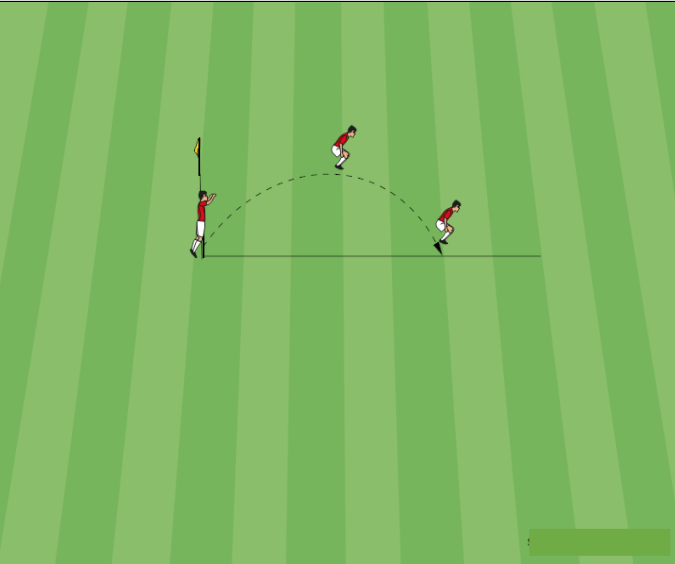
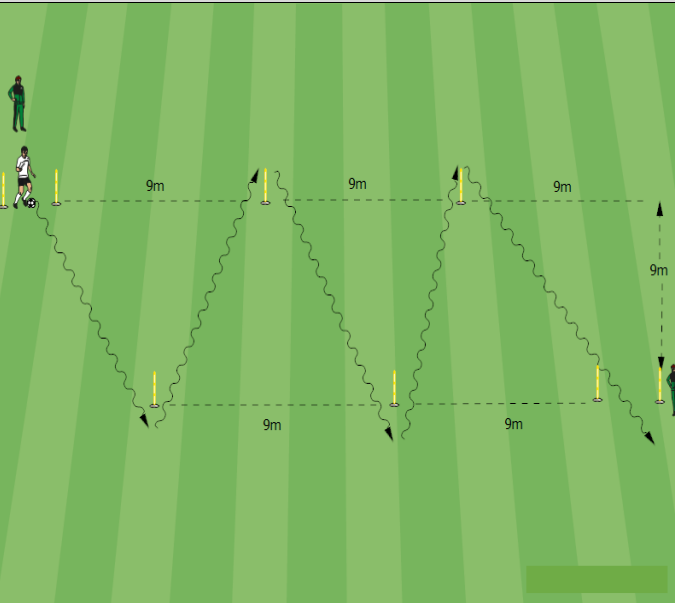
1. **Szybkość:** Wewnętrzna tabela norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż):** Wewnętrzna tabela norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Wewnętrzna tabela norm
4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).
Np. Tomasz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

