



ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI

**FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM (chłopcy) w IV LO im.
H. Sienkiewicza w Częstochowie**

MIEJSCE i Termin :

Obiekty LO IV im. H. Sienkiewicza w Częstochowie 23-24 maj 2019r.

ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

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

KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

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

Ocenie podlega - umiejętności w 4 obszarach:
technika, taktyka, mobilność, mentalność

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
 2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
 3. Początek testów 1- 5
 4. **Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 20 minut**
 5. Beep Test,
- Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

OCENA ZAWODNIKÓW – do oceny podczas testu GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli

przypadających na 1 zespół (w grach 4x4)

- **ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK - przy teście techniki specjalnej (strzał):**
Bramka 7,34m x 2,44m.

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

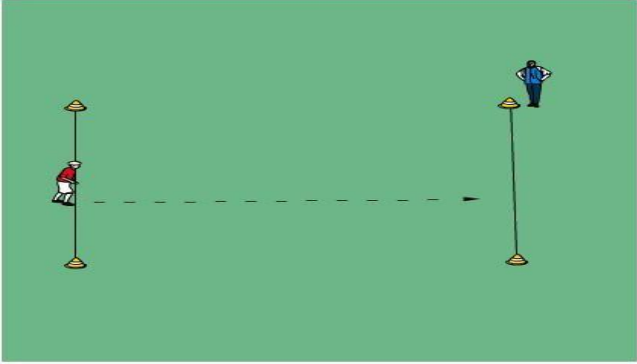
PIŁKI - Do testów techniki specjalnej używamy piłki: rozmiar 5 (450g)


BOISKO DO GRY:

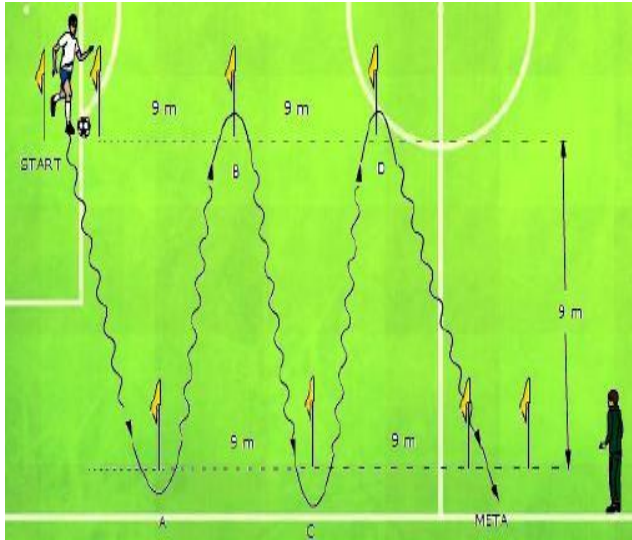
- boisko do piłki ręcznej
Szerokość boiska do linii autowych.
- Bramki 2,5m x 2m.

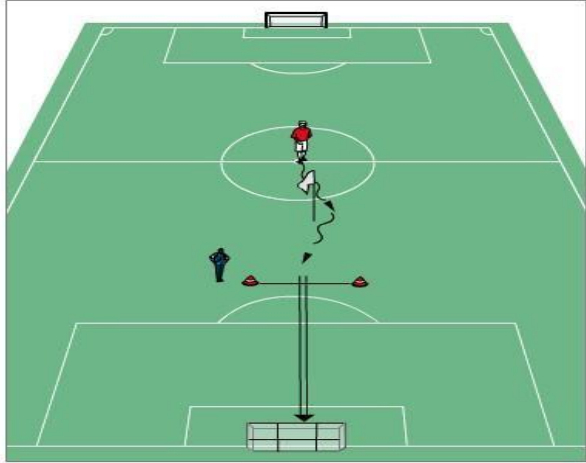
PUNKTACJA:

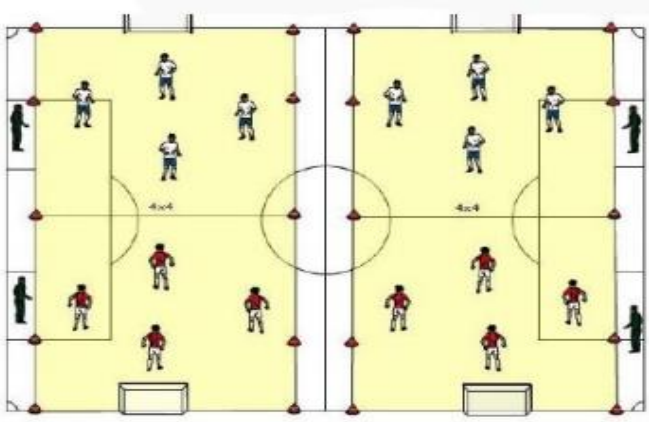
1. **Szybkość:** Tabelka norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca):** Tabelka norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Tabelka norm
4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy).
Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – Suma punktów 2.
5. **Beep Test:** Tabelka norm

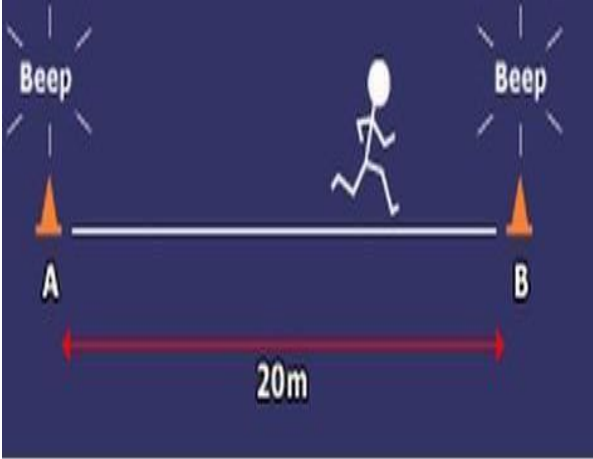
1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 10 punktów</p>

2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)		
<p>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.</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 (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 (tabelka)</p>

<p>4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)</p>		
<p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,34x2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczonej jej sektory. 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>Składy 4 osobowe, gra 4/4. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy: technika, taktyka mobilność, mentalność</p> <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 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.</p>		<p>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.</p> <p>- Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>

**TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O
PROFILU PIŁKARSKIM**

PUNKTACJA:

1. Szybkość

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY
10	Bardzo dobra	4,0''<
8	Dobra	4,2''
6	Przeciętna	4,3''
4	Słaba	4,4''
1	Bardzo słaba	>4,5''

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca):

Ocena	Punktacja	Odległość
5	Bardzo dobra	300+
4	Dobra	224-299cm
3	Przeciętna	148-223cm
2	Słaba	73-147cm
1	Bardzo słaba	0-72cm

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

Ocena	Punktacja	Czas
10	Bardzo dobra	13'' <
8	Dobra	13,01'' – 15,01''
6	Przeciętna	15,02'' – 17,02''
4	Słaba	17,03'' – 18,03''
1	Bardzo słaba	>18,04''

4. Technika specjalna (strzał): Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy). Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – Suma punktów 2.

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.

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

6. Beep Test:

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

Test opracowany na podstawie wytycznych Polskiego Związku Piłki Nożnej