

Załącznik nr 3

SPRAWDZIANY MOTORYCZNE WYKORZYSTANE PRZY NABORZE DO KLASY SPORTOWEJ – DYSCYPLINA: PIŁKA NOŻNA

Testy sprawności ogólnej:

1. Test Coopera – ogólna wytrzymałość

Bieg w ciągu 12 min przeprowadza się na 400m bieżni. Ocenia się długość pokonanego dystansu.

Ocena:	10 pkt.	–	2900m i więcej
	8 pkt.	–	2600m – 2900m
	6 pkt.	–	2300m – 2600m
	4 pkt.	–	2000m – 2300m
	2 pkt.	–	poniżej 2000m

2. Bieg na 30 m – test szybkości

Bieg na 30m ze startu wysokiego (boisko piłkarskie).

Ocena:	10 pkt.	–	4,6s i niżej
	8 pkt.	–	4,6s – 4,7s
	6 pkt.	–	4,7s – 4,8s
	4 pkt.	–	4,8s – 5,0s
	2 pkt.	–	5,0s – wyżej

3. Bieg 3 x 30 m – test wytrzymałości szybkościowej

Bieg wykonujemy trzykrotnie ze startu wysokiego z odpoczynkiem po każdym biegu 20s. Sumuje się 3 czasy.

Ocena:	10 pkt.	–	13,8s i niżej
	8 pkt.	–	13,8s – 14,2s
	6 pkt.	–	14,2s – 14,6s
	4 pkt.	–	14,6s – 15,0s
	2 pkt.	–	15,0s – wyżej

Testy sprawności specjalnej:

1. Gra szkolna 5 x 5 lub 4 x 4.

Boisko 20 m x 40 m. Czas gry 20 min.

Ocena zawodników od 0 pkt do 5 pkt.

Ocena:	celująca	–	10 pkt
	bardzo dobra	–	8 pkt
	dobra	–	6 pkt
	dostateczna	–	4 pkt
	dopuszczająca	–	2 pkt

2. Slalom piłkarski ze strzałem na bramkę – test techniki.

Miejsce – połowa boiska do piłki nożnej

Dwa tory przeszkód o długości 150m każdy.

Na odmierzonej dystansie toru w kształcie prostokąta wyznaczone są określone odcinki na których uczestnik próby wykonuje ustalone zadania.

Wykonanie: Próbę wykonuje się na sygnał startera „podrzuceniem” piłki nogą z podłoża i dowolnym przyjęciem piłki w oznaczonym korytarzu. Drugi odcinek (15m) należy pokonać podbijając piłkę dowolnym sposobem (zonglerka). Trzeci odcinek (20m) minąć slalomem 5 chorągiewek. Po minięciu ostatniej należy wykonać dośrodkowanie wewnętrznym podbiciem w kierunku koła środkowego boiska. Jeśli dośrodkowanie jest niecelne należy powtórzyć ten fragment próby drugą piłką. Przy powtórnym nie trafieniu należy powtórzyć całą próbę. Po zaliczeniu tej próby należy rozpocząć prowadzenie piłki między siedmioma chorągiewkami (pierwszą z nich należy minąć z prawej strony) i zakończyć slalom strzałem na bramkę z przed linii pola karnego.

Po wykonaniu strzału – bieg w prawo do rogu pola karnego – prowadzenie piłki z powrotem do najbliższej chorągiewki, a po jej minięciu strzał do bramki, tym razem nogą lewą. Po wykonaniu tego fragmentu próby – bieg w lewo do drugiego rogu pola karnego – prowadzenie piłki z powrotem do najbliższej chorągiewki i po jej minięciu strzał prawą nogą. Później bieg do ostatniej piłki leżącej w punkcie karnym – strzał na bramkę dowolną nogą. Po minięciu przez piłkę światła bramki zatrzymuje się stoper. Wszystkie strzały muszą być celne. Próba jest wykonywana kolejno na jednym i drugim torze. Sumuje się łączny czas obu prób wynoszący maksimum 120 sekund.

Ocena techniki w skali od 0 pkt do 10 pkt.

Ocena: celująca –	10 pkt
bardzo dobra –	8 pkt
dobra –	6 pkt
dostateczna –	4 pkt
dopuszczająca –	2 pkt
próba nieukończona -	0 pkt.

Wymagane do zaliczenia: 25 punktów