

Zatwierdzam.

27.02.19v.

PODSEKRETARZ STANU  
*Jan Widera*  
Jan Widera



*Łączy nas piłka*

**PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO DLA KLAS  
SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH O PROFILU PIŁKA NOŻNA**



Warszawa, wrzesień 2018

## 1.8. 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	5 pkt	3 pkt
1pkt	1pkt	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:**

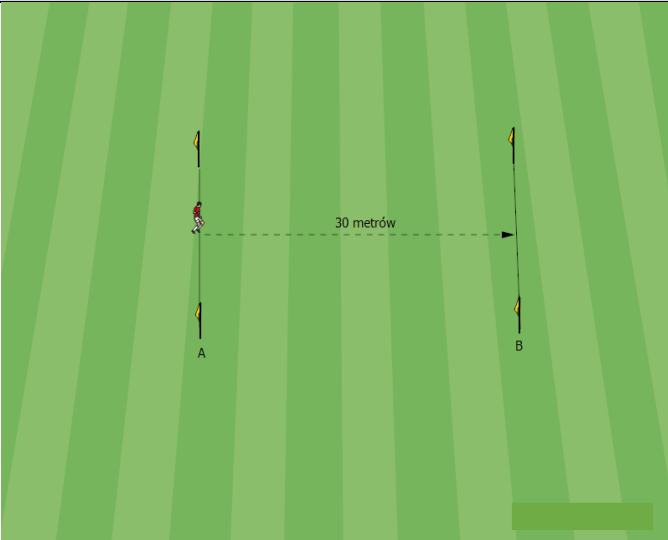
1. **Szybkość:** Wewnętrzna Tabela norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż):** Wewnętrzna Tabelka norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Wewnętrzna Tabelka norm
4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).  
Np. 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.

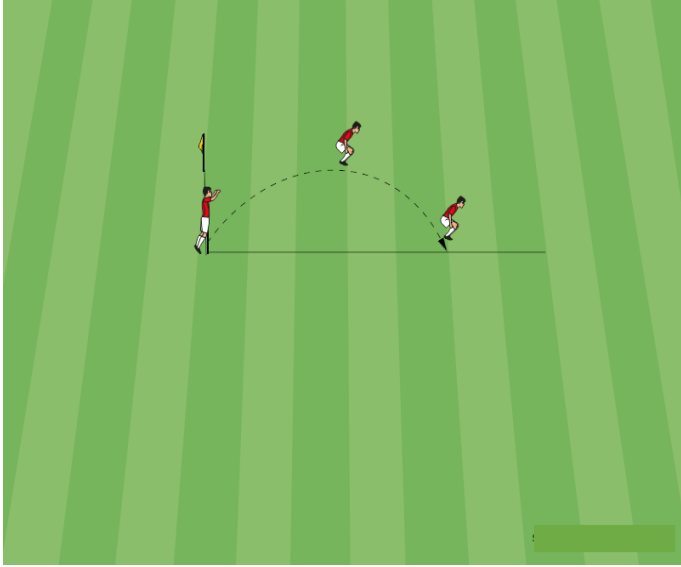
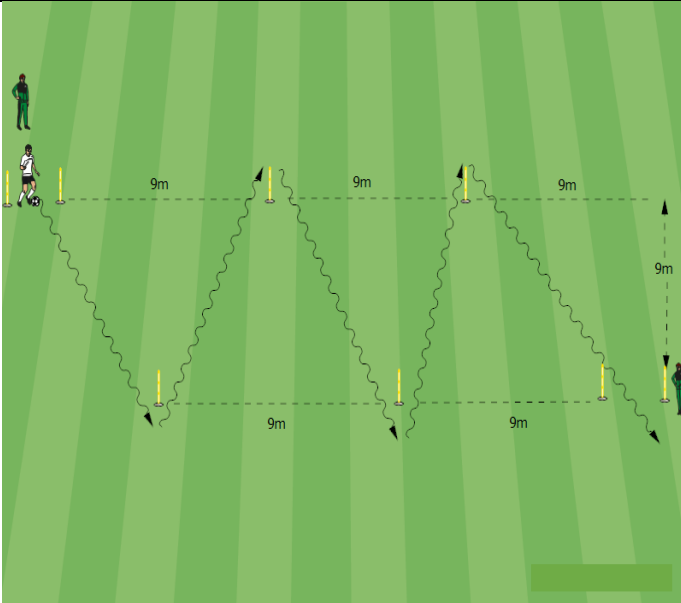
Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

