

NABORY DZIEWCZĄT



CZAS NA NAS!



MAŁY WIELKI KLUB

NABORY DZIEWCZĄT



Towarzystwo Sportowe Przylep oraz **Zespół Szkół Mistrzostwa Sportowego w Zielonej Górze** mają zaszczyt zaprosić na konsultacje selekcyjne wszystkie dziewczynki - absolwentki szkół podstawowych z rocznika **2010** do I klasy piłkarskiej Liceum Ogólnokształcącego nr 7 w Zielonej Górze. Zapraszamy również dziewczynki ze starszych roczników licealnych, które uczęszczają już do liceum, a chciałyby od nowego roku szkolnego 2024/2025 zmienić liceum i w dalszym toku nauczania uczęszczać do klas sportowych Liceum Ogólnokształcącego nr 7 w Zielonej Górze.

Uczennicom klasy sportowej o profilu piłkarskim przy Liceum Ogólnokształcącym nr 7 zapewnia się nieodpłatnie:

- naukę w Liceum Ogólnokształcącym nr 7 przy Zespole Szkół Mistrzostwa Sportowego w Zielonej Górze;
- zajęcia treningowe zintegrowane z planem dydaktycznym w szkole;
 - wysoki poziom nauczania;
 - wykwalifikowaną kadrę trenerską;
- stałą opiekę medyczną, cykliczne badania lekarskie;
 - odpowiednią bazę treningową;
 - sprzęt treningowy i meczowy;
- zgrupowania szkoleniowe w okresie wakacji;
- **możliwość zakwaterowania w internacie sportowym dla zawodniczek z poza Zielonej Góra.**

Podstawowe kryteria naboru:

- bardzo dobry stan zdrowia (na konsultacje selekcyjne prosimy dostarczyć zaświadczenie lekarskie od lekarza specjalisty medycyny sportowej o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu lub ewentualnie zgodę rodzica/opiekuna)
 - dobre wyniki w nauce (umiejętność łączenia nauki ze sportem);
- zaliczenie testów sprawności ogólnej - zaliczenie testów sprawności piłkarskiej - ocena umiejętności piłkarskich w grach szkolnych

Wszystkie zgłoszenia prosimy kierować na:

Towarzystwo Sportowe Przylep, ul. Przylep-Turystyczna 14, 66-015 Zielona Góra

WYŁĄCZNIE drogą elektroniczną na adres e-mail: marketing@przylepzig.pl

W zgłoszeniu prosimy o podanie następujących danych:

- imię i nazwisko, adres do korespondencji, telefon kontaktowy, szkoła, klub sportowy, pozycja na boisku, średnia ocen w szkole za I semestr)

Stosowne informacje można również uzyskać pod numerem telefonu:

- koordynator testów **Konrad Komorniczak +48 508 179 198**
- trener **Beata Walczyk +48 783 478 391**
- trener **Tadeusz Makowski +48 502 783 030**

NABORY DZIEWCZĄT



Testy i sprawdziany.

- Próby oceniające najważniejsze elementy sprawnościowe i techniczne gry w piłkę nożną podczas roku szkolnego oraz naboru do klas sportowych ZSMS Zielona Góra.

Nabór do klas sportowych o profilu piłkarskim przy Liceum Ogólnokształcącym nr 7 na rok szkolny 2024/2025 w formie konsultacji szkoleniowych

23.04.2024 g. 10.00 – boisko naturalne MOSiR, Przylep-Turystyczna 14, 66-015 Zielona Góra - konsultacje szkoleniowe

07.05.2024 g. 10:00 – boisko naturalne MOSiR, Przylep-Turystyczna 14, 66-015 Zielona Góra - konsultacje szkoleniowe

21.05.2024 g. 10:00 – boisko naturalne MOSiR, Przylep-Turystyczna 14, 66-015 Zielona Góra - konsultacje szkoleniowe

14.06.2024 g. 10.00 – boisko naturalne MOSiR, Przylep-Turystyczna 14, 66-015 Zielona Góra – TEST SPRAWNOŚCIOWY.

