

1.8. Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim – Szkoła Podstawowa

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

MIEJSCE:

Boisko typu Orlik (klasy IV – VI) lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą (klasy IV – VIII)
(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),
5. Gra:

Szkoła Podstawowa – 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 5x5 / 7x7 / 9x9)

- **ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK - przy próbie techniki specjalnej (strzał):** Szkoła podstawowa: klasy VII -VII: Bramka 7,34m x 2,44m.

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

- **PIŁKI** - Do prób techniki specjalnej używamy piłek: a) rozmiar 4 (350 g) – Szkoła Podstawowa IV - VI, b) rozmiar 5 (450g) – Szkoła Podstawowa VII – VIII,

- BOISKO DO GRY:

- a) Klasa Podstawa IV – V
- liczba zawodników 5x5
- boisko o maksymalnych wymiarach **46m x 30m**
- bramki: mini bramki (**3m x 2m**)

b) Klasa Podstawa VI:

- liczba zawodników 7x7
- boisko o maksymalnych wymiarach **60m x 30m**
- bramki: mini bramki (**5m x 2m**)

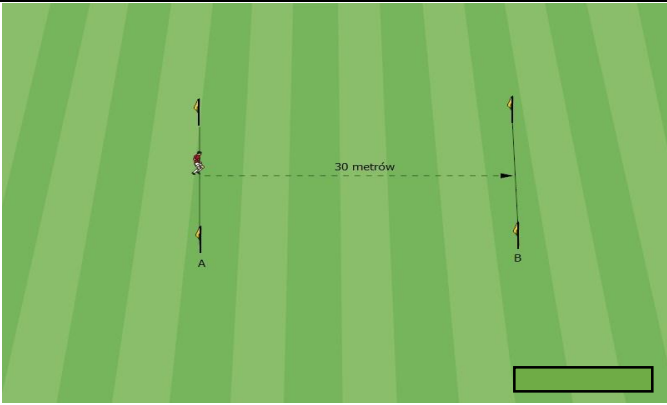
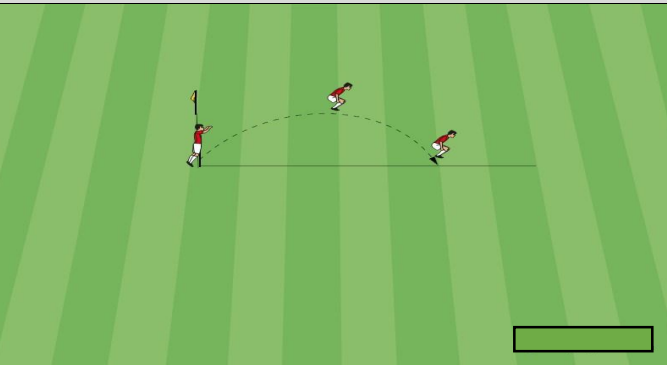
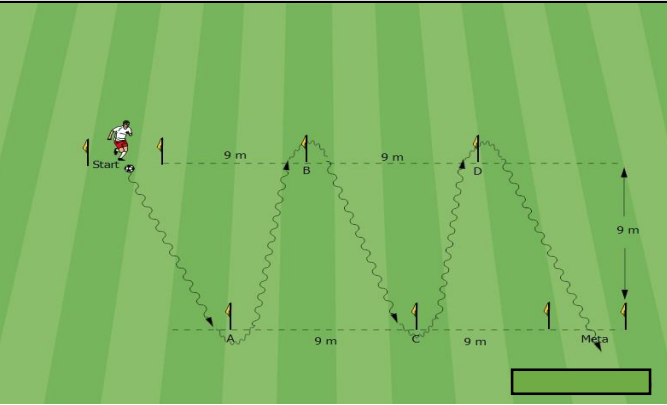
b) Klasa Podstawa VII - VIII:

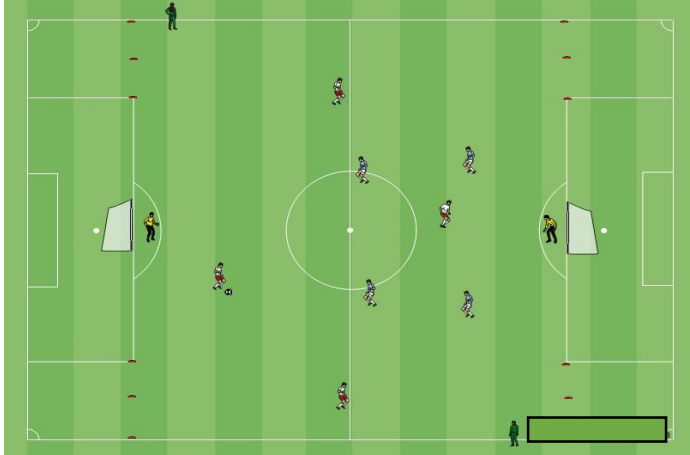
- liczba zawodników 9x9
- boisko o maksymalnych wymiarach **70m x szerokość boiska**
- bramki: mini bramki (**5m x 2m**)

PUNKTACJA:

1. **Szybkość:** Tabela norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż):** Tabelka norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** 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.

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

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 szybszego 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 (tabela)</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. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabela)</p>
<p>4. GRA</p>	<p>Boisko typu Orlik</p>	

<p>Składy 5osobowe, gra 5/5. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 4 minuty.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Umiejętność gry w Ataku 2. Umiejętność gry w Obronie 3. Współpraca z partnerami 4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling) <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>
---	--	--

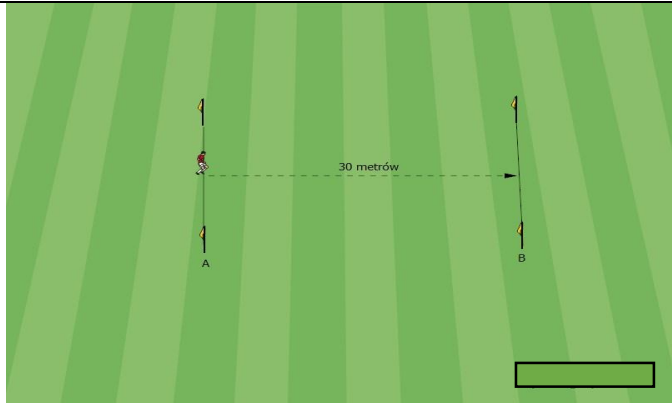
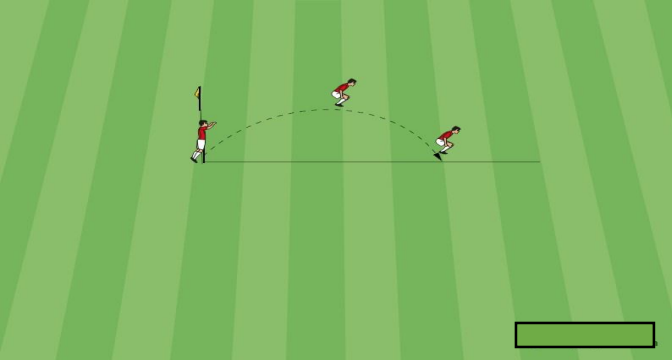
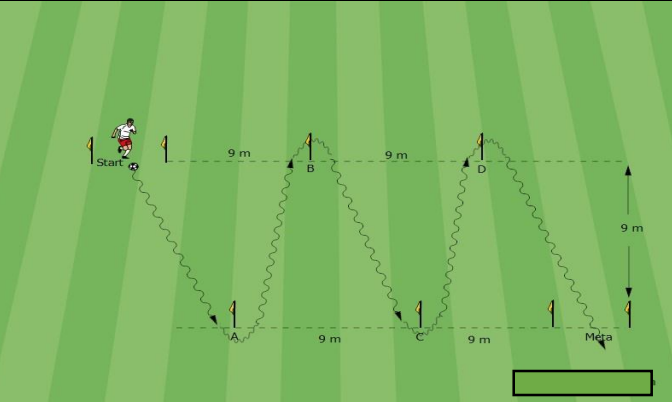
6. Beep Test: Tabelka norm




I. SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa IV – V)

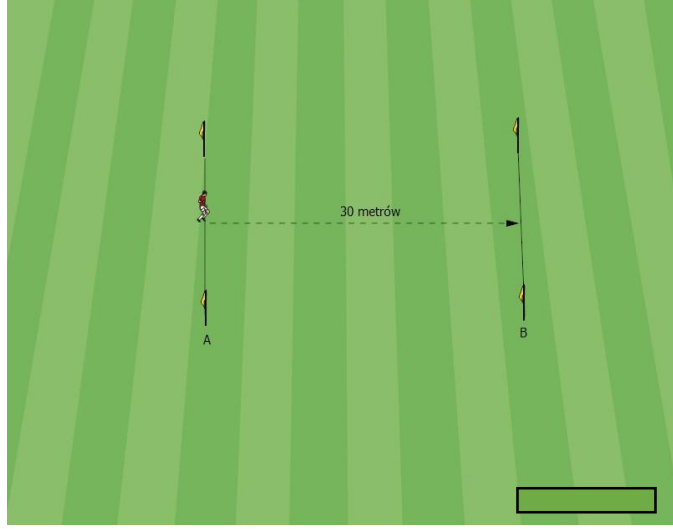
I. SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa VI)

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
-------------	---------	-------

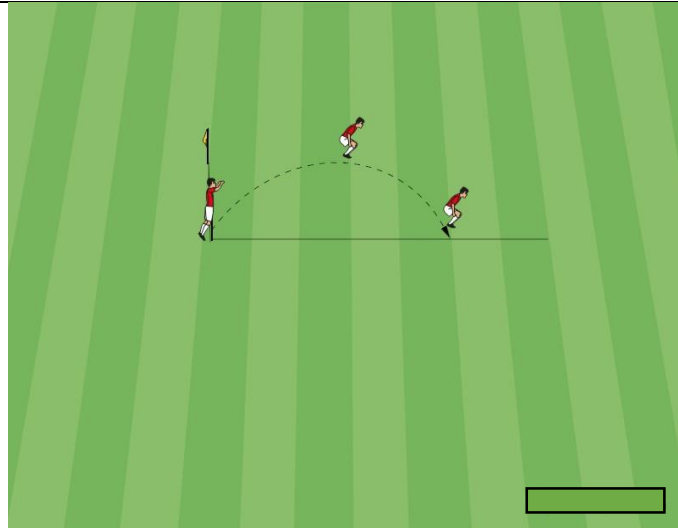
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek. 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. 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 lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów. Max. 10 punktów (tabelka)</p>
<p>4. GRA</p>	<p>Boisko typu Orlik</p>	

<p>Składy 7 osobowe, gra 7/7. Czas gry to 10 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ol style="list-style-type: none"> Umiejętność gry w Ataku Umiejętność gry w Obronie Współpraca z partnerami Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling) <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>
--	--	--

II. SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa VII – VII)

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>		

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.

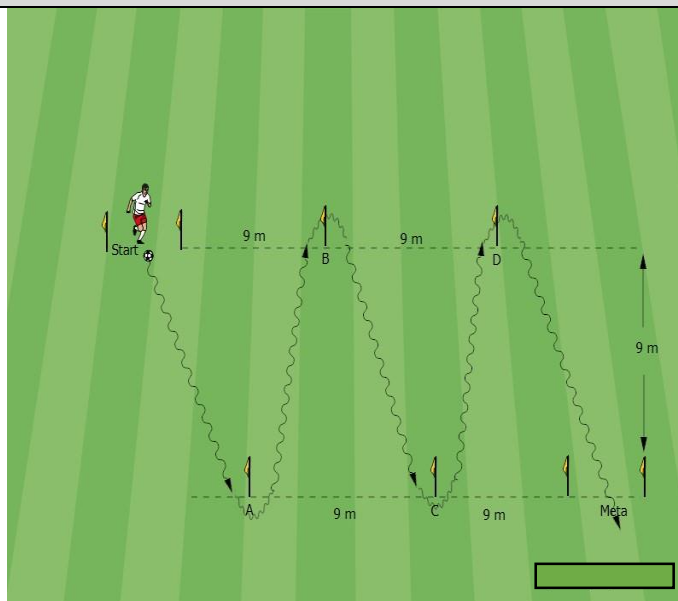


Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Max. 10 punktów (tabelka)

