

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. Technika specjalna (strzał) (nie dotyczy szkoły podstawowej)
5. Gra:

Liceum - ocena umiejętności w 4 obszarach: technika, taktyka, mobilność, mentalność

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 (nie dotyczy szkoły podstawowej)

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. Beep Test,
6. 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

Zatwierdzam.

Minister Sportu

Danuta Dmowska-Andrzejuk

- **PIŁKI** - Do testów techniki specjalnej używamy piłki:

- a) rozmiar 4 (350 g) – Podstawówka,
- b) rozmiar 5 (450g) – Liceum.

*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**)

b) Liceum (gra 1 + 8):

- boisko ustawione od linii pola karnego do linii drugiego pola karnego.
Szerokość boiska do linii autowych.
- bramki 5m x 2m.

Gra alternatywne:

Podstawówka / Liceum (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:** Tabelka norm

2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca):** Tabelka norm

3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Tabelka norm

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.

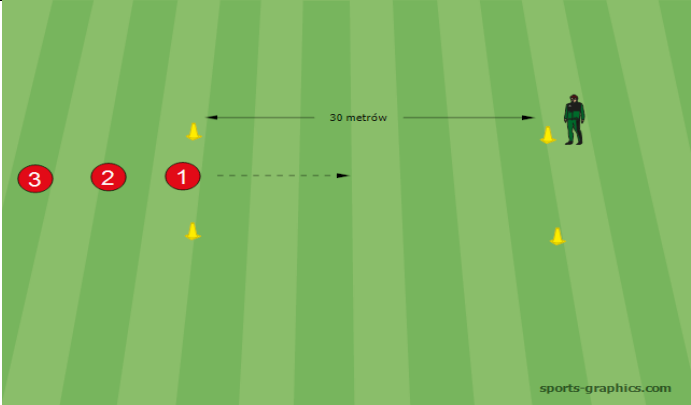

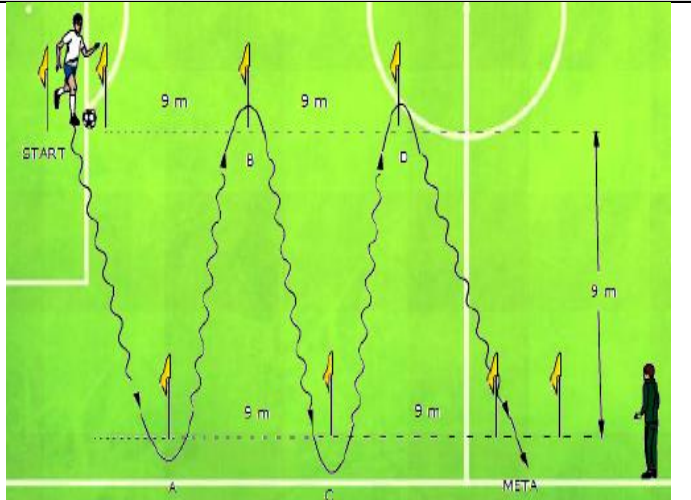
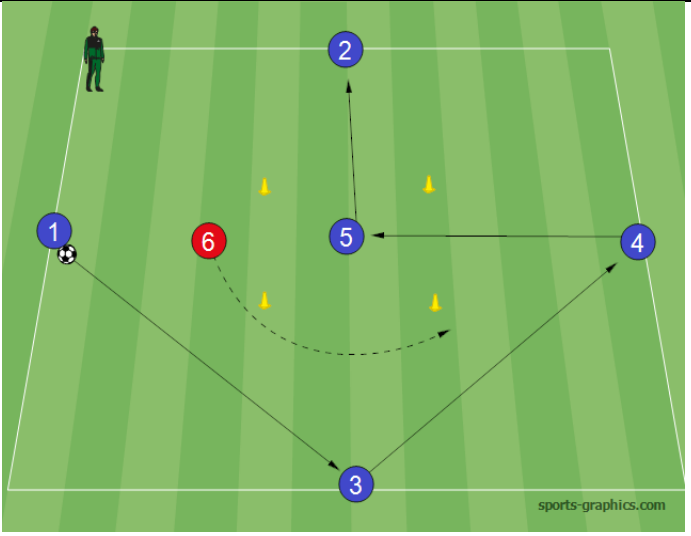
Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