Nabór dziewcząt do klas o profilu piłki nożnej oparty jest na 4 próbach, które obejmują – bieg zwinnościowo - szybkościowy, bieg wytrzymałościowy, prowadzenie piłki po linii łamanej, uderzenie piłki do bramki oraz gry właściwej. W sumie do zdobycia jest maksimum 60 punktów. Zawodniczki zostaną sklasyfikowane i rekomendowane do uczęszczania do klas sportowych o profilu piłkarskim na podstawie klasyfikacji osiągniętych wyników, zgodnie z kolejnością od najwyższego wyniku.

Wszystkie próby przystosowane są do przeprowadzenia zarówno w hali sportowej, boisku piłkarskim jak i na dowolnym równym placu o wymiarach co najmniej 30 x 40 m.. Do przeprowadzenia testu potrzeba tylko 5 piłek i kilku znaczników. Do przebadania 12 osób wystarczy 1 godzina.

Dla każdej próby poniżej podano szacunkowe ramy dla normy punktacji przeznaczone dla poszczególnych kategorii wiekowych, które są nieustannie aktualizowane. Za każdą próbę badana otrzymuje punkty, które następnie przelicza się na tzw., gwiazdki w tabelach poszczególnych grup wiekowych (patrz załączniki)

Za perfekcyjne wykonanie próby można otrzymać maksymalnie 10 gwiazdek.

Test składa się z 5 następujących prób:

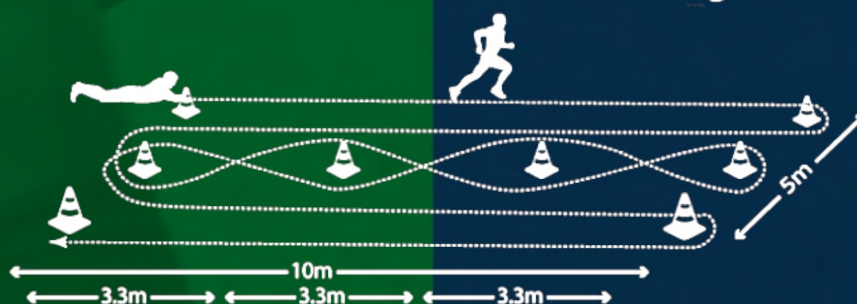


Test zwinnościowo - szybkościowy

Warunki wykonania: Warunki wykonania: płaska antypoślizgowa powierzchnia, 8 pachołków, stoper, taśma miernicza płaska antypoślizgowa powierzchnia, 8 pachołków, stoper, taśma miernicza
 Procedura: długość trasy (w pionie) wynosi 10 metrów a szerokość (odległość między punktami startu i mety) jest 5 metrów. Cztery pachołki są używane do oznaczenia początku, startu i mety) jest 5 metrów. Cztery pachołki są używane do oznaczenia początku, końca i dwóch punktów zwrotnych. Kolejne cztery pachołki umieszczone są wzdłuż końca i dwóch punktów zwrotnych. Kolejne cztery pachołki umieszczone są wzdłuż osi środkowej trasy w równej odległości od siebie. Odległość pomiędzy pachołkami osi środkowej trasy w równej odległości od siebie. Odległość pomiędzy pachołkami środkowymi wynosi 3,3m. środkowymi wynosi 3,3m.

Wykonanie: zawodniczki leżą przodem (głowa przy linii startowej), ręce ułożone wzdłuż ramion. Na komendę "Start" uruchamiamy stoper, a zawodniczka ma za zadanie jak najszybciej pokonać trasę obiegając pachołki bez dotykania ich. Stoper zatrzymywany jest po minięciu przez zawodniczkę linii mety.

Illinois Agility Test



	Normy do liceum	Normy dla klasy VI-VII-VIII	Normy dla klasy I, IV-V
Pkt	Czas	Czas	Czas
12	15,0 - mniej	17,0 - mniej	18,0 - mniej
10	15,0 - 15,8	17,0 - 17,8	18,0 - 18,8
8	15,8 - 16,6	17,8 - 18,6	18,8 - 19,6
6	16,6 - 17,4	18,6 - 19,4	19,6 - 20,4
4	17,4 - 18,2	19,4 - 20,2	20,4 - 21,2
2	18,2 - więcej	20,2 - więcej	21,2 - więcej

