

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ

– piłka siatkowa

- Odbicia piłki naprzemienne sposobem oburącz górnym i dolnym w kole, powyżej 1 m nad sobą.
- Wykonanie zagrywki siatkarskiej techniką tenisową w określonej strefie.
- Umiejętność poruszania się po boisku krokiem odstawno-dostawnym, wykonanie zastawienia pojedynczego w strefie II, III i IV.