

17. Kryteria oceny i metody sprawdzania osiągnięć ucznia

dr Grzegorz Grządziel

dr Dorota Szade

17.1 Wstęp

Każdy szkoleniowiec wie, że w przeciwieństwie do sprawdzianów sprawności ogólnej jest niezwykle trudno stosować w praktyce racjonalne sprawdziany stopnia opanowania elementów techniki gry w piłkę siatkową. Powszechnie uważa się, że najlepszym sprawdzianem stopnia opanowania elementów techniki jest umiejętność zademonstrowania ich podczas gry. Uważamy jednak, że przeprowadzanie sprawdzianów specjalistycznych w nauczaniu początkowym z najmłodszymi w znacznym stopniu podnosi skuteczność szkolenia i uatrakcyjnia monotony dla dzieci proces nauczania. Proponowane niżej sprawdziany winny być przeprowadzone głównie w pierwszych dwóch latach nauczania (V-VI klasa szkoły podstawowej). Niektóre z nich po odpowiedniej modyfikacji (utrudnieniu) można stosować również w następnych latach szkolenia. Należy jednak bezwzględnie przestrzegać zasady, że jeżeli sprawdzian jest zbyt łatwy do wykonania przynajmniej dla połowy ćwiczących, to dalsze jego stosowanie jest nieuzasadnione. Kolejną zasadą jest to, że każdy z niżej wymienionych sprawdzianów można przeprowadzić po 5-ciu 6-ciu zajęciach treningowych poświęconych na nauczanie danego elementu techniki. Wyniki wszystkich sprawdzianów powinny być przez prowadzącego rzetelnie notowane i przechowywane. Wówczas z biegiem czasu będą się one stawać coraz bardziej pomocne dla wyciągnięcia różnych wniosków szkoleniowych. Notowanie swoich wyników sprawdzianów i gier małych, winni w swoich dzienniczkach zajęć prowadzić wszyscy ćwiczący. Poniższe sprawdziany opanowania umiejętności technicznych należy traktować

jako pewną propozycję. Można je modyfikować, dostosowywać do aktualnych możliwości ćwiczących. Wyniki sprawdzianów powinny wytworzyć u ćwiczących odczucie dość szybkich postępów, co pozwoli na wydobycie większego stopnia atrakcyjności w trudnym procesie nauczania elementów techniki. Wykonanie sprawdzianów nie może w żadnym stopniu wpłynąć na wykształcenie nieracjonalnego wykonania danego elementu techniki.

Zaprezentowane sprawdziany podzielono na kilka poziomów

- I. Ocena techniki wykonania danego elementu
- II. Poziom podstawowy - opanowanie piłki w wymienionych elementach
- III. Poziom zaawansowany - utrzymanie piłki w grze w sekwencjach oraz skutecznie wykonanie danej techniki w sekwencjach technicznych
- IV. Ocena skuteczności gry w małych grach, w grze szkolnej i właściwej.

W prezentacji zestawu sprawdzianów w technice gry przyjęto następującą kolejność elementów technicznych;

1. Przemieszczanie się w różnych elementach technicznych
2. Zagrywka
3. Odbicie sposobem górnym - wystawienie piłki do ataku
4. Odbicie sposobem dolnym - przyjęcie zagrywki

5. Atak w różnych formach
6. Obrona piłki w polu
7. Blok

I. Ocena techniki wykonania danego elementu

Przyjęto zasadę, że w tym etapie nasz uczeń powinien opanować idealnie technikę następujących elementów technicznych;

1. przemieszczanie się w polu w lewą i prawą stronę
2. zagrywkę
3. odbicie piłki sposobem górnym
4. odbicie piłki sposobem dolnym
5. atak w różnych formach oraz prawidłowe dojście do ataku z trzech kroków.
6. przemieszczanie się w polu gry z wykonaniem padu lub rzutu
7. blok pojedynczy z miejsca i z dojścia bez piłki

Pomocnymi w ocenie techniki siatkarskiej będzie zdjęcie - kinogram oraz 10 najważniejszych opisów fragmentów techniki gry. Na całość oczywiście składa się o wiele więcej elementów, jednak przyjęliśmy zasadę 10 po to, aby łatwo można było ocenić technikę elementu siatkarskiego. Wykonując dane ćwiczenia trener ocenia poprawne występowanie fragmentu ruchu i jeśli jest on wykonywany poprawnie przyznaje 1 pkt. Po wykonaniu testu podsumowujemy uzyskane punkty. Jeśli uczeń uzyskał 10 pkt to oznacza, że ma opanowaną technikę

danego elementu w 100 %. Jeśli otrzymał 6 punktów to oznacza to iż ma opanowaną technikę w 60 % i wie nad którymi elementami musi popracować. Dzięki takiemu sposobowi łatwo jest ocenić technikę i w sposób przejrzysty przekazać w jakim stopniu jest opanowana technika i na które elementy trzeba zwrócić uwagę. Informacje te mogą też być przydatne w planowaniu pracy dla trenera oraz w treningu indywidualnym.

17.2 Przemieszczanie się w różnych elementach technicznych

„W siatkówce wygrywa się głową, a tylko gra się rękami i nogami”.

1. W postawach stopy względem siebie powinny być ustawione równolegle
2. Ramiona blisko tułowia, zgięte w stawach łokciowych
3. Wzrok skierowany przed siebie
4. Płynne przemieszczanie się bez oznak braku równowagi
5. Praca nóg to przenoszenie ciężaru ciała z jednej na drugą nogę
6. W kroku odstawano - dostawnym ruch jest posuwisty
7. Jeśli to możliwe utrzymuj się w postawie stabilnej
8. Wyskok do ataku z miejsca różni się o kilka centymetrów
9. Różnica w wyskoku do bloku w lewą i prawą stronę jest blisko 0

10. Różnica w czasie przemieszczania się w polu gry w lewą i prawą stronę jest bliski 0

Do oceny techniki przemieszczania się zastosowano poniższe próby. Podstawą w ocenie się jest czas przemieszczania się w lewą i prawą stronę oraz czas pokonania danego odcinka. W przypadku wyskoku do ataku oceniamy różnicę w wyskoku z miejsca i z dościa. Im ta różnica jest większa tym lepsza technika dościa. Podobnie w bloku - wyskok z miejsca i dościa powinien różnić się o kilka centymetrów.