NABORY DZIEWCZĄT

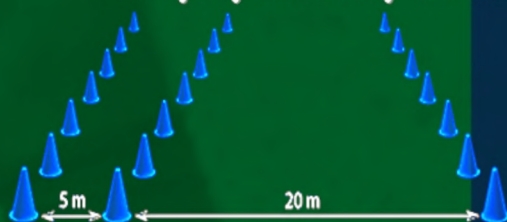


Test wytrzymałościowy – „Yo Yo”

Warunki wykonania: płaska antypoślizgowa powierzchnia, pachotki, stoper, taśma miernicza, nagrana płyta płaska antypoślizgowa powierzchnia, pachotki, stoper, taśma miernicza, nagrana płyta audio z sygnalizacją (można stworzyć własną), odtwarzacz CD audio z sygnalizacją (można stworzyć własną), odtwarzacz CD.

Procedura: Za pomocą pachotków stworzyć trzy linie, (jak na rysunku) pomiędzy pierwszą i drugą odległość wynosi 5 (strefa wypoczynku), a pomiędzy drugą i trzecią 20 metrów drugą odległość wynosi 5 (strefa wypoczynku), a pomiędzy drugą i trzecią 20 metrów (strefa biegu). (strefa biegu).
Wykonanie: Na sygnał startowy zawodniczka startuje ze środkowej linii (pozycja wykroczna) Na sygnał startowy zawodniczka startuje ze środkowej linii (pozycja wykrocзно - zakroczna), biegnie do ostatniej linii i wraca za środkową, wyhamowuje do pierwszej zakroczna), biegnie do ostatniej linii i wraca za środkową, wyhamowuje do pierwszej i truchtem wraca na start (przerw pomiędzy biegami wynosi 10 sekund). Dźwięk z i truchtem wraca na start (przerw pomiędzy biegami wynosi 10 sekund).
Dźwięk z odtwarzacza narzuca tempo biegu. Jeśli zawodniczka dwukrotnie z rzędu nie zdąży „zameldować” się na linii startu zgodnie z sygnalizacją dźwiękową jest eliminowana z testu. Im większy dystans pokonany tym większa wydolność.

Test wytrzymałościowy YO-YO; wersja recovery (10s przerwy)



	Normy dla klasy VI-VII-VIII	Normy dla klasy I, IV-V
Pkt	Odległość przebiegnięta	Odległość przebiegnięta
10	1500 m - więcej	1000 m - więcej
8	1500 - 1300	1000 - 900
6	1300 - 1100	900 - 800
4	1100 - 900	800 - 700
2	900 - 700	700 - 600
0	700 m - mniej	600 m - mniej



Uderzenie piłki stopą

Zawodniczka ma za zadanie uzyskać jak największą ilość punktów za uderzenie piłki stopą do pełnowymiarowej bramki (bez siatki) jak najdalej od miejsca uderzenia tzw. „po długim słupku”. W odległości 3 metrów od każdego słupka bramki ustawione są pachołki. Na środku bramki stoi tyczka z flagą. Zawodniczka stoi z piłką na linii pola karnego na równi z pachołkiem. Na własny sygnał uderza piłkę do przodu i zanim piłka przekroczy linię A (oddaloną od linii pola karnego o 3 m) za drugim kontaktem uderza poruszającą się futbolówkę w stronę bramki prostym lub wew. podbiciem stopy. Jeżeli zawodniczka uderzy piłkę czubem buta lub wewnętrzną częścią stopy (po ziemi) lub przekroczy linię A zanim uderzy piłkę – próbę należy powtórzyć, ale tylko 1 raz. Punktacja jest następująca:

- 3 pkt. - za uderzenie w bramkę między tyczką na środku bramki a dalszym słupkiem bramki.
- 2 pkt. - za uderzenie w bramkę między tyczką na środku bramki, a bliższym słupkiem bramki
- 1 pkt - za uderzenie piłki między dalszym słupkiem bramki, a dalszym pachołkiem po ziemi lub między tyczką na środku bramki, a bliższym słupkiem bramki po ziemi
- 0 pkt. - za uderzenie niecelne

Testowana wykonuje po 5 uderzeń z prawej (tylko prawa noga) i lewej (tylko lewa noga) strony bramki.

	Normy dla klasy VI-VII-VIII-LO	Normy dla klasy I, IV-V
Pkt	Pkt za uderzenie celne	Pkt za uderzenie celne
10	30	30 - 28
8	29 - 24	27 - 21
6	23 - 18	20 - 15
4	17 - 12	14 - 10
2	11 - 8	9 - 6
0	7 - 0	5 - 0



Uderzenie piłki stopą

Zawodniczka ma za zadanie uzyskać jak największą ilość punktów za uderzenie piłki stopą do pełnowymiarowej bramki (bez siatki) jak najdalej od miejsca uderzenia tzw. „po długim słupku”. W odległości 3 metrów od każdego słupka bramki ustawione są pachołki. Na środku bramki stoi tyczka z flagą. Zawodniczka stoi z piłką na linii pola karnego na równi z pachołkiem. Na własny sygnał uderza piłkę do przodu i zanim piłka przekroczy linię A (oddaloną od linii pola karnego o 3 m) za drugim kontaktem uderza poruszającą się futbolówkę w stronę bramki prostym lub wew. podbiciem stopy. Jeżeli zawodniczka uderzy piłkę czubem buta lub wewnętrzną częścią stopy (po ziemi) lub przekroczy linię A zanim uderzy piłkę – próbę należy powtórzyć, ale tylko 1 raz. Punktacja jest następująca:

- 3 pkt. - za uderzenie w bramkę między tyczką na środku bramki a dalszym słupkiem bramki.
- 2 pkt. - za uderzenie w bramkę między tyczką na środku bramki, a bliższym słupkiem bramki
- 1 pkt - za uderzenie piłki między dalszym słupkiem bramki, a dalszym pachołkiem po ziemi lub między tyczką na środku bramki, a bliższym słupkiem bramki po ziemi
- 0 pkt. - za uderzenie niecelne

Testowana wykonuje po 5 uderzeń z prawej (tylko prawa noga) i lewej (tylko lewa noga) strony bramki.

	Normy dla klasy VI-VII-VIII-LO	Normy dla klasy I, IV-V
Pkt	Pkt za uderzenie celne	Pkt za uderzenie celne
10	30	30 - 28
8	29 - 24	27 - 21
6	23 - 18	20 - 15
4	17 - 12	14 - 10
2	11 - 8	9 - 6
0	7 - 0	5 - 0

NABORY DZIEWCZĄT



Prowadzenie piłki slalomem po linii łamanej

Zawodniczka stoi z nogą na piłce na linii STARTU (między pkt. X/Y) i ma za zadanie wykonać drybling po określonym torze. Odmierzanie czasu rozpoczynamy w momencie, gdy badany przekroczy linię startu. Zawodniczka ma po kolei dobiegać z piłką do punktów A, B, C i D, a następnie przebiec linię METY wracając z punktu D do A i zatrzymać za nią piłkę. Badany obiega pachołki w taki sposób by piłka całym obwodem minęła pachołek. Pachołków nie wolno dotknąć piłką. W przypadku, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób (poślizgnął się, przewrócił, obiegł lub dotknął któregoś z pachołków, nie zatrzymał piłki lub nie przebiegł linii mety – próbę musi powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodniczki.

	Normy dla klasy VI-VII-VIII-LO	Normy dla klasy I, IV-V
Pkt	Czas	Czas
12	16,0 – mniej	18,0 – mniej
10	16,0 – 16,7	18,0 – 18,7
8	16,7 – 17,5	18,7 – 19,5
6	17,5 – 18,3	19,5 – 20,3
4	18,3 – 19,0	20,3 – 21,0
2	19,0 – więcej	21,0 – więcej

GRA - OBSERWACJA - obserwacja gry zawodniczki i analiza zachowań boiskowych pod kątem podejmowania decyzji w ataku oraz w obronie. Każdy z Trenerów obserwuje zawodniczki indywidualnie wystawiając oceny w skali punktowej od 0 do 20 pkt

- należy zabrać ze sobą sprzęt sportowy (dres, koszulka, spodenki, getry, buty na boisko z naturalną nawierzchnią oraz na wszelki wypadek obuwie szutrowe i halowe).

ZAPRASZAMY!

DO ZOBACZENIA