6. **Beep Test:** Tabelka norm

PRAKTYKA



I. SZKOŁA PODSTAWOWA

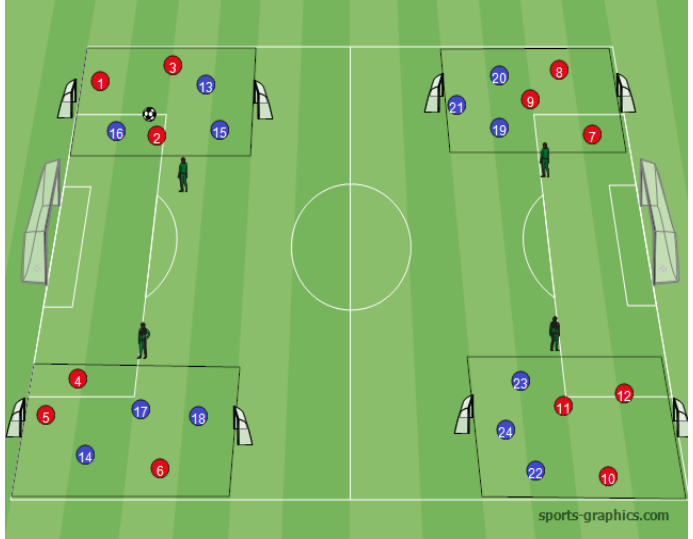
1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy 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. 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 lewonóżnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>
<p>4. GRA - ALTERNATYWNA – w sytuacji, gdy nie można przeprowadzić gry właściwej (kontaktowej)</p>		
<p>Wariant III. (Koniczność gry bezkontaktowej)</p> <p>Gra 4x1+1 neutralny Czas gry to 8 min.</p> <p>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</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>Za każdy element max.15pkt. Max. 60 punktów</p>

bok, staje się zawodnikiem neutralnym - zawodnik neutralny staje się obrońcą - a obrońca wychodzi na zewnątrz.

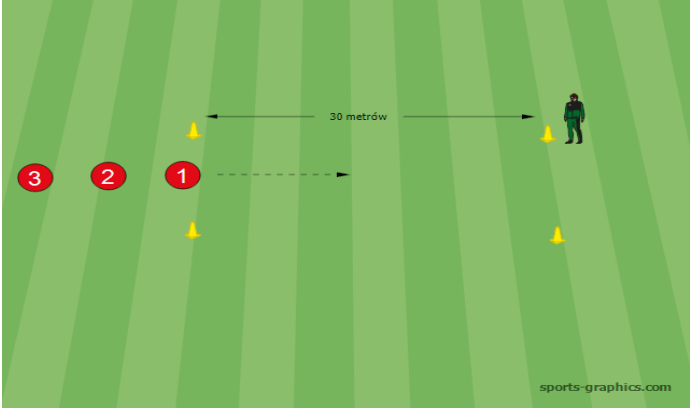

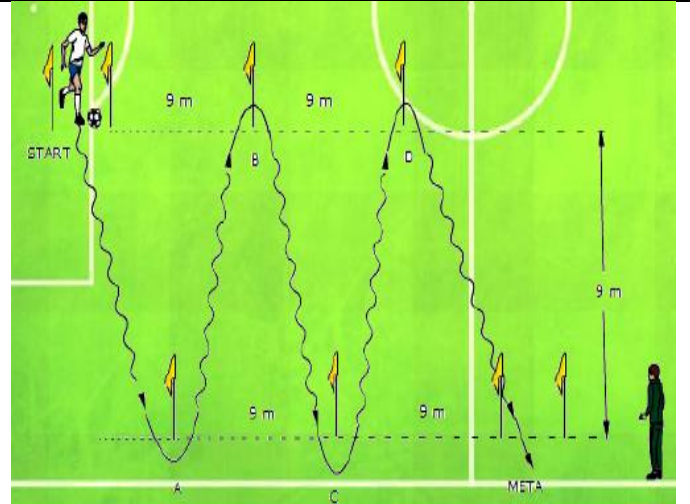
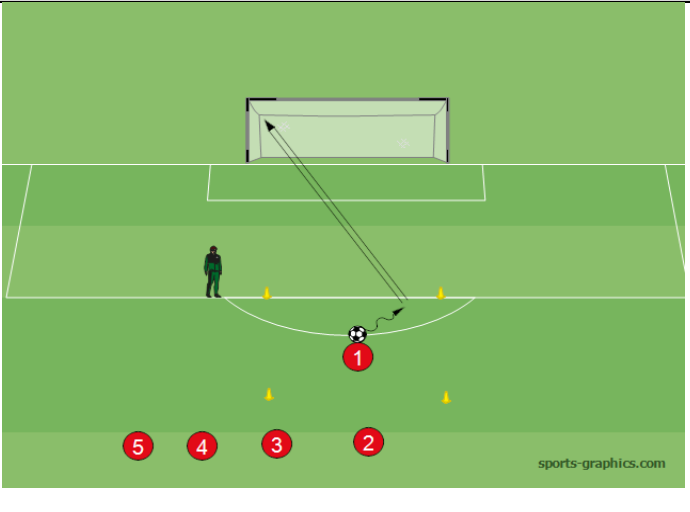
Zawodnik neutralny nie opuszcza małego kwadratu, a obrońca nie może do niego wejść.

