

ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM

(szkoła podstawowa, liceum) – w okresie panujących obostrzeń sanitarnych związanych z COVID-19

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

MIEJSCE:

Boisko typu Orlik (6 osób) lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą podzielone na 4 ćwiartki (24 osoby + 4 nauczycieli / trenerów). Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe.

ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

1 osoba na 6 kandydatów

KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. 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)

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
(dezynsekcja rąk, pomiar temperatury ciała, sprawdzenie badań lekarskich, rejestracja)
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad ze szczególnym uwzględnieniem wymogów bezpieczeństwa
3. Początek testów 1- 5
4. **Przerwa wypoczynkowa (napoje – każdy posiada swoją butelkę) – minimum 20 minut**
5. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom, dezynsekcja rąk i sprzętu sportowego.

INFORMACJE OGÓLNE:

OCENA ZAWODNIKÓW – do oceny podczas testu GRA wymagana jest liczba minimum 1 trenera/nauczyciela przypadających na 1 grupę.

- ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK - przy teście techniki specjalnej (strzał po żonglerce):

Bramka 5mx2m lub 7,34m x 2,44m. Ocena celności strzału subiektywna lub rozwieszamy taśmę na bramce.

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

- **PIŁKI** - Do testów techniki specjalnej używamy piłki: a) rozmiar 4 (350 g) – Podstawówka,

**Zalecane, aby każdy uczestnik testów posiadał swoją piłkę.*

- BOISKO DO GRY:

- a) Szkoła Podstawa (gra 4 + 4):
- boisko typu Orlik (26m × 56m) lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą.
Gra odbywa się na połowie boiska (orlik) w poprzek z bramkami ustawionymi na liniach autowych lub na boisku o wymiarach 30m x 20m.
- bramki: mini bramki (max 160cm x 300cm)

Gra alternatywne:

- Podstawówka (Gra 3x3 lub Gra 4x1+1N):
- boisko o wymiarach 30m / 15m – gra 3x3 lub kwadrat zewnętrzny o wymiarze 15m / 15m – gra 4x1+1N.
- bramki 1m x 1,5m lub chorągiewki – szerokość 1,5m.

PUNKTACJA:

1. Szybkość:

Ocena	Punktacja	Czas (sekundy)
Bardzo dobra	20	7 <
Dobra	15	7 – 7,29
Przeciętna	10	7,3 – 7,49
Słaba	5	7,5 – 7,69
Bardzo słaba	1	> 7,7

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca):

Ocena	Punktacja	Odległość (cm)
Bardzo dobra	10	188 +
Dobra	8	142 - 179
Przeciętna	6	105 - 141

Słaba	4	67 - 104
Bardzo słaba	2	1 - 66

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

Ocena	Punktacja	Czas (sekundy)
Bardzo dobra	Bardzo dobra	30 <
Dobra	Dobra	31 – 38
Przeciętna	Przeciętna	39 – 46
Słaba	Słaba	47 – 56
Bardzo słaba	Bardzo słaba	> 57

4. Technika specjalna (Uderzenie po żonglerce):

Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4

(uśredniamy). 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.

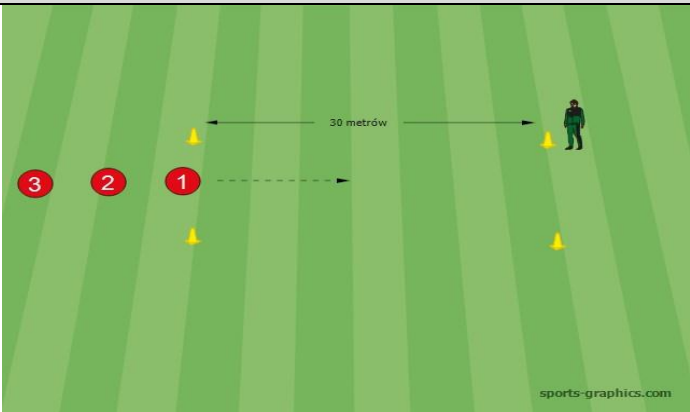
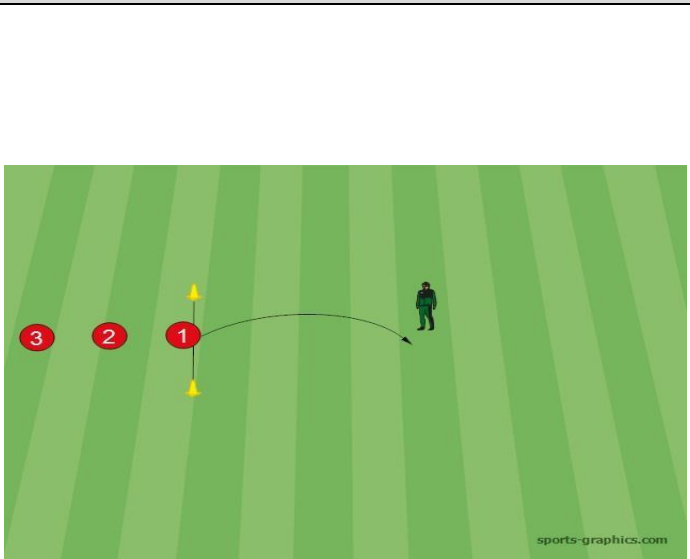
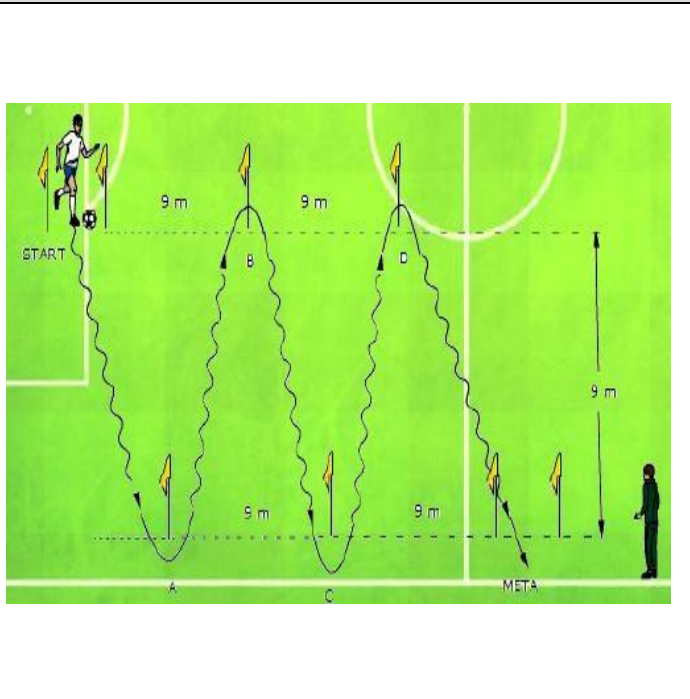
Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

