

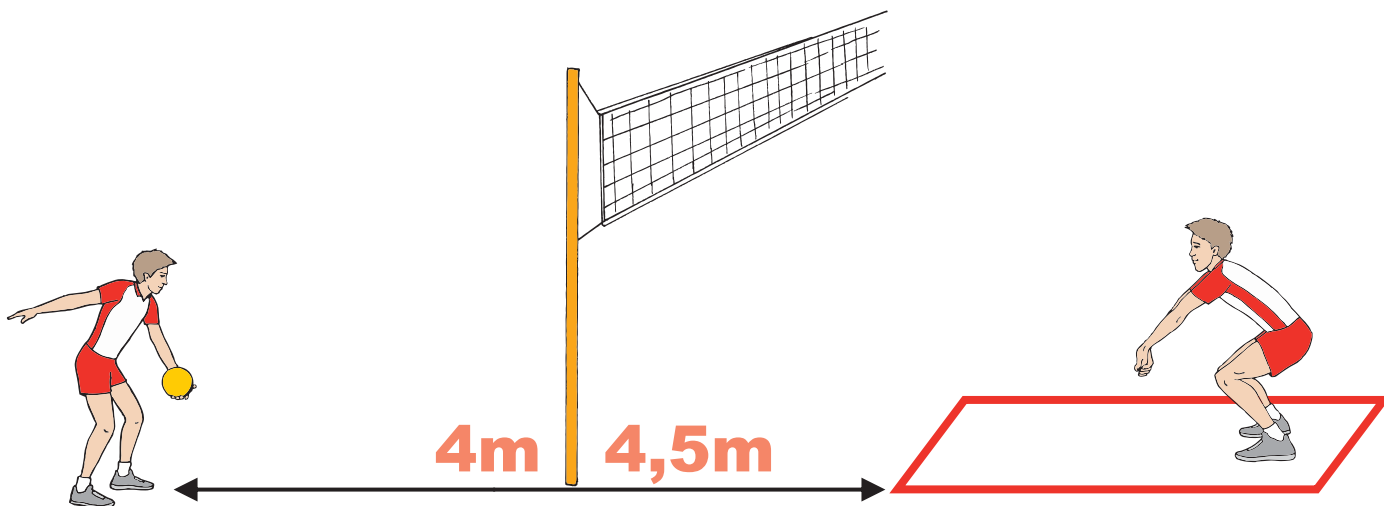
Testy, sprawdziany

W pracy szkoleniowej bardzo ważną rolę odgrywa system prawidłowej selekcji do danej dyscypliny sportu. Podczas organizacji zajęć na „Orlikach” dobór dzieci do uprawiania piłki siatkowej ma znaczenie drugorzędne, jednakże warto zastosować pomiary, testy czy sprawdziany pomocne przy określaniu aktualnych postępów czynionych w trakcie zajęć sportowych.

Poniżej przedstawiono propozycje sprawdzianów technicznych:

1. Zagrywka

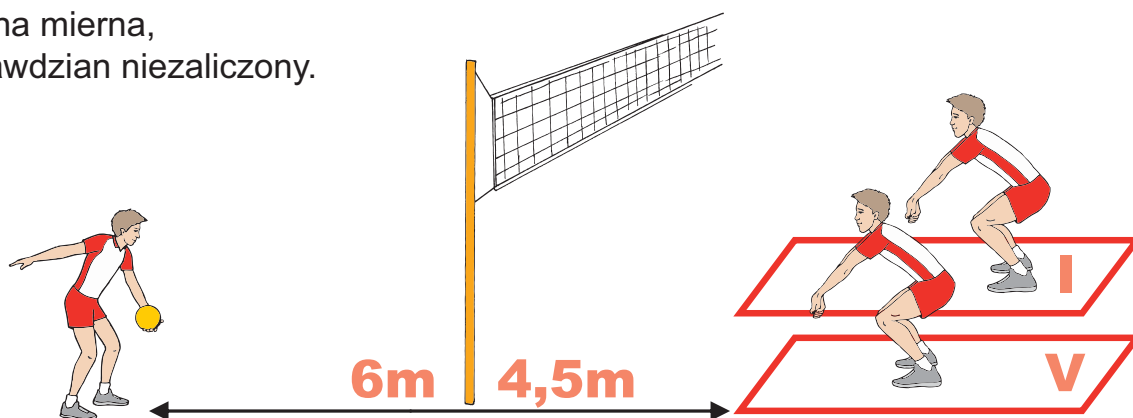
Poniższe sprawdziany stosowane do różnego rodzaju zagrywek: zagrywki dolnej, zagrywki szybującej oraz tenisowej rotacyjnej.



