

ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM – SZKOŁA PONADPODSTAWOWA

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

II. MIEJSCE

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

III. LICZBA TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

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

IV. KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Technika specjalna (strzał),
5. Gra
6. Beep Test

V. 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

VI. OPIS TESTÓW

1.SZYBKOŚĆ

Szybkość	Uwagi
Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.	Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek. Max. 20 punktów

Tabela norm Technikum :

Punktacja	Ocena	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	Uwagi
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.	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. 5 punktów (tabelka)

Tabela norm Technikum:

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

3. TECHNIKA SPECJALNA - PROWADZENIE PIŁKI

Prowadzenie piłki	Uwagi
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 lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów. Max. 5 punktów (tabelka)

Tabela norm Technikum:

Punktacja	Ocena	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 BRAMKI

Strzał do bramki	Uwagi
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.	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. Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)

Punktacja za trafienie w sektor:

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

Tabela norm Technikum:

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

Np.

Zawodnik A 9 pkt : 4 = 2,25 – Suma punktów 2

Zawodnik B 14 pkt : 4 = 3,5 – Suma punktów 4

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

5. GRA

Gra	Uwagi
Składy 9 (1+8) osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.	Oceniane elementy: - technika - taktyka - mobilność - mentalność Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów

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

4. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)

BEEP TEST	Uwagi
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.	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. - Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop. Max. 5 punktów (tabelka)

Tabela norm Technikum:

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

Maksymalna ilość punktów do zdobycie podczas prób sprawnościowych wynosi 60