3. TECHNIKA SPECJALNA
 (PROWADZENIE PIŁKI)

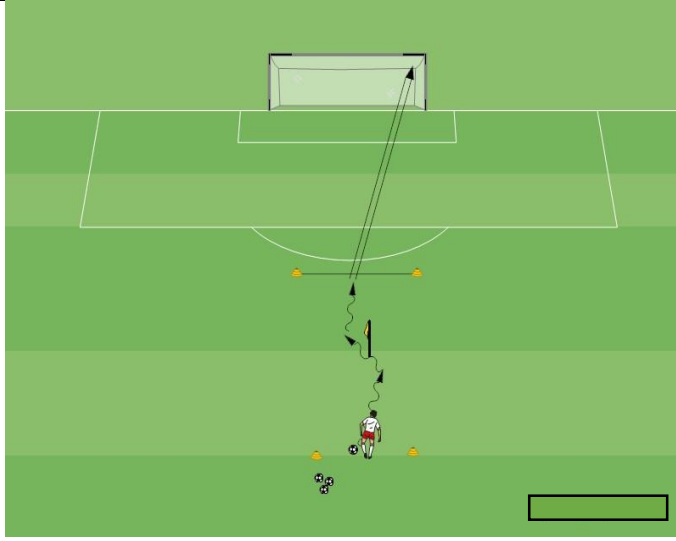

Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.



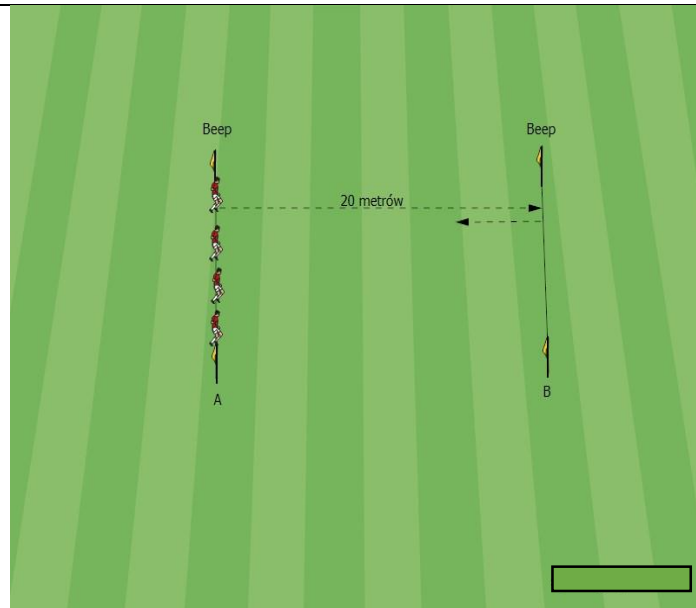
W przypadku zawodnika lewonóżnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

Max. 10 punktów (tabelka)

4. TECHNIKA SPECJALNA
 (STRZAŁ)

<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 punkujemy 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>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>Boisko typu Orlik</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>		

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 pachotka 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)

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

PUNKTACJA:

1. Szybkość:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa IV - VI

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

Szkoła podstawowa klasa VII - 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 IV - VI

Ocena	Punktacja	Odległość
5	Bardzo dobra	2,01cm +
4	Dobra	185 - 2cm
3	Przeciętna	170 - 184cm
2	Słaba	165 -183cm
1	Bardzo słaba	>164cm

Szkoła podstawowa klasa VII - 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 IV - VI

Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	15,5''<
4	Dobra	16,6'' – 15,6''
3	Przeciętna	17,4'' – 16,7''
2	Słaba	18,2'' – 17,5''
1	Bardzo słaba	>18,3''

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 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.

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.

Szkoła podstawowa

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

6. 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	$>7/3$	$3/6 - 5/1$