

ZASADY REKRUTACJI DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO

O PROFILU PIŁKI NOŻNEJ CHŁOPCÓW

TESTY SPRAWNOŚCIOWE

Testy sprawnościowe dla chłopców klasy czwartej odbędą się:

- **Data:** 16 kwietnia 2020 roku /czwartek/
- **Czas:** godzina – 12:00
- **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. 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) **HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:**

1. Rejestracja kandydatów.

2. Omówienie z kandydatami testów i zasad.

3. Początek testów 1- 4.

4. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom.

INFORMACJE OGÓLNE:

***) OCENA ZAWODNIKÓW** – do oceny podczas testu GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli

***) PIŁKI** - do testów techniki specjalnej używamy piłki - rozmiar 4 (350 g)

***) BOISKO DO GRY:** szkoła podstawowa: boisko typu Orlik (26 m × 56 m) lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą.

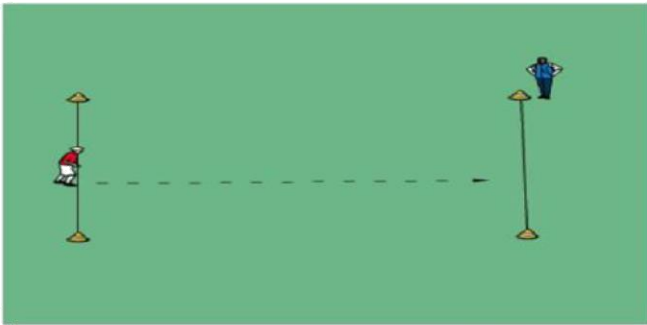

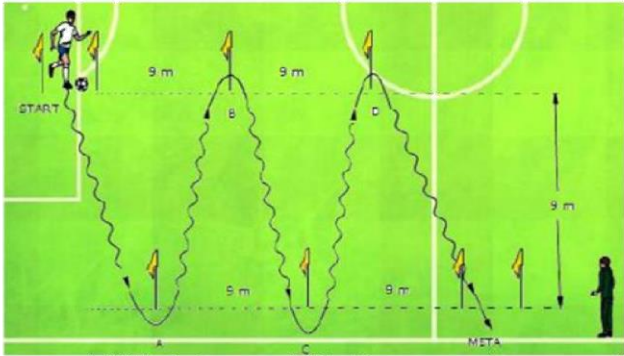
PUNKTACJA:

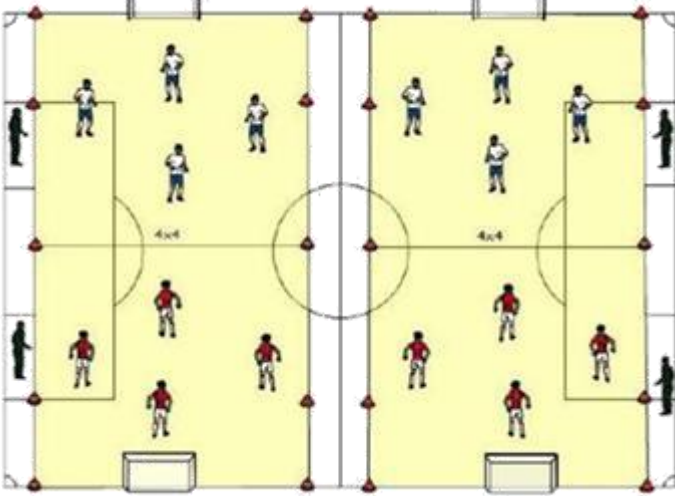
1. **Szybkość:** Tabelka norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca):** Tabelka norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Tabelka norm
4. **Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów.

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.

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

I. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASA 4

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 style="color: red;">Max. 20 punktów</p>
2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)		
<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 style="color: red;">Max. 10 Punktów (tabelka)</p>
3. 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 lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p style="color: red;">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. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut</p>	 <p>The diagram shows a rectangular football pitch divided into four equal quadrants by a central vertical line and a horizontal line. Each quadrant contains two players, one in white and one in red. There are two goals at the bottom ends. The pitch is labeled '4x4' in the center of each half.</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 ODDZIAŁU O PROFILU PIŁKI NOŻNEJ CHŁOPCÓW

PUNKTACJA:

1. Szybkość:

CHŁOPCY - SZKOŁA PODSTAWOWA:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY
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 - SZKOŁA PODSTAWOWA:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY
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 - SZKOŁA PODSTAWOWA:*

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY
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 - SZKOŁA PODSTAWOWA:

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