

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	
Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.	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. Max. 20 punktów (tabelka)
PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)	
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.	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. 5 punktów (tabelka)
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.	W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów. Max. 5 punktów (tabelka)
GRA (boisko Orlik)	
Składy 5osobowe, gra 5/5. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 4 minuty.	<u>Oceniane elementy:</u> 1. Umiejętność gry w Ataku 2. Umiejętność gry w Obronie 3. Współpraca z partnerami 4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling) Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów

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