

# ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM

---

*(liceum)*

- **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:

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

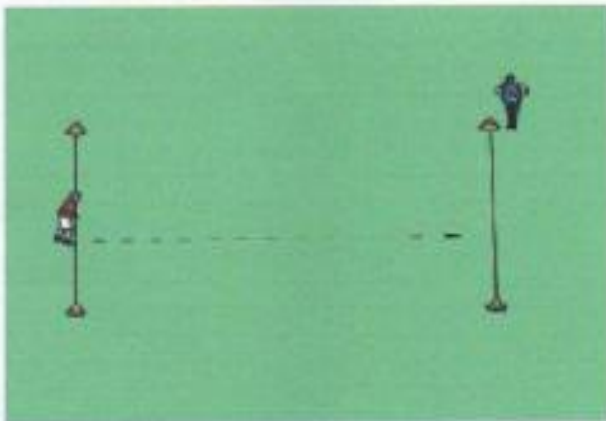
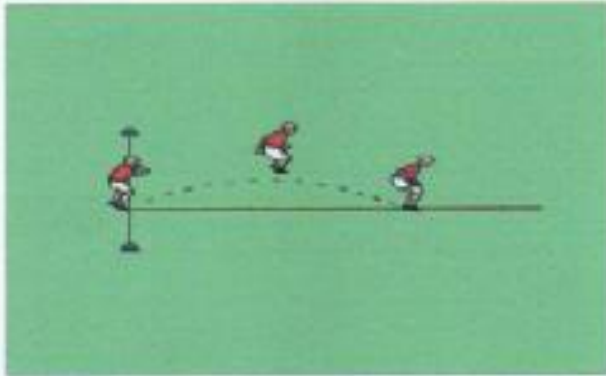
**Szkoła Podstawowa** – ocena umiejętności w 4 obszarach: Zaangażowanie w grę w ataku, Zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling)

6. Beep Test,

## **HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:**

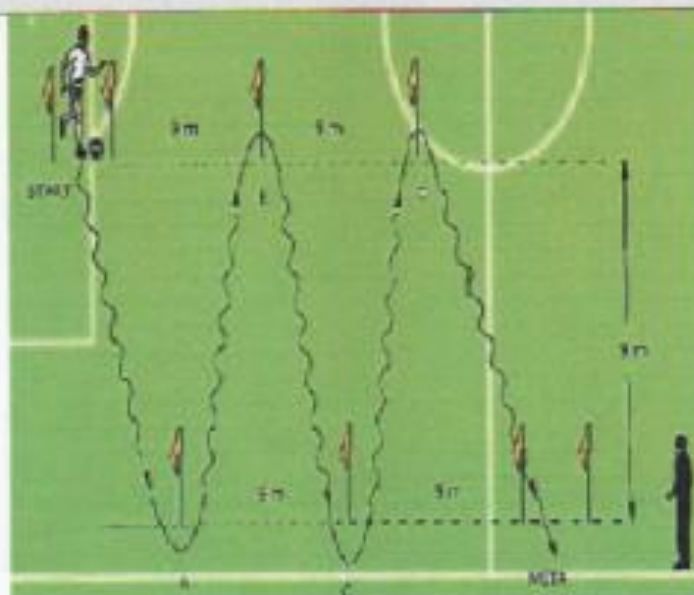
1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1- 5
4. Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 30 minut
5. Beep Test,
6. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

### III. LICEUM

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><b>2. PRÓBA MOCY</b> (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 piąty jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p>Max. 5 punktów (tabelka)</p>

### 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.



W przypadku zawodnika lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

Max. 5 punktów (tabelka)

### 4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)

Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,34x2,44 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.



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

Składy 9 (1+8) osobowe, gra 7/7. 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

## 6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)

Boisko typu Orlik

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.



Próba ta, to bieg na odcinku 20 metrów między pacholkami. Zawodnik biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pacholka 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  
(labelka)

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

### PUNKTACJA:

#### 1. Szybkość:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Liceum:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	CZAS DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	4,0" <	5,2" <
15	Dobra	4,2"	5,4"
10	Przeciętna	4,3"	5,6"
5	Słaba	4,4"	5,7"
1	Bardzo słaba	>4,5"	> 5,9"

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

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Liceum:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY	Odległość DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	300+	230+
4	Dobra	224-299cm	172-229
3	Przeciętna	148-223cm	114-171
2	Słaba	73-147cm	56-113
1	Bardzo słaba	0-72cm	0-55

#### 3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

**CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA**

Liceum:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	13" <	16,9" <
4	Dobra	13,01" – 15,01"	16,91 - 19,51"
3	Przeciętna	15,02" – 17,02"	19,52" - 22,12"
2	Słaba	17,03" – 18,03"	22,13 - 23,43"
1	Bardzo słaba	>18,04"	>23,43"

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.

**CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA**

Gimnazjum/Liceum:

Ocena	Punktacja
5	Bardzo dobra
4	Dobra
3	Przeciętna
2	Słaba
1	Bardzo słaba

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.

## 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

Liceum

Ocena	Punktacja	CHŁOPCY (poziom)	DZIEWCZĘTA (poziom)
5	Bardzo dobra	>12/2	>10/7
4	Dobra	9/9-12/2	8/8-10/7
3	Przeciętna	8/10-9/8	7/6-8/7
2	Słaba	7/5-8/9	6/5-7/5
1	Bardzo słaba	6/2-7/4	5/3-6/4