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	
<p>WARIANT I:</p> <p>Składy 4 osobowe, gra 4/4. Czas gry to 8 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"> 1. Zaangażowanie w grę w Ataku 2. Zaangażowanie w grę w Obronie 3. Współpraca z kolegami 4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling) <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>	
<p>WARIANT II:</p> <p>(Możliwość gry kontaktowej)</p> <p>Składy 3 osobowe, gra 3x3. Czas gry to 8 minut. Ilość gier 1.</p> <p>Lub 2x2 z bramkarzami (gdy mamy do oceny bramkarzy)</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zaangażowanie w grę w Ataku 2. Zaangażowanie w grę w Obronie 3. Współpraca z kolegami 4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling) <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>	

II. Szkoła ponadpodstawowa:

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym od trenera.</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. 20 punktów</p>
<p>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)</p>		
<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 lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 5 punktów (tabelka)</p>
<p>4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ PO ŻONGLERCIE)</p>		
<p>W wyznaczonym kwadracie zawodnik ma za zadanie wykonać 8 żonglerek po których wykonuje uderzenie na bramkę z powietrza, prostym podbiciem, z obrębu kwadratu. Jeżeli w czasie wykonywania próby piłka dotknie ziemi jest ona nie zaliczona.</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>

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

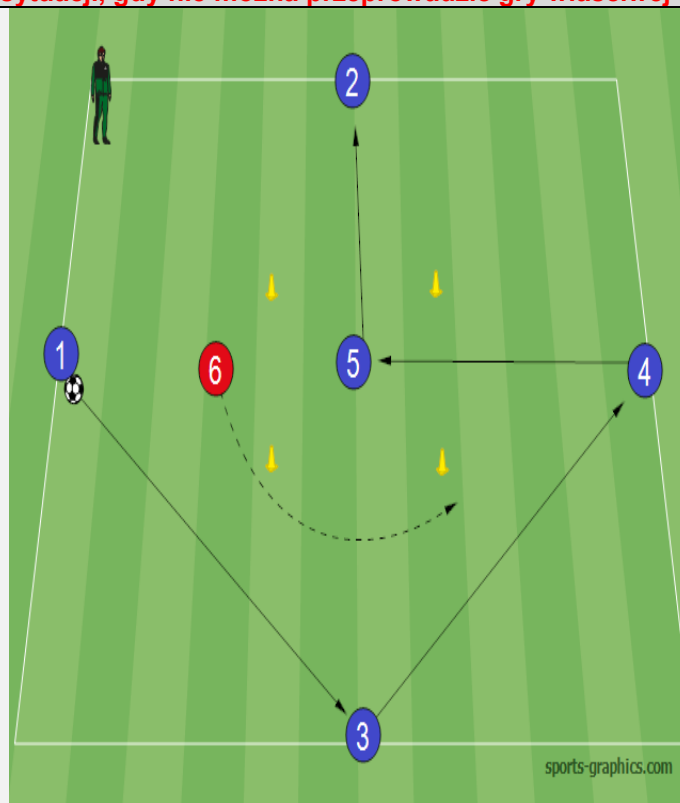
Wariant III.

(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 - zawodnik neutralny staje się obrońcą - a obrońca wychodzi na zewnątrz.