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

PRAKTYKA



I. SZKOŁA PODSTAWOWA

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

4. GRA - ALTERNATYWNA – w sytuacji, gdy nie można przeprowadzić gry właściwej (kontaktowej)

Wariant III.

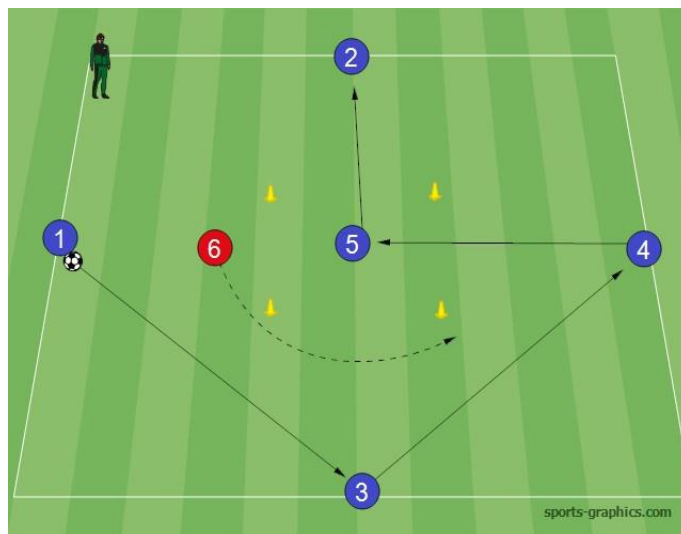
(Konieczność gry bezkontaktowej)

Gra 4x1+1 neutralny Czas gry to 8 min.

Cel gry to jak najczęstsze podanie piłki do zawodnika neutralnego.

Zawodnicy zewnętrzni starają się zagrać piłkę do zawodnika neutralnego. Jeżeli w ciągu 10 podań nie zostanie podjęta próba podania do zawodnika neutralnego, to ten zawodnik który wykona 11 podanie w bok, staje się zawodnikiem neutralnym – neutralny staje się obrońcą – a obrońca wychodzi na zewnątrz.

Zawodnik neutralny nie opuszcza małego kwadratu, a obrońca nie może do niego wejść



Oceniane elementy:

- technika (przyjęcie i podanie piłki)
- taktyka (szukanie podań progresywnych do neutralnego i linii podania bez piłki)
- mobilność (poruszanie się w ataku i obronie) - mentalność (zachowanie w obronie, chęć gry, podejmowanie ryzyka)

Za każdy element max. 15pkt.

Max. 60 punktów

Uwaga: - Jeżeli będzie możliwość przeprowadzenia gry w kontakcie, w zmniejszonych składach - wprowadzamy grę 3x3 (lub 2x2 z bramkarzami) lub gdy będzie to możliwe 4x4.

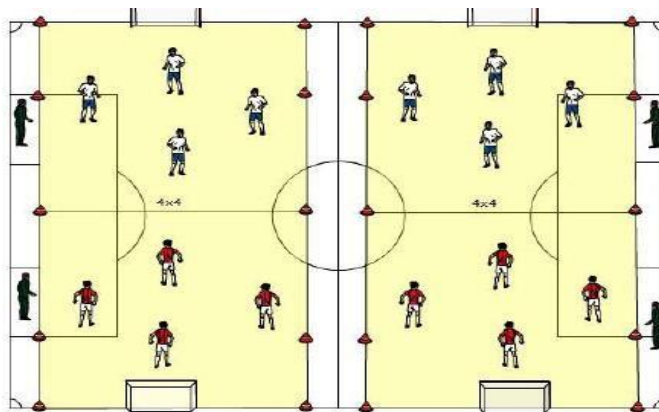
4. GRA

Wymiary boiska typu Orlik

WARIANT I:

Składy 4 osobowe, gra 4/4. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.

Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.



Oceniane elementy:

1. Zaangażowanie w grę w **Ataku**
2. Zaangażowanie w grę w **Obronie**
3. Współpraca z kolegami
4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling)

Za każdy element max. 15pkt.

Max. 60 punktów

WARIANT II:

(Możliwość gry kontaktowej)

Składy 3 osobowe, gra 3x3. Czas gry to 8 minut. Ilość gier 1.

Lub 2x2 z bramkarzami (gdy mamy do oceny bramkarzy)



Oceniane elementy:

1. Zaangażowanie w grę w **Ataku**
2. Zaangażowanie w grę w **Obronie**
3. Współpraca z kolegami
4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling)

Za każdy element max. 15pkt.

Max. 60 punktów