Dodatkowo ważna jest też różnica pomiędzy wyskokiem w lewą i prawą stronę. Idealnie jest, gdy ta różnica jest zerowa.

Sprawdziany

1. Poruszanie się w linii prostej w przód i w tył na boisku do siatkówki w sekwencji 2x6m plus 2x9m oraz 4x6m plus 4x9m (co daje dystans 30 i 60 metrów).
2. Przemieszczanie się w przód i w tył krokiem dostawnym. Przemieszczanie się w lewa i prawa stronę.
3. Przemieszczanie się na boisku do siatkówki z padami bocznym i rzutem siatkarskim.
4. Przemieszczanie się do ataku z miejsca i po trzech krokach oraz wyskok dosiężny do tablicy z podziałką.
5. Przemieszczanie się do bloku w lewą i prawą stronę i blok przy ścianie.

17.3 Zagrywka

Sprawdzian:

Zagrywka dolna zza linii ataku przez siatkę zawieszoną na wysokości 2 m w materac ustawiony wzdłuż tak, aby środek materaca był na linii ataku drugiego boiska. Każdy z ćwiczących wykonuje po 10 zagrywek. Jeżeli trafi w materac 6 razy otrzymuje ocenę bdb. Jeżeli trafi 4 razy otrzymuje ocenę db. Jeżeli trafi w materac 2 razy otrzymuje ocenę dst.

17.3.1 Zagrywka tenisowa

Uczeń - zawodnik otrzymuje 6 piłek i wykonuje sześć zagrywek określoną techniką. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- Niewłaściwy podrzut -0,5 pkt.
- Niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki -0,5 pkt.
- Brak pracy nadgarstka -0,5 pkt.
- Brak pracy słabszego ramienia -0,5 pkt.
- Zagrywka błędna (w siatkę lub autowa) -2 pkt.

Ocena:

Celujący (6) 12 punktów

Bardzo dobry (5) 10 - 11,5 punktów

Dobry (4) 8 - 9,5 punktów

Dostateczny (3) 6 - 7,5 punktów

Dopuszczający (2) 4 - 5,5 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 3,5 punktów

17.3.2 Zagrywka tenisowa w określonej części boiska

Uczeń - zawodnik otrzymuje 6 piłek i wykonuje określoną techniką trzy zagrywki po prostej i trzy po skosie. Boisko podzielone na dwie strefy o szer. 4,5 m. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- Niewłaściwy podrzut -0,5 pkt.
- Niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki -0,5 pkt.
- Brak pracy nadgarstka -0,5 pkt.
- Brak pracy słabszego ramienia -0,5 pkt.
- Zagrywka błędna (w siatkę, autowa lub w złą strefę boiska) -2 pkt

Ocena:

Celujący (6) 12 punktów

Bardzo dobry (5) 10 - 11,5 punktów

Dobry (4) 8 - 9,5 punktów

Dostateczny (3) 6 - 7,5 punktów

Dopuszczający (2) 4 - 5,5 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 3,5 punktów

17.3.3 Zagrywka szybująca

Uczeń - zawodnik otrzymuje 6 piłek i wykonuje sześć zagrywek określoną techniką. Za każdą poprawnie

wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- Niewłaściwy podrzut -0,5 pkt.
- Niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki -0,5 pkt.
- Niewłaściwe ułożenie dłoni -0,5 pkt.
- Zbyt długi ruch ramienia -0,5 pkt.
- Zagrywka błędna (w siatkę lub autowa) -2 pkt.

Ocena:

Celujący (6) 12 punktów

Bardzo dobry (5) 10 - 11,5 punktów

Dobry (4) 8 - 9,5 punktów

Dostateczny (3) 6 - 7,5 punktów

Dopuszczający (2) 4 - 5,5 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 3,5 punktów

17.3.4 Zagrywka szybująca w określonej części boiska

Uczeń - zawodnik otrzymuje 6 piłek i wykonuje określoną techniką trzy zagrywki po prostej i trzy po skosie. Boisko podzielone na dwie strefy o szer. 4,5 m. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- Niewłaściwy podrzut -0,5 pkt.

- Niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki -0,5 pkt.
- Niewłaściwe ułożenie dłoni -0,5 pkt.
- Zbyt długi ruch ramienia -0,5 pkt.
- Zagrywka błędna (w siatkę lub autowa) -2 pkt.
- ustawienie dłoni
- wysokość odbicia
- koordynacja

Za każdy element oceniany może otrzymać 2 pkt.

Ocena:

Celujący (6) 12 punktów

Bardzo dobry (5) 10 - 11,5 punktów

Dobry (4) 8 - 9,5 punktów

Dostateczny (3) 6 - 7,5 punktów

Dopuszczający (2) 4 - 5,5 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 3,5 punktów

17.4 Odbicie sposobem górnym - wystawienie piłki do ataku

Sprawdzian:

Odbicia piłki siatkowej sposobem górnym

Uczeń - zawodnik odbija piłkę sposobem górnym nad głową. Ocenie podlega:

- pozycja
- praca NN przy odbiciu
- ustawienie ramion

Błędy:

- Niewłaściwe ułożenie tułowia
- Zbyt nisko ułożone dłonie -odbicie z „klatki piersiowej” lub z „głowy”
- Niesymetryczna praca ramion
- Brak odbicia w pozycji stabilnej
- Brak ugięcia kończyn dolnych
- Brak ugięcia w stawach łokciowych
- Brak pracy nóg
- Brak ułożenie dłoni w „koszyczek
- Odbicie nieprostopadłe do linii tułowia
- Zbyt długi kontakt z piłką (piłka rzucona)
- Niewłaściwe tempo dojścia do piłki
- Zła koordynacja pracy rąk i nóg

Ocena:

Celujący (6) 12 punktów

Bardzo dobry (5) 10 - 11 punktów

Dobry (4) 8 - 9 punktów

Dostateczny (3) 6 - 7 punktów

Dopuszczający (2) 4 - 5 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 3 punktów

17.5 Odbicie sposobem dolnym - przyjęcie zagrywki

Sprawdzian:

Odbicia piłki siatkowej sposobem dolnym.

