

PUNKTACJA TESTÓW SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ /LUBUSKIEGO ZPN/

JUNIORZY MŁODSI , TRAMPKARZE STARSI (PUCHAR DEYNY I MICHAŁOWICZA) B-2 ; C-1					
PUNKTY	ŻONGLERKA NOGĄ (30 SEK.)	ŚLALOM Z PIŁKĄ (W SEK.)	DOŚRODKOWANIA DO KWADRATU (IŁOŚĆ X)	STRZAŁY NA BRAMKĘ NOGĄ (IŁOŚĆ X)	STRZAŁY NA BRAMKĘ GŁOWĄ (IŁOŚĆ X)
10	80	9,8	10	10	10
9	70-79	10,0	9	9	9
8	65-69	10,2	8	8	8
7	60-64	10,4	7	7	7
6	55-59	10,6	6	6	6
5	50-54	10,8	5	5	5
4	45-49	11,2	4	4	4
3	40-44	11,6	3	3	3
2	35-39	12,0	2	2	2
1	30-34	12,4	1	1	1

TRAMPKARZE , MŁODZICY (PUCHAR KUCHARA I GÓRSKIEGO) C-2 ; D-1					
PUNKTY	ŻONGLERKA NOGĄ (30 SEK.)	ŚLALOM Z PIŁKĄ (W SEK.)	DOŚRODKOWANIA DO KWADRATU (IŁOŚĆ X)	STRZAŁY NA BRAMKĘ NOGĄ (IŁOŚĆ X)	STRZAŁY NA BRAMKĘ GŁOWĄ (IŁOŚĆ X)
10	70	10,2	10	10	10
9	60-69	10,4	9	9	9
8	55-59	10,6	8	8	8
7	50-54	10,8	7	7	7
6	45-49	11,0	6	6	6
5	40-44	11,4	5	5	5
4	35-39	11,8	4	4	4
3	30-34	12,2	3	3	3
2	25-29	12,6	2	2	2
1	20-24	12,8	1	1	1

OCENA OGÓLNA TESTÓW SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ

JUNIORZY MŁODSI (PUCHAR DEYNY) B-2		TRAMPKARZE (PUCHAR MICHAŁOWICZA) C-1	
40-50 pkt.	BARDZO DOBRA	35-45 pkt.	BARDZO DOBRA
30-39 pkt.	DOBRA	25-34 pkt.	DOBRA
20-29 pkt.	DOSTATECZNA	15-24 pkt.	DOSTATECZNA
5-19 pkt.	MIERNA	5-14 pkt.	MIERNA

TRAMPKARZE (PUCHAR KUCHARA) C-2		MŁODZICY (PUCHAR GÓRSKIEGO) D-1	
40-50 pkt.	BARDZO DOBRA	35-45 pkt.	BARDZO DOBRA
30-39 pkt.	DOBRA	25-34 pkt.	DOBRA
20-29 pkt.	DOSTATECZNA	15-24 pkt.	DOSTATECZNA
5-19 pkt.	MIERNA	5-14 pkt.	MIERNA

PUNKTACJA TESTÓW SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ / LUBUSKIEGO ZPN/

JUNIORZY MŁODSI , TRAMPKARZE STARSI (PUCHAR DEYNY I MICHAŁOWICZA) B-2 ; C-1					
PUNKTY	GIBKOŚĆ (SKŁON W CM)	SZYBKOŚĆ 30 M (W SEK.)	SILA – SKOK W DAL Z MIEJSCA (W CM)	ZWINNOŚĆ 4X10 M (W SEK.)	WYTRZYMAŁOŚĆ 3200 M (W MIN)
10	15	3,9	250	10,6	12:00
9	14	4,0	245	10,7	12:15
8	12	4,1	240	10,8	12:30
7	10	4,2	235	10,9	12:45
6	8	4,3	230	11,0	13:00
5	6	4,4	225	11,1	13:15
4	4	4,6	215	11,3	13:30
3	3	4,8	205	11,5	13:45
2	2	5,0	195	11,7	14:00
1	0	5,2	185	11,9	15:00

TRAMPKARZE , MŁODZICY (PUCHAR KUCHARA I GÓRSKIEGO) C-2 ; D-1					
PUNKTY	GIBKOŚĆ (SKŁON W CM)	SZYBKOŚĆ 30 M (W SEK.)	SILA – SKOK W DAL Z MIEJSCA (W CM)	ZWINNOŚĆ 4X10 M (W SEK.)	WYTRZYMAŁOŚĆ 2800 M (W MIN)
10	15	4,4	230	10,8	12:00
9	14	4,5	220	10,9	12:15
8	12	4,6	215	11,0	12:30
7	10	4,7	210	11,1	12:45
6	8	4,8	205	11,2	13:00
5	6	5,0	200	11,3	13:15
4	4	5,2	190	11,5	13:30
3	3	5,4	180	11,7	13:45
2	2	5,6	170	11,9	14:00
1	0	5,8	160	12,1	14:15