1.1. Próba zagrywki dolnej

Wykonywana z odległości 4,5 m od linii środkowej boiska. Zadaniem zagrywającego jest trafić w strefę V boiska, w której ustawiony jest kolega. Ćwiczący wykonuje 6 prób.

- 6 trafień - ocena celująca,
- 5 trafień - ocena bardzo dobra,
- 4 trafienia - ocena dobra,
- 3 trafienia - ocena dostateczna,
- 2 trafienia - ocena mierna,
- 1 trafienie - sprawdzian niezaliczony.



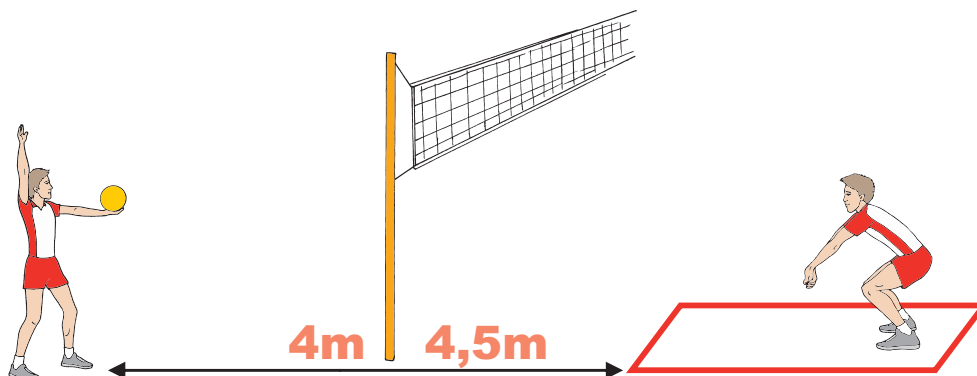
1.2. Próba zagrywki dolnej

Wykonana z odległości 6 m od linii środkowej boiska, zadaniem zagrywającego jest trafianie w wyznaczone strefy - raz do strefy V raz do I, w których ustawieni są chwytający piłki. Ćwiczący wykonuje 12 zagrywek pod rząd.

- 12 trafień - ocena celująca,
- 10 trafień - ocena bardzo dobra,
- 8 trafień - ocena dobra,
- 6 trafień - ocena dostateczna,
- 4 trafienia - ocena mierna,
- 2 trafienia - sprawdzian niezaliczony.

2. Przyjęcie zagrywki

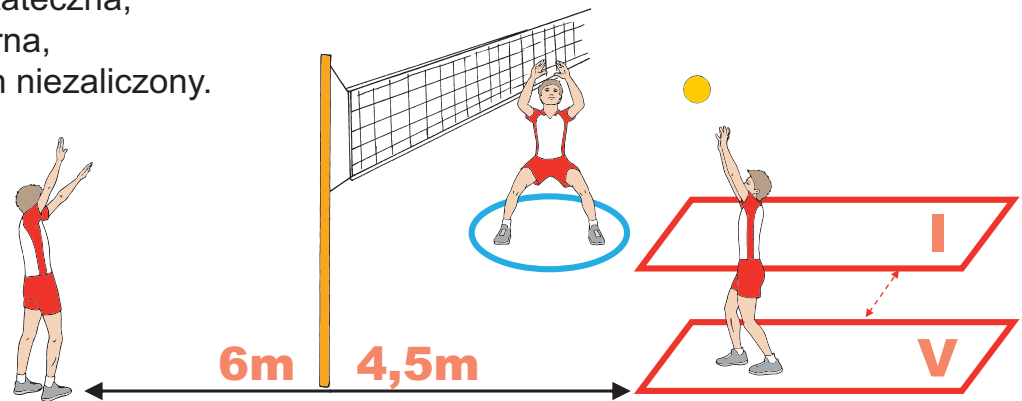
Poniższe sprawdziany stosowane do dwóch rodzajów przyjęcia różnego rodzaju zagrywek: przyjęcie sposobem dolnym i sposobem górnym.