Uczeń - zawodnik odbija piłkę sposobem dolnym nad głową. Ocenie podlega:

- pozycja
- praca NN przy odbiciu
- poruszanie się
- ustawienie ramion
- ustawienie dłoni
- koordynacja

Za każdy element oceniany może otrzymać 2 pkt.

Błędy:

- zbyt późne dojście do piłki
- nieprawidłowe ułożenie ramion
- ugięcie w łokciach

- nie przygotowanie do przyjęcia piłki
- za wąskie ustawienie stóp i brak wyraźnej ugiętych NN w stawach kolanowych
- brak umiejętności oceny lotu piłki i zajęcia właściwego miejsca do jej odbicia
- brak aktywnej pracy RR podczas podania piłki lub jej nadmiar
- brak umiejętności przejścia do następnych działań

Ocena:

Celujący (6) 12 punktów

Bardzo dobry (5) 10 - 11 punktów

Dobry (4) 8 - 9 punktów

Dostateczny (3) 6 - 7 punktów

Dopuszczający (2) 4 - 5 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 3 punktów

17.6 Atak w różnych formach

Sprawdzian:

Uczeń - zawodnik wykonuje 6 prób ataku. Za każdy dobry atak uczeń otrzymuje 2 punkty. Ocenie podlega technika i siła ataku:

- właściwe dojście do ataku
- odpowiedni wyskok i praca tułowia

- właściwa praca ramion
- uderzenie na pełnym zasięgu i z odpowiednią siłą

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- niewłaściwe dojście do ataku -2 pkt.
- niewłaściwa praca RR -2 pkt.
- podejście pod piłkę -2 pkt.
- lot w dal zamiast w górę -2 pkt.
- zła ocena lotu piłki -2 pkt.
- zła koordynacja i dynamika -2 pkt.
- atak w aut lub w siatkę - 2 pkt.

Ocena:

Celujący (6) 12 punktów

Bardzo dobry (5) 10 - 11 punktów

Dobry (4) 8 - 9 punktów

Dostateczny (3) 6 - 7 punktów

Dopuszczający (2) 4 - 5 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 3 punktów

17.7 Obrona

Sprawdzian:

- chwyt piłki po wykonaniu siadu prostego

- chwyt piłki po przewrocie na materacu
- chwyt piłki po przetoczeniu się wzdłuż osi podłużnej ciała
- chwyt piłki po uderzeniu piłki lub po rzucie o drabinki
- wielokrotne odbicia piłki sposobem dolnym jednorącz lewą i prawą przedramieniem

17.8 Blok

Sprawdzian:

- Blok piłki na stojąco atakowanej przez trenera w dłonie ucznia. Piłka winna być zablokowana tak aby wyładowała w polu ataku
- Wyskok do bloku do ściany z zaznaczeniem dłoni na ścianie.
- Wyskok do ściany po przemieszczeniu się w lewo i prawą stronę z zaznaczeniem dłoni na ścianie
- Blok nad siatką dorzucanej piłki przez trenera
- Blok nad siatką piłki dorzucanej przez trenera na środku siatki. Piłka po bloku powinna być skierowana raz w lewą stronę raz w prawą stronę od miejsca wykonania bloku ale zawsze do boiska.

II. Poziom podstawowy - opanowanie piłki w wymienionych elementach.

17.8 Zagrywka

Zagrywka w określonej strefie boiska

Uczeń - zawodnik otrzymuje 6 piłek i wykonuje sześć zagrywek w określoną strefę boiska. Zagrywki powinny być wykonywane kolejno od strefy 1 do strefy 6. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- Niewłaściwy podrzut -0,5 pkt.
- Niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki -0,5 pkt.
- Brak pracy nadgarstka -0,5 pkt.
- Brak pracy słabszego ramienia -0,5 pkt.
- Zagrywka błędna (w siatkę, autowa lub w złą strefę boiska) -2 pkt

Ocena:

Celujący (6) 12 punktów

Bardzo dobry (5) 10 - 11,5 punktów

Dobry (4) 8 - 9,5 punktów

Dostateczny (3) 6 - 7,5 punktów

Dopuszczający (2) 4 - 5,5 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 3,5 punktów

17.8.1 Zagrywka tenisowa z wysoku

Uczeń - zawodnik otrzymuje 6 piłek i wykonuje sześć zagrywek określoną techniką. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- Niewłaściwy podrzut -0,5 pkt.
- Niewłaściwa dojście do zagrywki -0,5 pkt
- Brak pracy nadgarstka -0,5 pkt.
- Brak pracy słabszego ramienia -0,5 pkt.
- Zagrywka błędna (w siatkę, autowa) -2 pkt

Ocena:

Celujący (6) 12 punktów

Bardzo dobry (5) 10 - 11,5 punktów

Dobry (4) 8 - 9,5 punktów

Dostateczny (3) 6 - 7,5 punktów

Dopuszczający (2) 4 - 5,5 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 3,5 punktów

17.8.2 Zagrywka tenisowa z wysoku określoną część boiska

Uczeń - zawodnik otrzymuje 6 piłek i wykonuje określoną techniką kolejno trzy zagrywki po prostej i trzy po skosie. Boisko podzielone na dwie strefy o szer. 4,5 m. Za każdą

poprawnie wykonaną próbę ćwiczący otrzymuje 2 pkt.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- Niewłaściwy podrzut -0,5 pkt.
- Niewłaściwa dojście do zagrywki -0,5 pkt
- Brak pracy nadgarstka -0,5 pkt.
- Brak pracy słabszego ramienia -0,5 pkt.
- Zagrywka błędna (w siatkę, autowa lub w złą strefę boiska) -2 pkt

Ocena:

Celujący (6) 12 punktów

Bardzo dobry (5) 10 - 11,5 punktów

Dobry (4) 8 - 9,5 punktów

Dostateczny (3) 6 - 7,5 punktów

Dopuszczający (2) 4 - 5,5 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 3,5 punktów

17.9 Odbicie sposobem górnym

17.9.1 Odbicia piłki palcami z postawy do leżenia tyłem i powrót do postawy.

Na ocenę bardzo dobrą trzeba wykonać 6 powtórzeń na ocenę dostateczną 2 powtórzenia.

17.9.2 Odbicie piłki sposobem górnym oburącz w postawie wysokiej

Liczą się odbicia minimum 1m nad głową:

- 30 odbić piłki - ocena bdb,
- 20 odbić piłki - ocena db,
- 10 odbić piłki - ocena dst.

17.9.3 Jak wyżej, ale zwiększone wymagania ilości prawidłowych odbić:

- 60 odbić piłki - ocena bdb,
- 40 odbić piłki - ocena db,
- 20 odbić piłki - ocena dst.

W sprawdzianie 1 i 2 każdy z wykonujących sprawdzian (z wyjątkiem tych, którzy otrzymują ocenę bdb) winien mieć możliwość wykonania trzech prób.

Jak sprawdzian nr 1 i 2. Próba bicia rekordów prawidłowych odbić piłki sposobem górnym oburącz nad głową. Każdy z ćwiczących winien mieć możliwość wykonania trzech prób.

Odbicia palcami nad sobą w kole. Na ocenę bardzo dobrą trzeba odbić 15 razy przy czym wysokość odbicia musi być co najmniej na wysokość 1 metra.

Odbicia do kwadratu na ścianie o wymiarach $y \times x$. Na ocenę bardzo dobrą minimum 15 odbić, na ocenę dostateczną 5 odbić.

Sprawdzian - zabawa, odbicia piłki do kosza na celność z różnych pozycji.

Odbicia w parach przez siatkę. Pierwszy cykl odbicie nad sobą i podanie przez siatkę. Druga odmiana - bezpośrednie odbicia przez siatkę. Na ocenę bardzo dobrą co najmniej 15 odbić każdy. Na ocenę dostateczną 5 odbić

każdy.

Sprawdzian dla rozgrywających i nie tylko. Za trafienie do kosza na pozycji pierwszej z odległości 6 m 2 punkty za trafienie w obręcz 1 punkt. Za trafienie z pozycji 2 piłki siatkowej do kosza w wysoku punktacja taka sama jak poprzednio. Odległość od kosza 1 metr. Podanie do kosza tyłem z odległości 4.5 metra do kosza. Punktacja taka sama. Podanie piłki po przewrocie do kosza punktacja; za trafienie do kosza bezpośrednio 3 punkty, za trafienie w obręcz dwa punkty. Uwaga w tym miejsce może być odbicie piłki po kozle. Zamiast przewrotu można zastosować leżenie przodem. W próbie tej może też być zaliczone odbicie dołem. Zawodnik powtarza próbę od trzech do pięciu razy w zależności od możliwości czasowych i ilości zawodników.

17.10 Odbicie sposobem dolnym

17.10.1 Odbicie piłki sposobem dolnym obręcz w postawie wysokiej

Liczą się odbicia na wysokość minimum 1m :

- 30 odbić piłki - ocena bdb,
- 20 odbić piłki - ocena db,
- 10 odbić piłki - ocena dst.

17.10.2 Jak wyżej, ale zwiększone wymagania ilości prawidłowych odbić:

- 60 odbić piłki - ocena bdb,
- 40 odbić piłki - ocena db,
- 20 odbić piłki - ocena dst.

W sprawdzianie 1 i 2 każdy z wykonujących sprawdzian (z wyjątkiem tych, którzy otrzymują ocenę bdb) winien mieć możliwość wykonania trzech prób.

Jak sprawdzian nr 1 i 2. Próba bicia rekordów prawidłowych odbić piłki sposobem dolnym. Każdy z ćwiczących winien mieć możliwość wykonania trzech prób.

Odbicia dołem na sobą w kole. Na ocenę bardzo dobrą trzeba odbić 15 razy, przy czym wysokość odbicia musi być co najmniej na wysokość 1 metra.

Odbicia do kwadratu na ścianie o wymiarach yx . Na ocenę bardzo dobrą co najmniej 15 odbić, na ocenę dostateczną 5 odbić.

Sprawdzian - zabawa, odbicia piłki do kosza z własnego podrzutu na celność z różnych pozycji.

17.11 Przyjęcie zagrywki tenisowej

Sześć zagrywek wykonywanych po prostej w obszarze ½ połowy boiska (4,5 na 9m) - każdy odbiór punktowany wg następujących kryteriów:

17.11.1 odbiór zagrywki do rozgrywającego w kole przy siatce z lotem piłki:

- powyżej antenki - 3 pkt.
- poniżej antenki, ale piłka możliwa do wystawienia sposobem górnym - 2 pkt.
- do wystawy sposobem dolnym - 1pkt.

17.11.2 odbiór zagrywki do rozgrywającego w linii ataku z lotem piłki:

- powyżej antenki - 2 pkt.
- poniżej antenki, ale piłka jest możliwa do wystawienia - 1 pkt.

17.11.3 odbiór zagrywki do rozgrywającego w pozostałe strefy boiska, ale rozgrywający jest w stanie piłkę rozegrać - 1 pkt.

17.11.4 odbiór nieudany 0 pkt.

Ocena:

Celujący (6) 17 - 18 punktów

Bardzo dobry (5) 14 - 16 punktów

Dobry (4) 11 - 13 punktów

Dostateczny (3) 8 - 10 punktów

Dopuszczający (2) 6 - 7 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 5 punktów

17.12 Przyjęcie zagrywki z wysoku

Sześć zagrywek wykonywanych po prostej w obszarze $\frac{1}{2}$ połowy boiska (4,5 na 9m) - każdy odbiór punktowany wg następujących kryteriów:

17.12.1 odbiór zagrywki do rozgrywającego w kole przy siatce z lotem piłki:

- powyżej antenki - 3 pkt.
- poniżej antenki, ale piłka możliwa do wystawienia sposobem górnym - 2 pkt.

- do wystawy sposobem dolnym - 1 pkt.

17.12.2 odbiór zagrywki do rozgrywającego w linii ataku z lotem piłki:

- powyżej antenki - 2 pkt.
- poniżej antenki, ale piłka jest możliwa do wystawienia - 1 pkt.

17.12.3 odbiór zagrywki do rozgrywającego w pozostałe strefy boiska, ale rozgrywający jest w stanie piłkę rozegrać - 1 pkt.

17.12.4 odbiór nieudany 0 pkt.

Ocena:

Celujący (6) 17 - 18 punktów

Bardzo dobry (5) 14 - 16 punktów

Dobry (4) 11 - 13 punktów

Dostateczny (3) 8 - 10 punktów

Dopuszczający (2) 6 - 7 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 5 punktów

17.13 Atak

Atak w określonej strefie boiska ze strefy 4

Uczeń - zawodnik wykonuje sześć ataków. Pierwsze trzy ataki powinny być skierowane po prostej, kolejne trzy po skosie. Na początku w teście wyznaczamy strefy ataku dzieląc połowę boiska na dwie równe części - prawą i lewą.

Na wyższym etapie szkolenia zamiast stref ustawiamy np. materace albo hula-hop.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- niewłaściwe dojsście do ataku -0,5 pkt.
- niewłaściwa praca RR -0,5 pkt.
- podejście pod piłkę -0,5 pkt.
- lot w dal zamiast w górę -0,5 pkt.
- zła ocena lotu piłki -0,5 pkt.
- zła koordynacja i dynamika -0,5 pkt.
- atak w złą strefę boiska, siatkę lub aut - 3 pkt.

Ocena:

Celujący (6) 17 - 18 punktów

Bardzo dobry (5) 14 - 16,5 punktów

Dobry (4) 11 - 13,5 punktów

Dostateczny (3) 8 - 10,5 punktów

Dopuszczający (2) 6 - 7,5 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 5,5 punktów

17.13.1 Atak w określonej części boiska ze strefy 2

Uczeń - zawodnik wykonuje sześć ataków. Pierwsze trzy ataki powinny być skierowane po prostej, kolejne trzy po skosie. Na początku w teście wyznaczamy strefy ataku dzieląc połowę boiska na dwie równe części - prawą i lewą. Na wyższym etapie szkolenia zamiast stref ustawiamy np. materace albo hula-hop.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- niewłaściwe dojsście do ataku -0,5 pkt.
- niewłaściwa praca RR -0,5 pkt.
- podejście pod piłkę -0,5 pkt.
- lot w dal zamiast w górę -0,5 pkt.
- zła ocena lotu piłki -0,5 pkt.
- zła koordynacja i dynamika -0,5 pkt.
- atak w złą strefę boiska, siatkę lub aut - 3 pkt.

Ocena:

Celujący (6) 17 - 18 punktów

Bardzo dobry (5) 14 - 16,5 punktów

Dobry (4) 11 - 13,5 punktów

Dostateczny (3) 8 - 10,5 punktów

Dopuszczający (2) 6 - 7,5 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 5,5 punktów

17.13.2 Atak w określonej części boiska

Uczeń - zawodnik wykonuje sześć ataków. Pierwsze dwa ataki powinny być skierowane po prostej w materac oddalony od siatki - na 4 metrze, kolejne dwa po prostej w materac ustawiony w narożniku boiska i ostatnie dwa ataki w materac ustawiony w narożniku po przekątnej boiska.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- niewłaściwe dojście do ataku -0,5 pkt.
- niewłaściwa praca ramion -0,5 pkt.
- podejście pod piłkę -0,5 pkt.
- lot w dal zamiast w górę -0,5 pkt.
- zła ocena lotu piłki -0,5 pkt.
- zła koordynacja i dynamika -0,5 pkt.
- atak niecelny ale w boisko i w okolicy materaca - 2 pkt.
- atak w siatkę lub aut - 3 pkt.

Ocena:

Celujący (6) 17 - 18 punktów

Bardzo dobry (5) 14 - 16,5 punktów

Dobry (4) 11 - 13,5 punktów

Dostateczny (3) 8 - 10,5 punktów

Dopuszczający (2) 6 - 7,5 punktów

Niezaliczony (1) 0 - 5,5 punktów

17.14 Obrona

- chwyt piłki po wykonaniu siadu prostego
- chwyt piłki po przewrocie na materacu
- chwyt piłki po przetoczeniu się wzdłuż osi podłużnej ciała

- chwyt piłki po uderzeniu piłki lub po rzucie o drabinki
- wielokrotne odbicia piłki sposobem dolnym jednorącz lewym i prawym przedramieniem

17.15 Blok

- wyskok do bloku do ściany
- wyskok do ściany po przemieszczeniu się w lewą i prawą stronę z zaznaczeniem dłoni na ścianie
- blok piłki na stojąco atakowanej przez trenera w dłonie ucznia. Piłka winna być zablokowana tak, aby wylądowała w polu ataku
- blok dorzucanej piłki przez trenera

III. Poziom zaawansowany - utrzymanie piłki w grze w sekwencjach oraz skutecznie wykonanie danej techniki w sekwencjach technicznych

- Zagrywka oceniana razem z przyjęciem zagrywki - 10 zagrywek
- Przyjęcie zagrywki, ocena razem z zagrywką - 10 przyjęć na punkt
- Wystawienie piłki do ataku, do celu
- Atak razem z obroną - 10 ataków
- Obrona piłki w polu, razem ocena z atakiem
- Blok pojedynczy, ocena bloku po ataku z miejsca

17.16 Utrzymanie piłki w grze. Zagrywka oceniana razem z przyjęciem - 10 zagrywek

Zakładamy, że mamy do dyspozycji 12 zawodników. Boisko podzielone jest na dwie połowy. Zawodnik numer 1 przyjmuje na połowie boiska (4,5 m x 9 m) raz na lewej stronie raz na prawej. Pozostali zawodnicy po kolei zagrywają z dowolnego miejsca na przyjmującego, który stara się przyjąć piłkę do określonego celu. Po skończonej kolejce na pozycję przyjmującego przechodzi zawodnik numer 2, na którego pozostali wykonują po jeden zagrywce. Zmiany powtarzamy aż każdy zawodnik będzie przyjmującym. Jednak przyjmujący musi mieć co najmniej 10 piłek aby można było go właściwie ocenić. Może się zdarzyć, iż kilku zawodników wykona więcej zagrywek. W końcowym rezultacie nie ma to jednak większego znaczenia.

Zadania dla zawodników:

- zagrywający stara się podać piłkę na zawodnika, musi więc starać się zagrać pewnie, bez błędu
- przyjmujący stara się przyjąć piłkę w wyznaczony punkt

Ocena

Jednocześnie oceniamy zagrywających i przyjmujących na arkuszu takim jak na meczu. Zadaniem testowanych jest wykonywanie tych elementów bezbłędnie. Za zagrywkę dobrą wpisujemy zawodnikowi 1 pkt za zepsutą - 1pkt. Za przyjęcie piłki na punkt przyjmującemu wpisujemy 1 pkt. za brak przyjęcia lub podanie nie w punkt -1 pkt.

17.17 Utrzymanie piłki w grze. Atak razem z obroną - 10 ataków

Zakładamy, że mamy do dyspozycji 12 zawodników. Boisko podzielone jest na dwie połowy. Zawodnik numer 1 broni na połowie boiska (4,5 m x 9 m) . Pozostali zawodnicy po kolei z własnego podrzutu wykonują atak, który starają się skierować w obronę. Po skończonej kolejce na pozycję obrońcy przechodzi zawodnik numer 2, na którego pozostali wykonują po jednym ataku. Zmiany powtarzamy aż każdy zawodnik będzie obrońcą. Jednak obrońca musi mieć co najmniej 10 piłek aby można było go właściwie ocenić. Może się zdarzyć, iż kilku zawodników będzie wykonywać więcej ataków. W końcowym rezultacie nie ma to jednak większego znaczenia.

Zadania dla zawodników:

- atakujący stara się podać piłkę na zawodnika, musi więc starać się atakować pewnie, bez błędu.
- obrońca stara się przyjąć piłkę lub co najmniej ją dotknąć

Ocena

Jednocześnie oceniamy atakujących i obrońców na arkuszu takim jak na meczu. Zadaniem testowanych jest wykonywanie tych elementów bezbłędnie. Za atak poprawny wpisujemy zawodnikowi 1 pkt za błędny - 1pkt. Za obronę piłki lub jej dotknięcie zawodnikowi wpisujemy 1 pkt. za brak obrony -1 pkt.

17.18 Skuteczność technik gry w sekwencjach

Na tym etapie szkolenia przeprowadzamy ocenę skuteczności techniki gry jak w poprzednim roku, z tym, że zawodnicy w pierwszej próbie są dla siebie przeciwnikami

co oznacza, że zagrywający stara się zdobyć punkt, a przyjmujący przyjąć piłkę na punkt.

17.19 Ocena skuteczności zagrywki i przyjęcia zagrywki

Zakładamy, że mamy do dyspozycji 12 zawodników. Boisko podzielone jest na dwie połowy. Zawodnik numer 1 przyjmuje na połowie boiska (4,5 m x 9 m) raz na lewej stronie raz na prawej. Pozostali zawodnicy po kolei zagrywają z dowolnego miejsca na przyjmującego, który stara się przyjąć piłkę do określonego celu. Po skończonej kolejce na pozycję przyjmującego przechodzi zawodnik numer 2, na którego pozostali wykonują po jednej zagrywce. Zmiany powtarzamy, aż każdy zawodnik będzie przyjmującym. Jednak przyjmujący musi mieć co najmniej 10 piłek aby można było go właściwie ocenić. Tak więc może się zdarzyć, iż kilku zawodników będzie wykonywać więcej zagrywek. W końcowym rezultacie nie ma to jednak większego znaczenia.



Ocena

Jednocześnie oceniamy zagrywających i przyjmujących na arkuszu takim jak na meczu. Zadaniem testowanych jest wykonywanie tych elementów bezbłędnie tj zagrywający ma zdobyć punkt, a przyjmujący przyjąć zagrywkę w wyznaczony punkt.

Za zagrywkę punktową wpisujemy zawodnikowi 1 pkt za zepsutą - 1pkt., za zagrywkę przyjętą na 0 lub na punkt przez przyjmującego zagrywającemu wpisujemy 0.

Za przyjęcie piłki na punkt przyjmującemu wpisujemy 1 pkt., za brak przyjęcia lub tylko dotknięcie piłki, która nie jest możliwa do wystawy -1 pkt. Zero wpisujemy wtedy kiedy piłka jest przyjęta nie w punkt, ale można ją wystawić do ataku na skrzydło.