OCENA OGÓLNA TESTÓW SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ

JUNIORZY MŁODSI (PUCHAR DEYNY) B-2		TRAMPKARZE (PUCHAR MICHAŁOWICZA) C-1	
40-50 pkt.	BARDZO DOBRA	30-40 pkt.	BARDZO DOBRA
30-39 pkt.	DOBRA	20-29 pkt.	DOBRA
20-29 pkt.	DOSTATECZNA	15-19 pkt.	DOSTATECZNA
10-19 pkt.	MIERNA	5-14 pkt.	MIERNA

TRAMPKARZE (PUCHAR KUCHARA) C-2		MŁODZICY (PUCHAR GÓRSKIEGO) D-1	
40-50 pkt.	BARDZO DOBRA	30-40 pkt.	BARDZO DOBRA
30-39 pkt.	DOBRA	20-29 pkt.	DOBRA
20-29 pkt.	DOSTATECZNA	15-19 pkt.	DOSTATECZNA
10-19 pkt.	MIERNA	5-14 pkt.	MIERNA

TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ - LUBUSKIEGO ZPN

1. GIBKOŚĆ

SKŁON W PRZÓD (NA ŁAWECZCE LUB SCHODKU).

LICZYMY ILOŚĆ CM PONIŻEJ POZIOMU STÓP , PRZY WYPROSTOWANYCH KOLANACH.

2. SZYBKOŚĆ

BIEG NA 30 M ZE STARTU WYSOKIEGO.

PRÓBĘ WYKONUJEMY 2 RAZY , LICZY SIĘ LEPSZY CZAS.

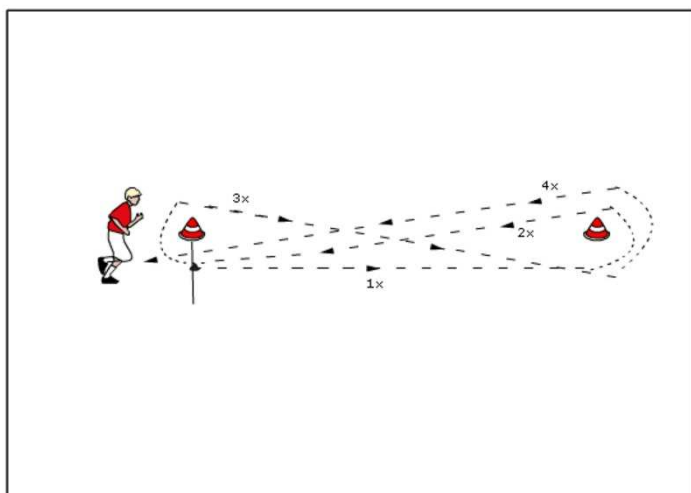
3. SIŁA (DYNAMIKA)

SKOK W DAL Z MIEJSCA.

PRÓBĘ WYKONUJEMY 2 RAZY , LICZY SIĘ LEPSZY WYNIK.

4. ZWINNOŚĆ

BIEG „ÓSEMKA ” 4X10 M WG SCHEMATU:



5. WYTRZYMAŁOŚĆ

NA PODSTAWIE TESTU COOPERA:

- B-2 , C-1 (PUCHAR DEYNY I MICHAŁOWICZA) - 3200 M

- C-2 , D-1 (PUCHAR KUCHARA I GÓRSKIEGO) - 2800 M

TEST WYKONUJEMY NA BIEŻNI , LICZY SIĘ CZAS PRZEBIEGNIĘCIA W/W DYSTANSU.

Opracował: Trener Koordynator LZPN Henryk Mazurkiewicz

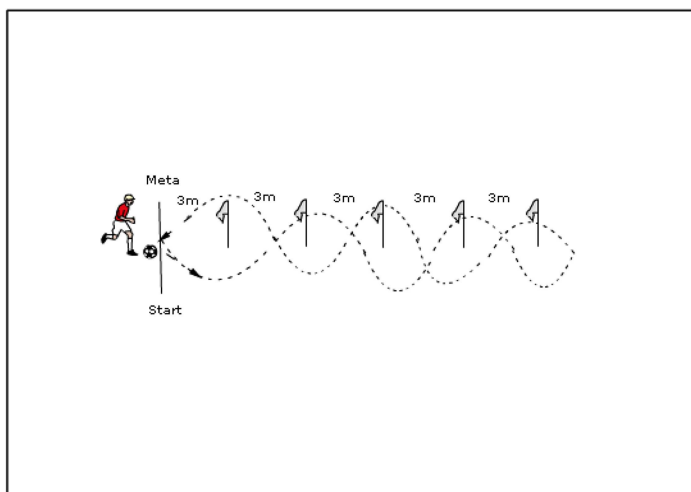
TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ – LUBUSKIEGO ZPN

1. ŻONGLERKA

NOGĄ PRAWA-LEWA PODBICIEM NA ZMIANĘ PRZEZ 30 SEK.

