



Zespół Szkół Ogólnokształcących i Sportowych w Zielonej Górze wraz z Akademią Piłkarską Macieja Murawskiego oraz Klubem Sportowym Falubaz Zielona Góra zapraszają na konsultacje selekcyjne chłopców rocznika 2006 oraz 2007, którzy chcieliby uczęszczać do piątej i szóstej klasy sportowej Szkoły Podstawowej nr 10 na rok szkolny 2018/2019.

Uczniom klasy piłkarskiej zapewnia się nieodpłatnie:

- naukę w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Sportowych 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;
- uczniom zamieszkującym zakwaterowanie w internacie i wyżywienie
- udział w rozgrywkach III ligi, Centralnej Ligi Trampkarzy (najwyższej klasy rozgrywkowej młodzieżowej w Polsce w kategorii 14- 15 latków)

Kryteria naboru:

- bardzo dobry stan zdrowia - (na konsultacje selekcyjne proszę dostarczyć zaświadczenia lekarskiego 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

Zgłoszenia prosimy przesyłać drogą elektroniczną na adres e-mail: michal.grzelczyk@wp.pl

W zgłoszeniu prosimy o podanie:

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

Informacje można również uzyskać pod numerem telefonu:

- trener Michał Grzelczyk 606 681 530

Testy i sprawdziany:

- Próby oceniające najważniejsze elementy sprawnościowe i techniczne gry piłkarza nożnego podczas roku szkolnego oraz naboru do klas sportowych ZSOiS Zielona Góra.

Nabór do klasy na rok szkolny 2017/2018 w formie dni konsultacyjnych–

12.04.2018r., - g. 12.45 – Orlik SP 10 w Zielonej Górze ul. Wyspiańskiego 23

19.04.2018r., - g. 12.45 – Orlik SP 10 w Zielonej Górze ul. Wyspiańskiego 23

26.04.2018r., - g. 12.45 – Orlik SP 10 w Zielonej Górze ul. Wyspiańskiego 23

10.05.2018r., - g. 12.45 – Orlik SP 10 w Zielonej Górze ul. Wyspiańskiego 23

17.05.2018r. - g. 12.45 – Orlik SP 10 w Zielonej Górze ul. Wyspiańskiego 23

24.05.2018r. - g. 12.45 – Orlik SP 10 w Zielonej Górze ul. Wyspiańskiego 23

31.05.2018r. - g. 12.45 – Orlik SP 10 w Zielonej Górze ul. Wyspiańskiego 23

7.06.2018 – g. 10.00 – testy sprawnościowe termin ostateczny – Wyspiańskiego 23 w Zielonej Górze !!!!!

Treningi otwarte oraz konsultacje odbywają się w każdą środę od 11.04.2018 o godzinie 9.00 na boisku Orlik przy SP 10 na ul. Wyspiańskiego 23 – trener prowadzący Michał Grzelczyk tel. 606 681 530 oraz Mateusz Tomys tel. 606 894 045

Nabór do klasy o profilu piłki nożnej oparty jest na próbach Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, który obejmuje – bieg na 50 metrów, skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy 4x10m, przysiady z leżeniem, gibkość. W sumie do zdobycia jest maksimum 800 punktów, aby zaliczyć test z wynikiem pozytywnym należy zdobyć 450 punktów. Kolejnym zbiorem prób są niżej opisane próby techniczne. W przypadku, gdy dany kandydat nie uzyska w/w ilości punktów o ewentualnym przyjęciu decyduje najlepszych 24 wyników z uzyskanych prób.

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 opracowano normy przeznaczone dla poszczególnych kategorii wiekowych między 6 a 16 rokiem życia, które są nieustannie aktualizowane od 1988 roku. Za każdą próbę badany otrzymuje punkty, które następnie przelicza się na tzw., gwiazdki w tabelach poszczególnych grup wiekowych (patrz załączniki)

Za perfekcyjne wykonanie próby można otrzymać maksymalnie 6 gwiazdek. Dzięki temu, że test jest za pośrednictwem Internetu ogólnie dostępny dla wszystkich zainteresowanych trenerów piłki nożnej, młodych piłkarzy w ponad 20 krajach świata. największy na świecie test piłkarskiej sprawności technicznej.