2.1. Próba przyjęcia zagrywki szybującej sposobem oburącz dolnym

Wykonywana z odległości 4,5 m od linii środkowej boiska. Zadaniem zagrywających jest trafić w strefę V boiska, gdzie ustawiony jest przyjmujący, który przyjmuje zagrywkę w kierunku partnera ustawionego w strefie 0 pod siatką (koło o średnicy 2 m). Zawodnik przyjmuje sposobem dolnym 6 piłek pod rząd.

- 6 trafień - ocena celująca,
- 5 trafień - ocena bardzo dobra,
- 4 trafienia - ocena dobra,
- 3 trafienia - ocena dostateczna,
- 2 trafienia - ocena mierna,
- 1 trafienie - sprawdzian niezaliczony.



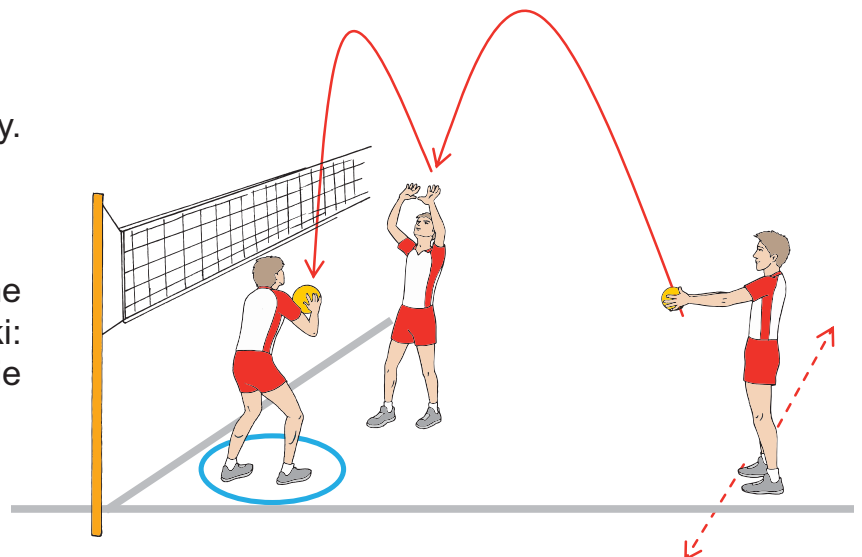
2.2. Próba przyjęcia zagrywki szybującej sposobem oburącz górnym

Wykonywana z odległości 6 m od linii środkowej boiska. Zadaniem zagrywających jest trafić w strefę V boiska, w której ustawiony jest przyjmujący. Przyjęcie zagrywki w kierunku partnera ustawionego w strefie 0 pod siatką (koło o średnicy 2 m). Ćwiczący przyjmuje sposobem dolnym 6 piłek pod rząd.

- 12 trafień - ocena celująca,
- 10 trafień - ocena bardzo dobra,
- 8 trafień - ocena dobra,
- 6 trafień - ocena dostateczna,
- 4 trafienia - ocena mierna,
- 2 trafienia - sprawdzian niezaliczony.

3. Rozegranie

Poniższe sprawdziany stosowane do dwóch rodzajów odbicia piłki: sposobem górnym i odbicie sposobem dolnym).