Zadania dla zawodników:

- zagrywający stara się zdobyć punkt, musi więc starać się zagrać pewnie, bez błędu, ale jego głównym celem jest wykonanie trudnej zagrywki, która winna

17.20 Ocena skuteczności wykonywania ataku razem z obroną - 10 ataków

Zakładamy, że mamy do dyspozycji 12 zawodników. Boisko podzielone jest na dwie połowy. Zawodnik numer 1 broni na połowie boiska (4,5 m x 9 m) . Pozostali zawodnicy po kolei z własnego podrzutu wykonują atak, który starają

się skierować w obronę. Po skończonej kolejce na pozycję obrońcy przechodzi zawodnik numer 2, na którego pozostali wykonują po jednym ataku. Zmiany powtarzamy aż każdy zawodnik będzie obrońcą. Jednak obrońca musi mieć co najmniej 10 piłek, aby można było go właściwie ocenić. Tak więc może się zdarzyć, iż kilku zawodników będzie wykonywać więcej ataków. W końcowym rezultacie nie ma to jednak większego znaczenia.

Zadania dla zawodników:

- atakujący stara się skutecznie zbić piłkę tak aby obrońca piłki nie dotknął
- obrońca stara się obronić piłkę lub co najmniej ją dotknąć

Ocena

Jednocześnie oceniamy atakujących i obrońców na arkuszu takim jak na meczu. Zadaniem testowanych jest wykonywanie tych elementów skutecznie. Za atak skuteczny wpisujemy zawodnikowi 1 pkt za błędny - 1 pkt. Atak 0 jest wtedy gdy obrońca obronił piłkę lub ją dotknął

Za obronę piłki zawodnikowi wpisujemy 1 pkt. za brak obrony -1 pkt. Za jej dotknięcie 0 lub kiedy po dotknięciu lub obronie piłka ląduje poza polem gry.

17.21 Precyzyjne wystawienie piłki do ataku przez każdego zawodnika

Skuteczne wystawienie piłki palcami do ataku do strefy 4 ze strefy 1- 2 z własnego podrzutu oraz wystawienie piłki ze strefy 4-5 do strefy 2 z własnego podrzutu. Ćwiczący wykonuje po pięć wystaw do celu tak jak na zdjęciu.



IV. Ocena skuteczności gry w małych grach, w grze szkolnej i właściwej.

Ocena umiejętności techniczno taktycznych w turnieju dwójek według rozpisanego poniżej systemu.

Gramy na trzech boiskach o wymiarach 4,5x 9 m a zespołach niższych wiekowo może zmniejszyć długość boiska do 8,7 metrów jednak szerokość pozostaje taka sama. Proponujemy grę na czas po 5 minut i zwycięstwo decydują małe punkty a nie zwycięstwa w meczu. Może więc zdarzyć się remis. Po podsumowaniu turnieju wychodzi nam ranking indywidualny określający poziom umiejętności techniczno-taktycznych zawodnika i jego miejsce w rankingu w zespole. Czas całego turnieju winien się zmieścić w około 65 minut. Tak więc taki turniej musi się skończyć na jednym treningu. O właściwym miejscu w rankingu przeważnie decyduje się po trzech turniejach.

Ocena skuteczności gry w turnieju 3 lub 4 z obserwacją tak na meczu. Pod uwagę bierzemy 3 turnieje i na tej podstawie oceniamy treningową skuteczność gry. W każdym turnieju 3 lub 4 są w innych zestawieniach. Po pierwszym turnieju rozdzielamy najlepszych zawodników i kojarzymy ich ze słabszymi.

Ocena umiejętności gry w obronie i kontrataku. Turniej 2 i gra bez bloku, z atakiem a drugiej linii po przyjęciu zagrywki. W punktacji liczymy tylko punkty z kontrataku, który może być wykonywany z dowolnego miejsca. Gramy na czas 7-8 minut.

Gra 1 na 2 zawodników. Obrońca wykonuje 15 zagrywek. Dwójka przyjmujących ma zadanie przyjąć zagrywkę i zaatakować piłkę skutecznie tak jak w meczu. Może to więc być atak z piłki pierwszej i inne akcje tak jak na meczu. Po 15 zagrywkach następny zawodnik z trójki przechodzi na zagrywkę.

Ocena umiejętności gry w obronie i kontrataku. Turniej dwójek i gra bez bloku, z atakiem a drugiej linii po przyjęciu zagrywki. W punktacji liczymy tylko punkty z kontrataku, który może być wykonywany z dowolnego miejsca. Gramy na czas 7-8 minut.

Gra 1 na 2 zawodników. Obrońca wykonuje 15 zagrywek. Dwójka przyjmujących ma zadanie przyjąć zagrywkę i zaatakować piłkę skutecznie tak jak w meczu. Może to więc być atak z piłki pierwszej i inne akcje tak jak na meczu. Po 15 zagrywkach następny zawodnik z trójki przechodzi na zagrywkę.

Ocena skuteczności gry w turnieju 3 lub 4 z obserwacją tak na meczu. Pod uwagę bierzemy 3 turnieje i na tej podstawie oceniamy treningową skuteczność gry. W każdym turnieju 3 lub 4 są w innych zestawieniach. Po pierwszym turnieju rozdzielamy najlepszych zawodników i kojarzymy ich ze słabszymi.

Kontrola skuteczności gry - prosta metoda obserwacji skuteczności techniki.

Ostatnio obserwujemy na ekranach telewizyjnych podczas transmisji z meczów siatkówki dane statystyczne efektywności gry: w ataku, bloku, zagrywki i ogólną ilość punktów. Jest to wspaniały sposób ilustrujący, który z zespołów dominuje w jakimś elemencie i jaka jest przyczyna zwycięstwa lub porażki. Jednakże powstaje pytanie jak trener będąc najczęściej sam w klubie może uzyskać podobne dane. Trenerzy zwłaszcza w mniejszych klubach i młodzieżowych potrzebują prostych narzędzi obserwacji zawodów, które winny dostarczać informacje:

- Podczas trwania seta
- Podczas czasu

- Między setami
- Bardzo szybko po zakończeniu meczu.