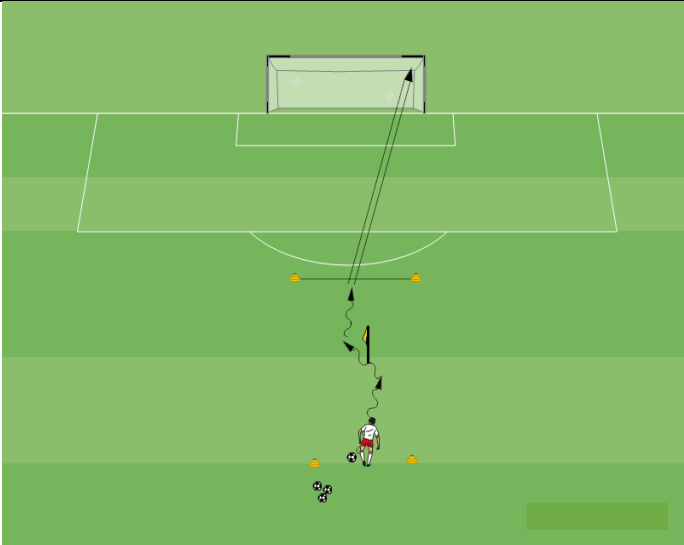
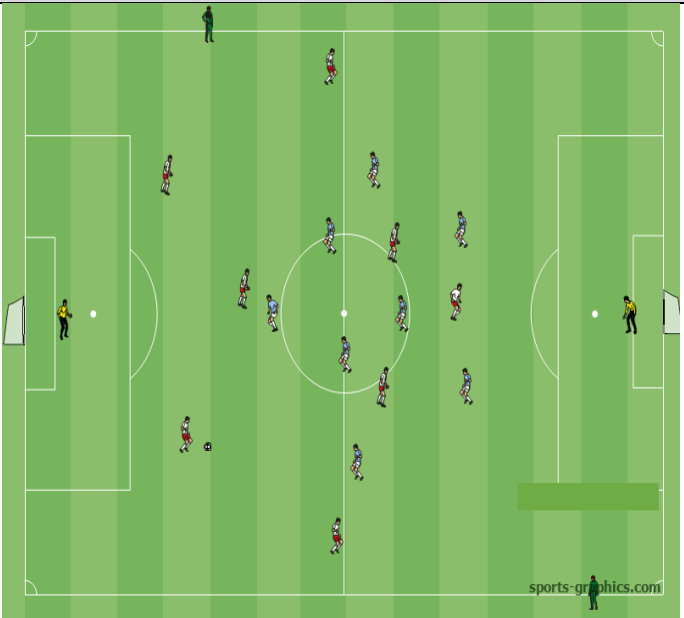
## 6. Beep Test: Wewnętrzna Tabelka norm

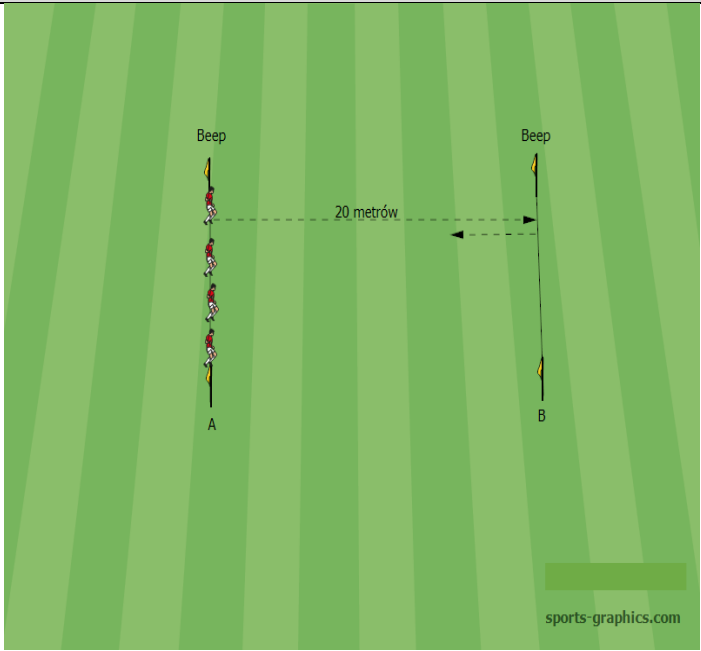


### SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (klasa I – IV)

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<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 lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.</p> <p>W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p><b>Max. 20 punktów</b></p>

<p><b>2. PRÓBA MOCY</b> (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)</p>		
<p>Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej.</p> <p>Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.</p> <p>Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt.</p> <p>Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>
<p><b>3. TECHNIKA SPECJALNA</b> (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.</p> <p>Próbie zawodnik wykonuje 1 raz.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu.</p> <p>Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>

<p><b>4. TECHNIKA SPECJALNA</b> (STRZAŁ)</p>		
<p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x 2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczone jej sektory.</p> <p>Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.</p>		<p>Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą.</p> <p>Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.</p> <p>Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)</p>
<p><b>5. GRA</b></p>	<p>Boisko typu Orlik</p>	
<p>Składy 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p><b>Oceniane elementy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technika</li> <li>- taktyka</li> <li>- motoryka</li> <li>- cechy wolicjonalne</li> </ul> <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>

6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)		
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkość, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków.</p> <p>Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się szybkość.</p>		<p>Zawodnik na odcinku 20 metrów biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając bieg z wysokości pachotka w momencie sygnału dźwiękowego.</p> <p>Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii, kończy próbę.</p> <p>- Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.</p> <p><b>Max. 5 punktów (tabelka)</b></p>

Próbę sprawności przeprowadzają nauczyciele/trenerzy zatrudnieni w ZSE-O – powołani do Komisji rekrutacyjnej celem przeprowadzenia **prób sprawności** do LO XXIV z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego