

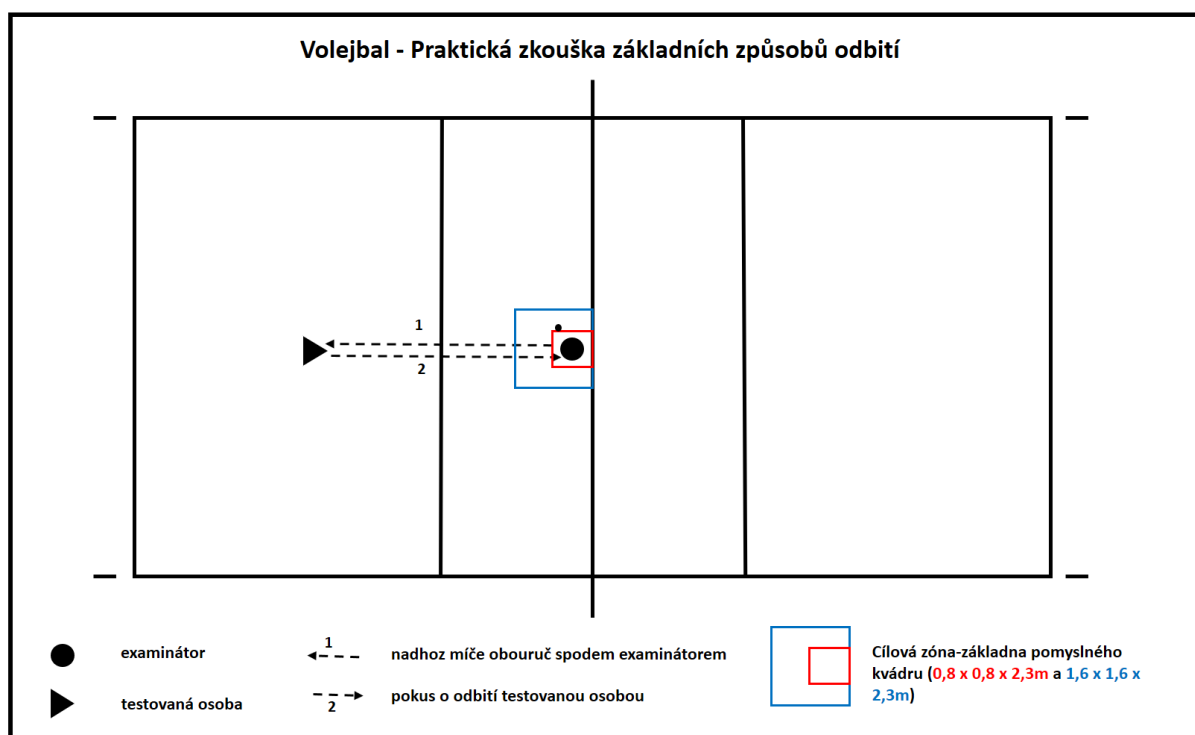
Volejbal - Praktická zkouška základních způsobů odbití

Praktická zkouška hodnotí základní způsoby odbití ve volejbalu (odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem) a spodní nebo vrchní podání. Každá dovednost je hodnocena samostatně na bodové škále v rozsahu 0-5 bodů. Celkový počet bodů z praktické zkoušky z volejbalu (maximálně 15 bodů) je dán součtem bodů ze tří hodnocených volejbalových dovedností.

Odbití obouruč vrchem

Popis praktické zkoušky

Testovaná osoba provádí opakovaně odbití obouruč vrchem (OOV) před sebe do cílového prostoru po dobu provedení nejméně 4 pokusů o odbití. Odbití je prováděno po nadhozu míče obouruč spodem examínátorem (Obrázek 1).



Obrázek 1

Hodnocení

Technika OOV je hodnocena v závislosti na absenci kritických míst a přesnosti odbití na bodové škále v rozsahu 0-5 bodů.

5 bodů

OOV je provedeno bez absence kritických míst techniky, tzn.:

- odbití je provedeno z vysokého volejbalového střehu s aktivním pohybem dolních končetin v průběhu provedení odbití;
- odbití je provedeno nad hlavou;
- odbití je provedeno z volejbalového „košíčku“;
- míč je v kontaktu pouze s články prstů v průběhu odbití;

- míč je opakovaně odbíjen do cílového prostoru (pomyslný kvádr 0,8 x 0,8 x 2,3m), odbití splňuje podmínku dostatečné výšky míče, který dopadá do pomyslného kvádru shora skrz horní stranu.

4 body

Absence 1 kritického místa, míč je opakovaně odbíjen do cílového prostoru (pomyslný kvádr 1,6 x 1,6 x 2,3m), odbití splňuje podmínku dostatečné výšky míče, který dopadá do pomyslného kvádru shora skrz horní stranu. (1,6 x 1,6 x 2,3m).

