

Akademia Piłkarska Macieja Murawskiego Falubaz Zielona Góra oraz **Zespół Szkół Ogólnokształcących i Sportowych** w Zielonej Górze zapraszają na konsultacje selekcyjne chłopców rocznika 2006 i 2007 oraz 2008, 2009 i 2010 , którzy chcieliby uczęszczać do IV, V,VI, VII oraz VIII klasy sportowej **Szkoły Podstawowej nr 10 w Zielonej Górze** na rok szkolny 2020/2021.

Ponadto zapraszamy rodziców dzieci z rocznika 2013 i 2012 pragnących przystąpić do klasy pierwszej i drugiej **Szkoły Podstawowej nr 10 w Zielonej Górze** w roku szkolnym 2020/2021.

Z kolei wszystkich absolwentów szkół podstawowych z rocznika 2005/2006 zapraszamy do I klasy piłkarskiej Liceum Ogólnokształcącego nr 7 w Zielonej Górze

Uczniom SP 10 i LO 7 zapewnia się nieodpłatnie:

- naukę w Szkole Podstawowej nr 10 oraz Liceum Ogólnokształcącym nr 7 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;

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 przysyłać na adres:

APMM Falubaz Zielona Góra, ul Sulechowska 37, 65-001 Zielona Góra lub 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 669 546 815

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 SP 10 na rok szkolny 2020/2021 w formie DNIA TALENTU – 25 - 26.05.2020 g.16.00 – orlik SP10 w Zielonej Górze przy ul. Wyspiańskiego 23.

(Roczniki 2013, 2012, 2011, 2010)

Nabór do klasy SP 10 na rok szkolny 2020/2021 w formie DNIA TALENTU – 25 - 26.05.2020 g.18.00 – orlik SP10 w Zielonej Górze przy ul. Wyspiańskiego 23.

(Roczniki 2009, 2008, 2007, 2006)

Nabór do klasy LO 7 na rok szkolny 2020/2021 w formie DNIA TALENTU –8-9.06.2020 g.17.00 – boisko sztuczne MOSiR w Zielonej Górze przy ul. Wyspiańskiego 23.

(roczniki 2005/2006)

Nabór 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, aby zaliczyć test z wynikiem pozytywnym należy zdobyć 25 punktów.

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. 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 10 gwiazdek.

Test składa się z 5 następujących prób:

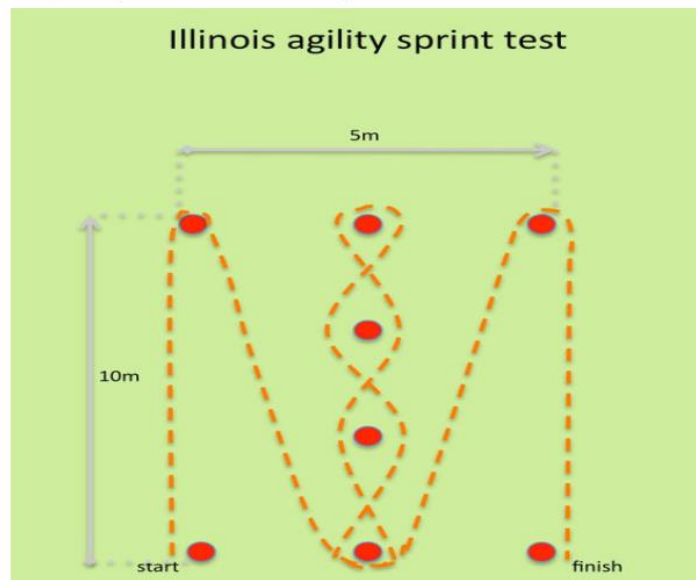
- Test zwinnościowo - szybkościowy

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

Illinois Agility Test - test szybkościowo – zwinnościowy



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

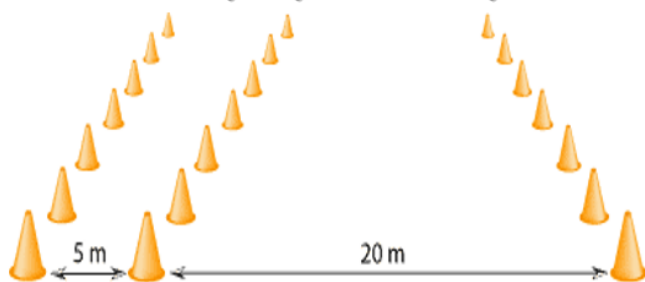
- Test wytrzymałościowy – „Yo Yo”

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

Procedura: Za pomocą pachołków 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).

Wykonanie: Na sygnał startowy zawodnik startuje ze środkowej linii (pozycja wykroczna) Na sygnał startowy zawodnik startuje ze środkowej linii (pozycja wykroczo - 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 zawodnik dwukrotnie z rzędu nie zdąży odtwarzacza narzuca tempo biegu. Jeśli zawodnik dwukrotnie z rzędu nie zdąży „zameldować” się na linii startu zgodnie z sygnalizacją dźwiękową jest eliminowany z „zameldować” się na linii startu zgodnie z sygnalizacją dźwiękową jest eliminowany 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

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 słupku”. W odległości 3 metrów od każdego słupka bramki ustawione są pachołki. Na środku bramki stoi tyczka z flagą. 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 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

Badany 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

- Prowadzenie piłki slalomem po linii łamanej

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 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 zawodnika.

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

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

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