3.1. Próba rozegrania piłki sposobem oburącz górnym

Rozgrywający ustawiony w polu ataku, na liniach bocznych w strefach IV i II (koła narysowane kredą 1 m od siatki lub ułożone skakanki) ustawieni dwaj koledzy. Zadaniem rozgrywających jest wystawić wysoko raz do strefy IV, raz do strefy II piłki dogrywane przez przyjmujących z głębi pola (ich zadaniem jest dogranie piłki w pole ataku). Rozgrywający wystawia 12 piłek pod rząd.

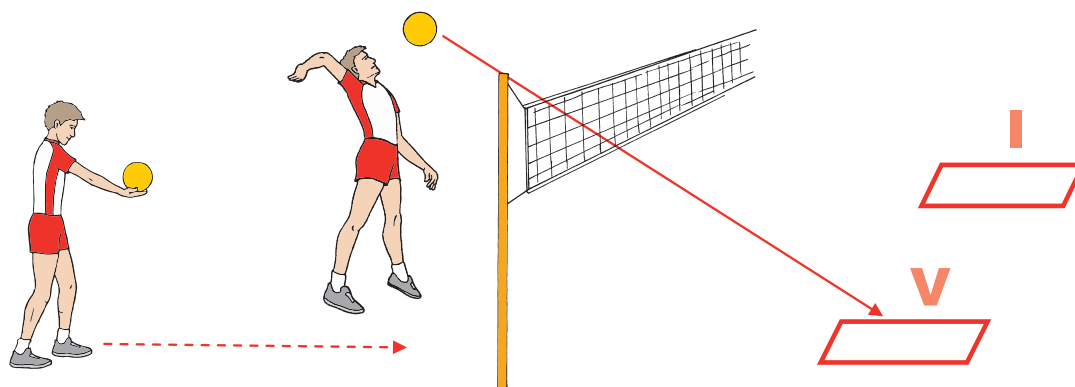
11 - 12 trafień - ocena celująca,
9 - 10 trafień - ocena bardzo dobra,
7 - 8 trafień - ocena dobra,
5 - 6 trafień - ocena dostateczna,
3 - 4 trafienia - ocena mierna,
0 - 2 trafienia - sprawdzian niezaliczony.

3.2. Próba rozegrania piłki sposobem oburącz dolnym

Rozgrywający w strefie 0 pod siatką (3 m od prawej linii bocznej), w strefach IV i II na liniach bocznych (koła narysowane kredą 1 m od siatki) dwóch kolegów. Zadaniem rozgrywających jest wystawić wysoko sposobem dolnym raz do strefy IV, raz do strefy II piłki dogrywane przez kolegów z głębi pola (ich zadaniem jest dogranie piłki w pole obrony).

4. Atak

Poniższe sprawdziany stosowane do trzech rodzajów ataku: zbiecie, plasowanie, kiwnięcie.



Próba ataku - ćwiczący z własnego podrzutu atakują w strefy narysowane kredą (strefa I, strefa V). Wymiary stref 4,5 m x 3 m. Zadaniem atakujących jest trafienie na przemian atakiem kierunkowym w wyznaczone sektory. Próbę wykonuje jednocześnie czterech ćwiczących (atak na przemian), każdy ma wykonać 12 ataków z własnego podrzutu.

11 - 12 trafień - ocena celująca,
9 - 10 trafień - ocena bardzo dobra,
7 - 8 trafień - ocena dobra,
5 - 6 trafień - ocena dostateczna,
3 - 4 trafienia - ocena mierna,
0 - 2 trafienia - sprawdzian niezaliczony.



Uwaga. Różne rodzaje ataku w zależności od poziomu grupy. Atak z miejsca, z wyskoku, atak z piłki dorzucanej przez prowadzącego, atak z piłki wystawianej przez kolegę itp.

Oprócz powyższych sprawdzianów wskazane jest również stosowanie pomiarów wysokości ciała oraz zasięgu w wyskoku do ataku i bloku. Pomiary takie są atrakcyjne dla dzieci, można je również wykorzystać w rywalizacji sportowej w grupie.