Oczywiście jest to marzenie każdego trenera. Mamy obecnie do tego odpowiednie narzędzie. Ważne jest aby do takiej oceny wybrać cztery najważniejsze elementy: przyjęcie zagrywki, zagrywkę, atak, blok. Analiza tych danych wskazuje nam drogę do dalszej pracy i jest podstawą do nowych, lepszych poszukiwań właściwych rozwiązań personalnych i treningowych.

17.22 Praktyczne wskazówki wynikające ze stosowania podanej metody

17.22.1 Aby wygrać trzeba zdobyć więcej punktów niż popełnić błędów.

17.22.2 Każdy z zawodników może popełnić maksimum 4 błędy

- Pierwszy błąd - nie ma problemu
- Drugi błąd - mały problem
- Trzeci błąd - przygotowanie do zmiany
- Czwarty błąd - zmiana zawodnika

17.22.3 Jeśli chcesz wygrać set, mecz każdy z zawodników powinien zdobyć co najmniej cztery punkty i zredukować własne błędy do minimum

17.22.4 Aby odnieść zwycięstwo musisz mieć w zespole co najmniej 3 pozytywnych zawodników tj. Takich którzy robią więcej punktów dla zespołu niż dla przeciwnika. W innym wypadku zapomnij o sukcesie

17.22.5 Zespół zaś winien zdobyć ;

- atakiem 14 punktów, w tym 3-4 z kontrataku co świadczy także o jakości obrony
- zagrywką 3 punkty,
- 3-4 blokiem
- 5-8 punkty z błędów przeciwnika powinno dać zwycięstwo w secie

17.22.6 Aby wygrać mecz musisz zdobyć więcej punktów zagrywką niż błędów w przyjęciu zagrywki.

17.22.7 w zagrywce powinieneś popełnić mniej błędów niż przeciwnik. Ostatecznie ta różnica może dać ci zwycięstwo

17.22.8 Stosując prezentowaną metodę możesz kontrolować spotkanie podczas trwania seta.

17.22.9 zaraz po meczu przedstaw krotki raport jak grali zawodnicy i zespół ale bez komentarzy

17.22.10 Po zakończeniu rundy zrób zestawienie gry zespołu i dla zawodników i postarajcie się tylko o 10 % zredukować błędy i o 10 % zdobyć więcej punktów.

Idealna technika to idealny zgodny z modelem sposób wykonania zadania ruchowego.

17.23 Aneks

17.23.1 Jak sprawdzian nr 3. Bicie rekordów celności zagrywki dolnej w materac (do pierwszego błędu). Każdy z ćwiczących winien mieć możliwość wykonania trzech prób.

17.23.2 Pierwszy turniej singli w grupach (po czterech ćwiczących wyłonionych drogą losowania). W grupie gra każdy z każdym jeden set do 15 pkt. (bez konieczności przewagi dwóch punktów). Zagrywka dolna, konieczność

dwóch odbić sposobem górnym oburącz. Boisko o wymiarach 3 x 3 m. Wysokość siatki 2 m.

17.23.3 Naprzemianstronne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz:

- 20 odbić piłki - ocena bdb,
- 14 odbić piłki - ocena db,
- 8 odbić piłki - ocena dst.

Są to sumy odbić sposobem górnym i dolnym oburącz.

17.23.4 Drugi turniej singli o następujących założeniach:

- boisko o wymiarach 3 x 4,5 m,
- wysokość siatki 2 m,
- jeden set do 15 pkt. (bez konieczności przewagi dwóch punktów),
- zagrywka dolna,
- konieczność dwóch odbić albo górnym albo dolnym oburącz,
- grupy czteroosobowe (wyłonione drogą losowania),
- po rozgrywkach w grupach rozgrywamy finały A, B, C, D.

17.23.5 Odbicia piłki sposobem górnym oburącz do ściany. Bicie rekordów prawidłowych odbić. każdy z ćwiczących winien mieć możliwość wykonania trzech prób.

17.23.6 Odbicia piłki sposobem górnym oburącz do ściany w parach. Dobór par dowolny (partner wybierają sobie sami ćwiczący). Bicie rekordów. Każda para winna mieć

możliwość wykonania trzech prób.

17.23.7 Odbicia piłki sposobem dolnym oburącz do ściany. Bicie rekordów prawidłowych odbić. każdy z ćwiczących winien mieć możliwość wykonania trzech prób.

17.23.8 Odbicia piłki sposobem dolnym oburącz do ściany w parach. Dobór partnerów w parze dowolny. Bicie rekordów prawidłowych odbić. każda para winna mieć możliwość wykonania trzech prób.

17.23.9 Naprzemianstronne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz do ściany. Bicie rekordów prawidłowego odbicia. Każdy z ćwiczących winien mieć możliwość wykonania trzech prób.

17.23.10 Zagrywka tenisowa z za linii 7 m od siatki w materac ustawiony w tej samej odległości po drugiej stronie siatki przy linii bocznej wzdłuż. Każdy z ćwiczących wykonuje po 12 zagrywek.

- za 8 trafnych (w materac) - ocena bdb,
- za 6 trafnych - ocena db,
- za 4 trafne - ocena dst.

17.23.11 Atak z własnego podrzutu (przy obniżonej siatce) w materace ustawione w trzech różnych miejscach boiska (9 x 7 m) po drugiej stronie siatki. Każdy z ćwiczących wykonuje po 5 ataków w trzy materace - razem 15 ataków.

- za 10 trafnych - ocena bdb,
- za 7 trafnych - ocena db,
- za 5 trafnych - ocena dst.

mgr Karol Małolepszy