



POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa
tel. +48 (22) 55 12 300, fax +48 (22) 55 12 240
NIP: 526 17 27 123, KRS: 0000091546
Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy
XII Wydział Gospodarczy KRS

ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM
(szkoła podstawowa)

wersja luty 2016



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

MIEJSCE:

Boisko typu Orlik lub 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 TESTÓW:

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

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,

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1- 5
4. **Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 30 minut**
5. Beep Test,
6. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

INFORMACJE OGÓLNE:

OCENA ZAWODNIKÓW – do oceny podczas testu GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli przypadających na 1 zespół (w grach 4x4 / 7x7 / 9x9)

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

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

PIŁKI - Do testów techniki specjalnej używamy piłki: a) rozmiar 4 (350 g) – Podstawówka,
b) rozmiar 4 (350g) – Gimnazjum,
c) rozmiar 5 (450g) – Liceum,

- BOISKO DO GRY:

a) Szkoła Podstawa:

- boisko typu Orlik (**26 m × 56 m**) 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 **30 m x 20 m**.

- bramki: mini bramki (**max 160 cm x 300 cm**)

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.

Mateusz Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – Suma punktów 4.

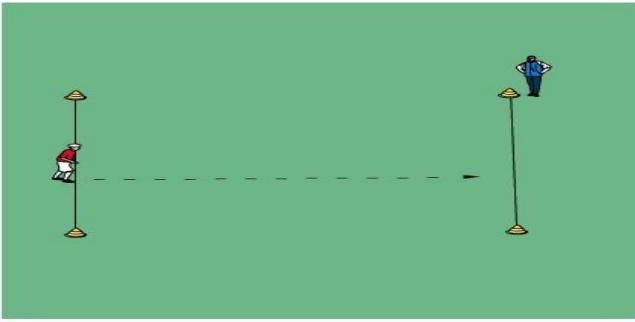
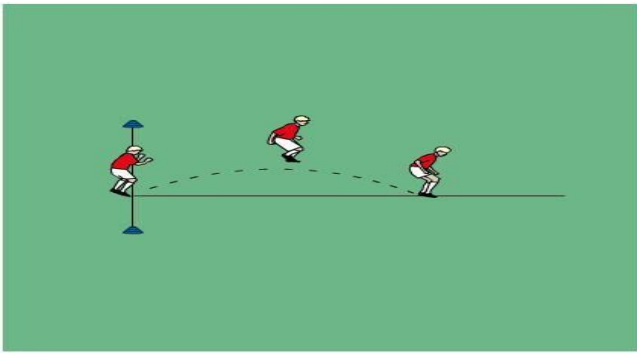
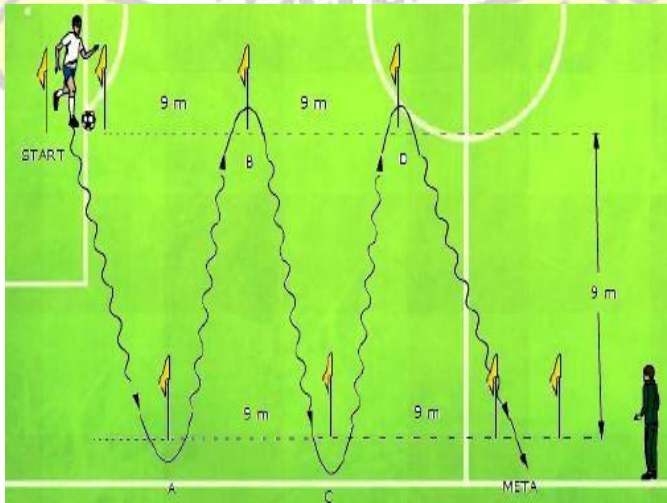
5) **Beep Test:** Tabelka norm

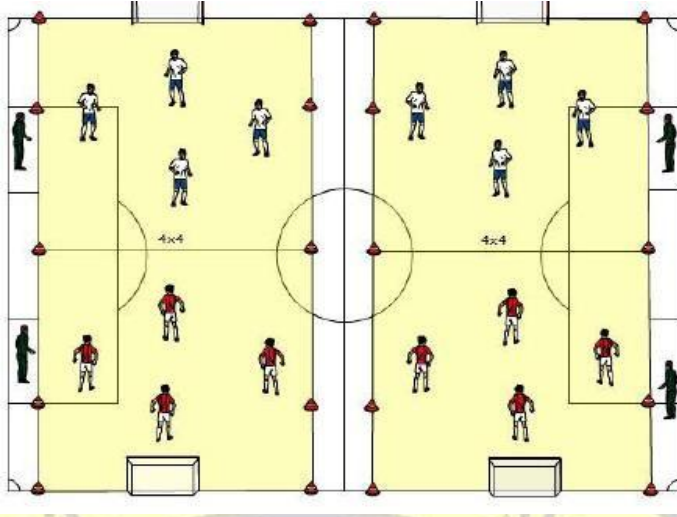
Gra: Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów.

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

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 lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>

4. GRA	Wymiary boiska typu Orlik	
<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>

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

PUNKTACJA:

1. Szybkość:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	5" <
15	Dobra	5,2"
10	Przeciętna	5,4"
5	Słaba	5,6"
1	Bardzo słaba	>5,8"

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
10	Bardzo dobra	180cm +
8	Dobra	142-179cm
6	Przeciętna	105-141cm
4	Słaba	67-104cm
2	Bardzo słaba	1-66cm

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):**CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA**

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
10	Bardzo dobra	19''<
8	Dobra	19,01'' – 24,1''
6	Przeciętna	24,2'' – 25,5''
4	Słaba	25,6'' – 28,5''
2	Bardzo słaba	>28,6''

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.

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka/Gimnazjum/Liceum:

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

6. Beep Test:**CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA**

Gimnazjum

Ocena	Punktacja	CHŁOPCY (poziom)	DZIEWCZĘTA (poziom)
5	Bardzo dobra	>10/9	>9/3
4	Dobra	8/9-10/9	7/5-9/3
3	Przeciętna	7/6-8/8	6/2-7/4
2	Słaba	6/5-7/5	5/2-6/1
1	Bardzo słaba	5/2-6/4	3/6-5/1

Polski Związek Piłki Nożnej zastrzega sobie możliwość weryfikacji i zmiany powyższych norm.