



Zestaw testów sprawnościowych SOS VII ŁO ZIELONA GÓRA Piłka siatkowa

Założenia:

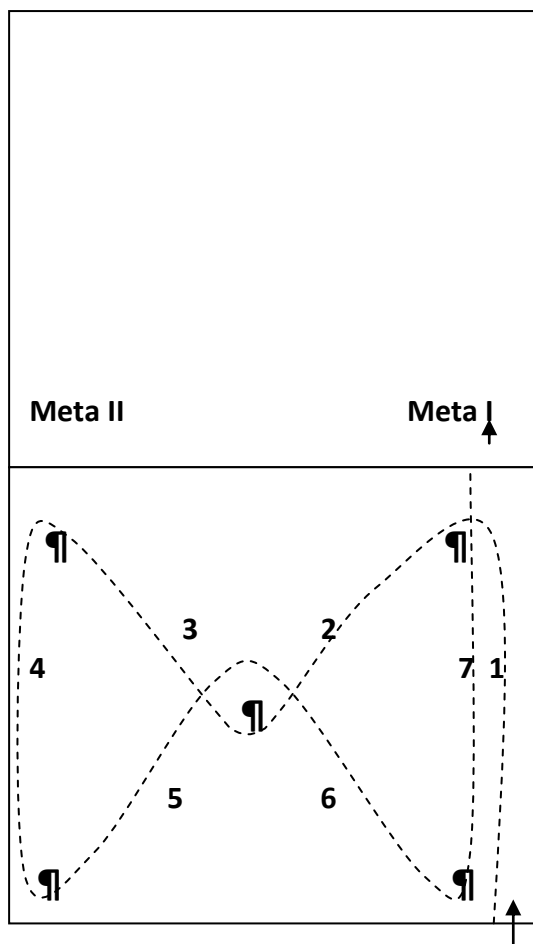
- Przed przystąpieniem do zajęć szkoleniowych należy wykonać badania ogólnolekarskie ukierunkowane (zgodnie z obowiązującymi przepisami, co 6 miesięcy).
- W celu zapoznania dzieci z techniką wykonania próby należy przeprowadzić przynajmniej 2-3 razy
- Pomiar wysokości i masy ciała (na bosy)

Pomiary i testy sprawnościowe:

1. Wysokość i masa ciała
2. Zasięg jednorącz stojąc (w obuwiu sportowym)
3. Wyskok dosiężny jednorącz (z rozbiegu jak do ataku) z dotknięciem listków pomiarowych ustawionych w odległości 1 m. od siatki. Dotknięcie siatki jest błędem.
4. Skok w dal z miejsca obunóż .
5. Rzut piłką lekarską 2kg
6. Bieg zwinnościowy (koperta 7 m. x 7 m.) ze zmianą kierunków wg rysunku (start i meta z prawej strony).

Wykaz norm dla młodzieży w różnym wieku w biegu po kopercie

Lat	Dziewczęta/sek.	Chłopcy/sek.
12	16,50	16,00
13	16,00	15,30
14	15,50	15,00
15	15,00	14,30
16	14,50	14,00
17/18	14,00	13,30



- Pozycja wyjściowa do startu – leżenie przodem – linia barków na linii końcowej boiska, dłonie na wysokości barków-stoper jest włączany w momencie wyprostowania ramion przez ćwiczącego i dotknięcia rękoma podłoża. Decyzja startu należy do zawodnika/-czki.
- Start I – z prawej strony boiska – bieg wg. instrukcji

Kierunki poruszania się: (start na linii końcowej)

1. bieg przodem do linii środkowej boiska
 2. bieg tyłem w lewo – skos
 3. bieg przodem w lewo – skos
 4. bieg tyłem
 5. bieg przodem w prawo – skos
 6. bieg tyłem w prawo – skos
 7. bieg przodem (meta na linii środkowej)
- zawodnik/-czka podczas biegu zwrócona jest przodem do siatki (linii środkowej boiska)
 - zakończenie biegu poprzez przebiegnięcie przez linię środkową (meta).

 - pachotek lub tyczka