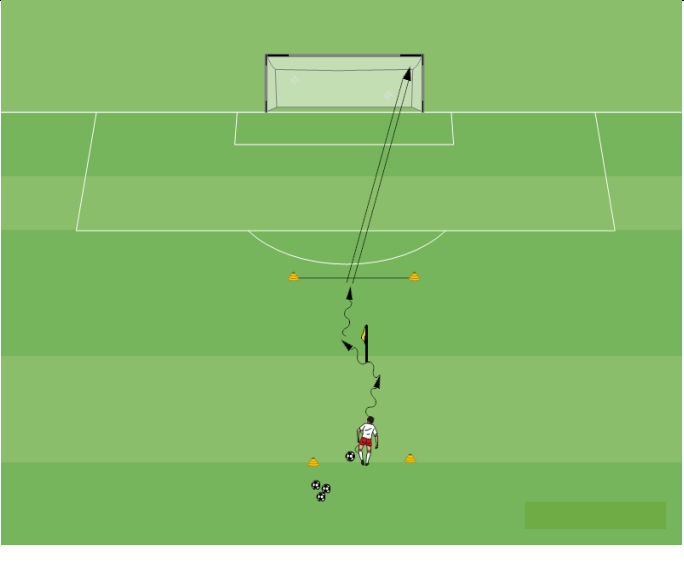
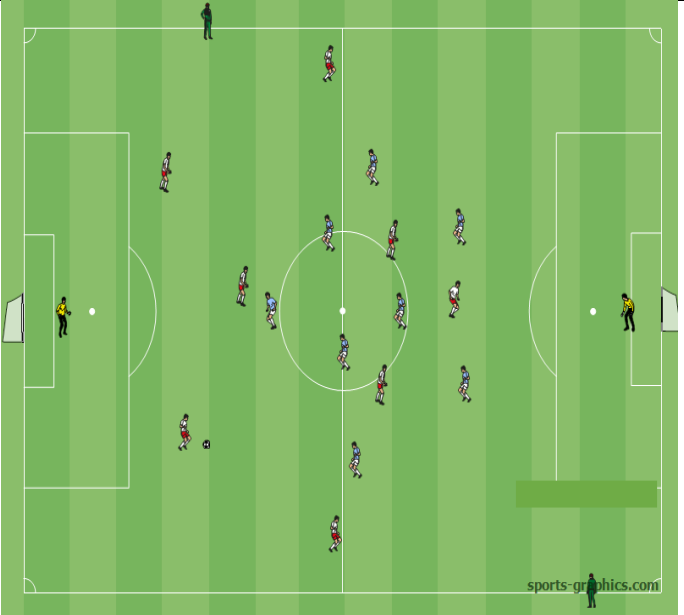
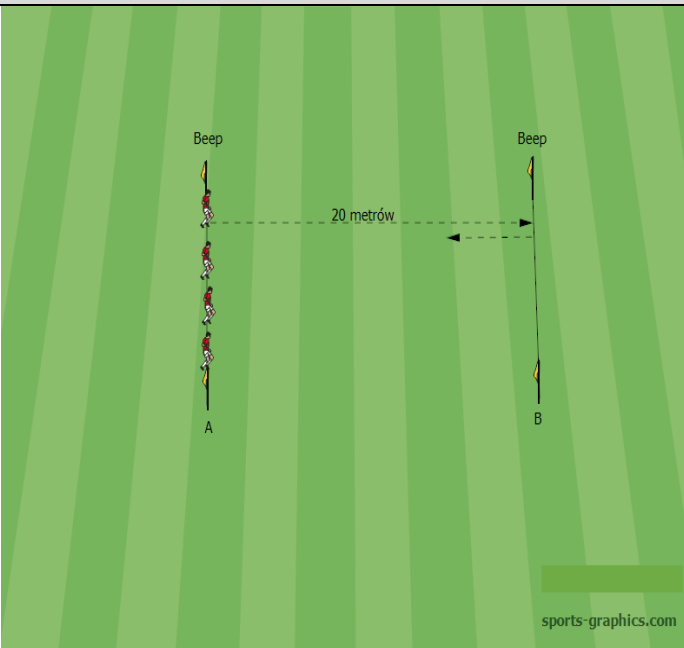
Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1– 2

6. Beep Test: Wewnętrzna tabela norm



SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (klasa I – IV)

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. 5 punktów</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. 5 punktów</p>

<p>4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)</p>		
<p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x 2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczone jej sektory.</p> <p>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 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>
<p>6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)</p>		
<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. 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</p>

TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Szybkość (bieg sprinterski 30 metrów)

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	4,0'' <	5,2'' <
15	Dobra	4,2''	5,4''
10	Przeciętna	4,3''	5,6''
5	Słaba	4,4''	5,7''
1	Bardzo Słaba	>4,5''	>5,9''

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY	Odległość DZIEWCZĘTA
5	Bardzo Dobra	300 cm+	230 cm+
4	Dobra	224-299 cm	172-229 cm
3	Przeciętna	148-223 cm	114-171 cm
2	Słaba	73-147 cm	56-113 cm
1	Bardzo Słaba	0-72 cm	0-55 cm

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
5	Bardzo Dobra	13'' <	16,9'' <
4	Dobra	13,01''-15,01''	16,91''-19,51''
3	Przeciętna	15,02''-17,02''	19,52''-22,12''
2	Słaba	17,03''-18,03''	22,13''-23,43''
1	Bardzo Słaba	>18,04''	>23,43''

4. Technika specjalna (strzał do celu), 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.

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

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.

Oceniane elementy:

- technika
- taktyka
- motoryka
- cechy wolicjonalne

Za każdy element max. 15pkt.

Max. 60 punktów

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

6. Beep Test

Ocena	Punktacja	CHŁOPCY (poziom)	DZIEWCZĘTA (poziom)
5	Bardzo Dobra	>12/2	>10/7
4	Dobra	9/9-12/2	8/8-10/7
3	Przeciętna	8/10-9/8	7/6-8/7
2	Słaba	7/5-8/9	6/5-7/5
1	Bardzo Słaba	6/2-7/4	5/3-6/4

Wszystkie zdobyte punkty sumujemy. Maksymalna ilość punktów do zdobycia: 100.