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



Oceniane elementy:

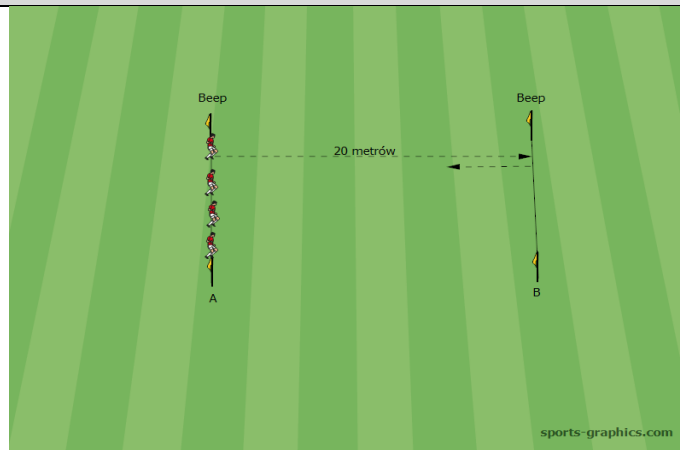
- technika (przyjęcie i podanie piłki)
- taktyka (szukanie podań progresywnych do neutralnego i linii podania bez piłki)
- mobilność (poruszanie się w ataku i obronie)
- mentalność (zachowanie w obronie, chęć gry, podejmowanie ryzyka)

Za każdy element max. 15pkt.
Max. 60 punktów

6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)

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.

Może biec max. 6 kandydatów na raz w odstępach 2 metrowych.



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 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)

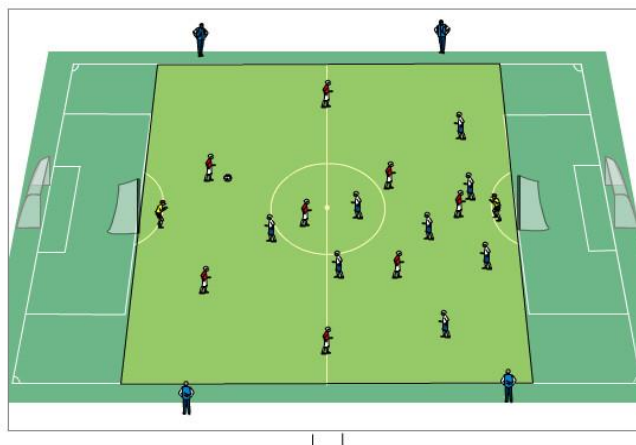
Uwaga:

- Jeżeli będzie możliwość przeprowadzenia gry w kontakcie, w zmniejszonych składach - wprowadzamy grę 3x3 (lub 2x2 z bramkarzami) lub gdy będzie to możliwe 11x11.

5. GRA

WARIANT I:

Składy 9 (1+8) osobowe,
Czas gry to 15 minut.
Ilość gier 2.
Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.



Oceniane elementy:

- technika
- taktyka
- mobilność
- mentalność

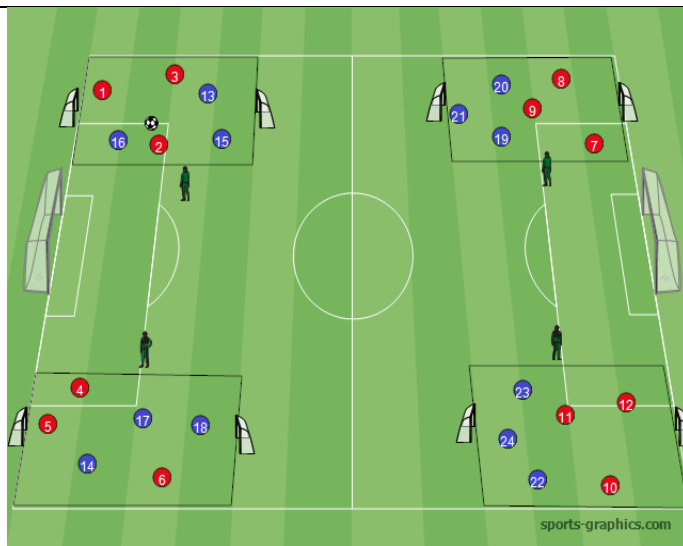
Za każdy element max. 15pkt.
Max. 60 punktów

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:

- technika
- taktyka
- mobilność
- mentalność

*Przy grze 2x2 z
bramkarzami ocena gry
bramkarza

Za każdy element max. 15pkt.
Max. 60 punktów