

Opis wykonania próby sprawności fizycznej – piłka siatkowa

Warunki przeprowadzenia próby: próbę można wykonać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu.

Sprzęt: piłka do siatkówki.

Ocena dokonywana jest: na zasadzie „oceny eksperckiej” przez trenera piłki siatkowej.

1. Naprzemienne odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.

Sposób wykonania: Kandydat staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu odbić sposobem oburącz górnym i dolnym na przemian, w kole o średnicy 3,6 m. Odbicia rozpoczynamy od podrzutu piłki nad sobą do odbić oburącz górą, potem oburącz dołem itd. na przemian powyżej 1 metra nad sobą. Czas próby określa trener.

Elementy techniki uwzględniane przy ocenie:

- pozycja
- praca nóg przy odbiciu
- ustawienie ramion
- ustawienie dłoni
- wysokość odbicia (min. 1 m nad głową)
- koordynacja

Błędy uwzględniane przy ocenie	
odbicia piłki sposobem górnym	odbicia piłki sposobem dolnym
niewłaściwe ułożenie tułowia	zbyt późne dojście do piłki
zbyt nisko ułożone dłonie – odbicie z „klatki piersiowej” lub z „głowy”	nieprawidłowe ułożenie ramion
niesymetryczna praca ramion	ugięcie w łokciach
brak odbicia w pozycji stabilnej	nieprzygotowanie do odbicia piłki
brak ugięcia kończyn dolnych	za wąskie ustawienie stóp i brak wyraźne ugiętych nóg w stawach kolanowych
brak ugięcia w stawach łokciowych	brak umiejętności oceny lotu piłki i zajęcia właściwego miejsca do jej odbicia
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	

2. Wykonanie zagrywki techniką górną tenisową w określonej strefie boiska.

Sposób wykonania: Kandydat otrzymuje 6 piłek i wykonuje określoną techniką trzy zagrywki po prostej i trzy po skosie z wybranego miejsca za linią końcową boiska. Boisko podzielone na dwie strefy o szerokości 4,5 m.

Błędy uwzględniane przy ocenie:

- niewłaściwy podrzut
- niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki
- niewłaściwe ułożenie dłoni
- zbyt długi ruch ramienia
- piłka nie trafiła w określoną strefę boiska
- zagrywka błędna (w siatkę lub autowa)