2. ŚLALOM Z PROWADZENIEM PIŁKI (WG SCHEMATU)

NA ODCINKU 15 M USTAWIONE CHORAĞIEWKI CO 3 M.

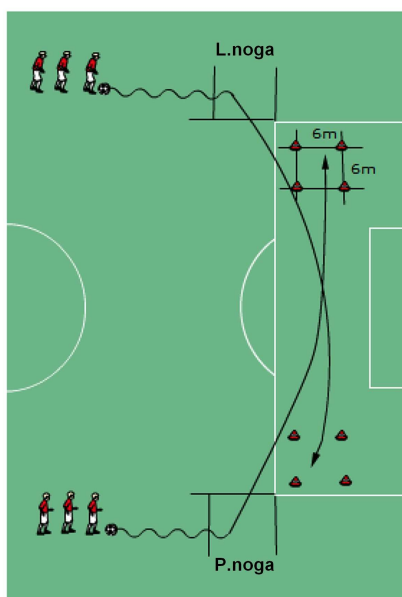


3. DOŚRODKOWANIA (WEWNĘTRZNYM PODBICIEM)

PO PROWADZENIU PIŁKI 3-4 M

- B-2 , C-1 (PUCHAR DEYNY I MICHAŁOWICZA) Z ODLEGŁOŚCI 30 M.
- C-2 , D-1 (PUCHAR KUCHARA I GÓRSKIEGO) Z ODLEGŁOŚCI 25 M

PRÓBĘ WYKONUJEMY : 5 X PRAWĄ NOGĄ I 5 X LEWĄ NOGĄ

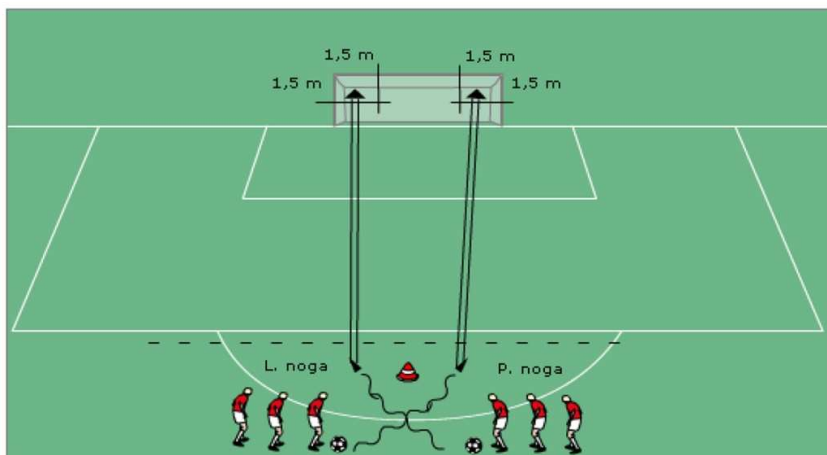


4. STRZAŁY NA BRAMKĘ (NOGA)

NOGĄ PO PROWADZENIU PIŁKI OK. 5-6 M UDERZENIE PIŁKI NA BRAMKĘ W 1,5 M DOWOLNY SEKTOR OZNACZONY OD SŁUPKÓW BRAMKI, LICZY SIĘ CELNE UDERZENIE PIŁKI GÓRĄ :

5 X PRAWĄ NOGĄ I 5 X LEWĄ NOGĄ

- B-2 , C-1 (PUCHAR DEYNY I MICHAŁOWICZA) Z ODLEGŁOŚCI 16,5 M.
- C-2 , D-1 (PUCHAR KUCHARA I GÓRSKIEGO) Z ODLEGŁOŚCI 14,5 M



5. STRZAŁY NA BRAMKĘ (GŁOWA)

• Z DORZUCONEJ PIŁKI Z BOKU
5 X UDERZENIE PIŁKI GŁOWĄ Z BIEGU BEZ WYSKOKU

• Z DORZUCONEJ PIŁKI Z PRZODU
5 X UDERZENIE PIŁKI GŁOWĄ W WYSKOKU

STRZELAMY DO OKREŚLONYCH 1,5 M SEKTORÓW BRAMKI
(JAK PRZY UDERZENIACH PIŁKI NOGĄ).

LICZY SIĘ CELNE UDERZENIE GÓRĄ.

- B-2 , C-1 (PUCHAR DEYNY I MICHAŁOWICZA) UDERZAJĄ PIŁKĘ Z ODLEGŁOŚCI NIE MNIEJSZEJ NIŻ 10 M.
- C-2 , D-1 (PUCHAR KUCHARA I GÓRSKIEGO) UDERZAJĄ PIŁKĘ Z ODLEGŁOŚCI NIE MNIEJSZEJ NIŻ 8 M.