Test składa się z 6 następujących prób:

- **PROWADZENIE PIŁKI**

Zawodnik ma za zadanie poprowadzić piłkę dowolną częścią stopy na dystansie 30 jardów (27,43 m.) od linii startu do linii mety. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z przekroczeniem linii STARTU, a kończy w momencie przekroczenia przez piłkę linii mety na wysokość nie większej niż 60 cm. Zawodnik może piłkę prowadzić do linii mety, albo ją w jej kierunku uderzyć, jednak dopiero po przebiegnięciu linii AB (oddalonej od mety o 10 jardów – 9,14 m). Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób, czyli np. uderzył piłkę za linię mety przed przekroczeniem linii AB, uderzył piłkę za wysoko, poślizgnął się lub upadł.

- **ZWROTY Z PIŁKĄ**

Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 9 zwrotów z piłką 3 różnymi sposobami między liniami o długości 4,57 m oddalonymi od siebie o 4,57 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez badanego zawodnika.

Zawodnik musi poprowadzić piłkę od linii A do linii B, a następnie (gdy piłka przekroczy całym obwodem linię B) wykonać zwrot i poprowadzić piłkę z powrotem do linii A. Zawodnik kończy próbę przekraczając linię A i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonuje się 1 raz. W przypadku, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób (poślizgnął się, przewrócił, nie przekroczył linii lub zatrzymał piłki za linią) – próbę należy powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.

- **DRYBLING**

Zawodnik 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. Zawodnik ma po kolei dobiegać z piłką do punktów A, B, C i D, a następnie przebiec linię METY (między pkt. E/F) i zatrzymać za nią piłkę. Badany nie obiega pachołków a jedynie wykonuje przed nimi zwrot w taki sposób

by piłka całym obwodem przekroczyła linię 1 i 2. 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 zawodnika.

• UDERZENIA PIŁKI GŁOWĄ

Zawodnik ma za zadanie uderzyć głową dorzuconą z linii XY piłkę do pełnowymiarowej bramki. Piłka może się maksymalnie 1 raz odbić od ziemi zanim wpadnie do bramki. Bardzo istotna jest „jakość” dorzuconej piłki. Dlatego też, sugeruje się by wszystkie dorzuty wykonywał samodzielnie trener oburącz od dołu na wysokość głowy badanego. Jeżeli mimo to badany uzna, że „jakość” dogranej piłki jest niezadowolająca, może prosić o powtórzenie dorzutu. Zawodnik startuje z linii CD i musi uderzyć piłkę głową przed linią AB. Próbę badany wykonuje 3 razy. Liczy się ilość zdobytych w ten sposób goli. W przypadku, gdy badany przekroczy linię AB, nie trafi w bramkę lub piłka wleci do bramki po drugim odbiciu od ziemi – bramki nie uznaje się. Na rys. 4, przedstawiono poszczególne odległości dla każdej grupy wiekowej. W wersji uproszczonej zamiast bramki można ustawić tyczki lub pachołki, wtedy jednak trener musi samemu osadzić czy uderzona głową piłka „wleciała” do bramki

UDERZENIA PIŁKI STOPĄ

Zawodnik 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 słupek”. W odległości 3 metrów od każdego słupka bramki ustawione są pachołki. Na środku bramki stoi tyczka z flagą. Za bramką oznaczone są również dwie tzw. „linie mocy” – oddalone od linii bramkowej odpowiednio o 4,57 i 9,14 m. Zawodnik 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 zawodnik 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 niecelne piłki między dalszym słupkiem bramki a dalszym pachołkiem poniżej wysokości poprzeczki, za trafienie dalszego słupka bramki.

- 0 pkt. – za uderzenie niecelne (inne niż opisane wyżej), za powtórne nieprawidłowe wykonanie próby (uderzenie piłki np. szpicem lub wewnętrzną częścią stopy, uderzenie piłki poza linią A, uderzenie piłki stojącej itd.)

Badany wykonuje po trzy uderzenia z prawej (tylko prawa noga) i lewej (tylko lewa noga) strony bramki. Powyższe zasady dotyczą tylko zawodników do 8 roku życia. 9 i 10-latkowie, aby uzyskać 1,2 lub 3 punkty muszą uderzyć piłkę tak, by ta przekroczyła linię mocy – 4,57 m za bramką. Zawodnicy od 11 roku życia wzwyż muszą uderzyć piłkę poza linię mocy – 9,14 m. Jeżeli piłka po uderzeniu nie przekroczy wymaganej linii przyznaje się badanemu 0 pkt.

- należy zabrać ze sobą sprzęt sportowy (dres, koszulka, spodenki, getry, buty na boisko ze sztuczną nawierzchnią oraz obuwie na halę).