

Załącznik nr 3 do Zasad rekrutacji do klasy sportowej (...)

Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim

MIEJSCE: Boisko „Orlik” lub hala CSiR Susz

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. Gra: ocena umiejętności w 4 obszarach: Zaangażowanie w grę w ataku, Zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling)

HARMONOGRAM PRZEBIEGU PRÓB:

1. Rejestracja kandydatów,
2. Omówienie z kandydatami prób i zasad,
3. Próby 1 - 4
4. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom,
5. 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 grze 5x5)
- **PIŁKI:** do prób techniki specjalnej używamy piłek: rozmiar 4 (350 g)
- **BOISKO DO GRY:**
 - liczba zawodników 5x5
 - boisko o maksymalnych wymiarach 46m x 30m
 - bramki: mini bramki (3m 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. 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: Tabela

OPIS WYKONYWANYCH PRÓB

| SZYBKOŚĆ | |
|---|--|
| <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 (tabelka)</p> |
| PRÓBA MOCY (SKOK W DAŁ 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.</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> |
| TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI) | |
| <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 lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 5 punktów (tabelka)</p> |
| GRA (boisko Orlik) | |
| <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><u>Oceniane elementy:</u></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> |

TABELE Z PUNKTACJĄ

1. Szybkość:

| Punktacja | Ocena | 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” |

2. Próba mocy (skok w dal obunóż z miejsca):

| Punktacja | Ocena | Odległość |
|-----------|--------------|-------------|
| 5 | Bardzo dobra | 200cm + |
| 4 | Dobra | 185 - 200cm |
| 3 | Przeciętna | 170 - 184cm |
| 2 | Słaba | 165 -183cm |
| 1 | Bardzo słaba | >164cm |

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki)

| Punktacja | Ocena | 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” |

4. 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.

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