**Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim – Szkoła Ponadpodstawowa**

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

**MIEJSCE:**

Boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą  
(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 do celu),

5. Gra:

**Szkoła Ponadpodstawowa –** 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 9x9 lub 11x11)

**- ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK - przy próbie techniki specjalnej (strzał)**:   
 Szkoła ponadpodstawowa: Bramka 7,32m x 2,44m.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 pkt  1pkt | 5 pkt  1pkt | 3 pkt  1pkt |

- **PIŁKI -** Do prób techniki specjalnej używamy piłek:  
 a) rozmiar 5 (450g) – szkoły ponadpodstawowe

**- BOISKO DO GRY:**  
 a) Klasy Ponadpodstawowe I - IV:  
 - liczba zawodników 11x11 lub 9x9  
 - boisko o wymiarach wg. przepisów gry w piłkę nożną

- bramki: (7,32m x 2,44m)

**PUNKTACJA:**

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

6. Beep Test: Wewnętrzna Tabelka norm

[](http://www.google.pl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjh9KbBg5PWAhUDJ5oKHQ4zAUYQjRwIBw&url=http://www.football-master.pl/&psig=AFQjCNHhQiOTnhgMYx7LRLLBDyA7PzH09A&ust=1504872001358262)

**SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (klasa I – IV)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. SZYBKOŚĆ** | **GRAFIKA** | **UWAGI** |
| Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej. | C:\Users\michal.libich\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\30 m.png | 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 |
| **2. PRÓBA MOCY**  (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA) |  |  |
| Skok w dalobunóż z miejscaz 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. | C:\Users\michal.libich\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\skok w dal.png | 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. | C:\Users\michal.libich\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\test.png | W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu.  Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.  Max. 10 punktów (tabelka) |
| **4. TECHNIKA SPECJALNA** (STRZAŁ) |  |  |
| Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x2,44 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. | C:\Users\michal.libich\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\strzał test.png | 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) |
| **5. GRA** | Boisko typu Orlik |  |
| Składy 9 osobowe, gra 9/9.  Czas gry to 15 minut.  Ilość gier maksimum 4,  minimum 2.  Przerwa pomiędzy meczami  5 minut. | C:\Users\michal.libich\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\gra 9x9..png | **Oceniane elementy:**  - technika  - taktyka  - motoryka  - cechy wolicjonalne  Za każdy element max. 15pkt.  Max. 60 punktów |
| **6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI** (BEEP TEST) |  |  |
| 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. | C:\Users\michal.libich\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\beep test.png | Zawodnik na odcinku 20 metrów biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając bieg 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) |