3 body

Absence 2 kritických míst, míč je opakovaně odbíjen do cílového prostoru (pomyslný kvádr 1,6 x 1,6 x 2,3m), odbití splňuje podmínku dostatečné výšky míče, který dopadá do pomyslného kvádru shora skrz horní stranu. (1,6 x 1,6 x 2,3m).

2 body

Absence 3 a více kritických míst, míč je opakovaně odbíjen do cílového prostoru (pomyslný kvádr 1,6 x 1,6 x 2,3m), odbití splňuje podmínku dostatečné výšky míče, který dopadá do pomyslného kvádru shora skrz horní stranu. (1,6 x 1,6 x 2,3m).

1 bod

Absence 3 a více kritických míst, míč není opakovaně odbíjen do cílového prostoru (pomyslný kvádr 1,6 x 1,6 x 2,3m), odbití nesplňuje podmínku dostatečné výšky míče, který nedopadá do pomyslného kvádru shora skrz horní stranu. (1,6 x 1,6 x 2,3m).

0 bodů

Testovaná osoba není schopna provést odbití.

Odbití obouruč spodem

Popis praktické zkoušky

Testovaná osoba provádí opakovaně odbití obouruč spodem (OOS) před sebe do cílového prostoru po dobu provedení nejméně 4 pokusů o odbití. Odbití je prováděno po nadhozu míče obouruč spodem examínátorem (Obrázek 1).

Hodnocení

Technika OOS je hodnocena v závislosti na absenci kritických míst a přesnosti odbití na bodové škále v rozsahu 0-5 bodů.

5 bodů

OOV je provedeno bez absence kritických míst techniky, tzn.:

- odbití je provedeno z nízkého volejbalového střehu (v okamžiku kontaktu s míčem) s aktivním pohybem dolních končetin v průběhu provedení odbití;
- trup je v předklonu v okamžiku kontaktu s míčem;
- úhel mezi trupem a horními končetinami je v okamžiku kontaktu s míčem cca 60°, bez zásadní změny úhlu v průběhu odbití;

- paže jsou zpevněny v supinační pozici s odpovídajícím držením s úhlem mezi předloktím a nadloktím 180°, v okamžiku kontaktu s míčem;
- míč je opakovaně odbíjen do cílového prostoru (pomyslný kvádr 0,8 x 0,8 x 2,3m), odbití splňuje podmínku dostatečné výšky míče, který dopadá do pomyslného kváдру shora skrz horní stranu.

4 body

Absence 1 kritického místa, míč je opakovaně odbíjen do cílového prostoru (pomyslný kvádr 1,6 x 1,6 x 2,3m), odbití splňuje podmínku dostatečné výšky míče, který dopadá do pomyslného kváдру shora skrz horní stranu. (1,6 x 1,6 x 2,3m).

3 body

Absence 2 kritických míst, míč je opakovaně odbíjen do cílového prostoru (pomyslný kvádr 1,6 x 1,6 x 2,3m), odbití splňuje podmínku dostatečné výšky míče, který dopadá do pomyslného kváдру shora skrz horní stranu. (1,6 x 1,6 x 2,3m).

2 body

Absence 3 a více kritických míst, míč je opakovaně odbíjen do cílového prostoru (pomyslný kvádr 1,6 x 1,6 x 2,3m), odbití splňuje podmínku dostatečné výšky míče, který dopadá do pomyslného kváдру shora skrz horní stranu. (1,6 x 1,6 x 2,3m).

1 bod

Absence 3 a více kritických míst, míč není opakovaně odbíjen do cílového prostoru (pomyslný kvádr 1,6 x 1,6 x 2,3m), odbití nesplňuje podmínku dostatečné výšky míče, který nedopadá do pomyslného kváдру shora skrz horní stranu. (1,6 x 1,6 x 2,3m).

0 bodů

Testovaná osoba není schopna provést odbití.

Podání

Popis praktické zkoušky

Testovaná osoba si zvolí typ podání (vrchní nebo spodní), které předvede v průběhu praktické zkoušky. Testovaná osoba poté provádí opakovaně zvolený typ podání přes síť do pole soupeře po dobu provedení nejméně 4 pokusů o podání (Obrázek 2).

Hodnocení

Technika spodního, vrchního podání je hodnocena v závislosti na absenci kritických míst a úspěšnosti zásahu soupeřova hřiště na bodové škále v rozsahu 0-5 bodů.

5 bodů

Spodní, vrchní podání je provedeno bez absence kritických míst techniky, tzn.:

- Dolní končetina na straně neúderové paže je v pozici vpředu oproti dolní končetině na straně úderové paže v okamžiku kontaktu s míčem;
- úder je proveden otevřenou dlaní;
- míč je opakovaně odbíjen do pole soupeře.

3 body

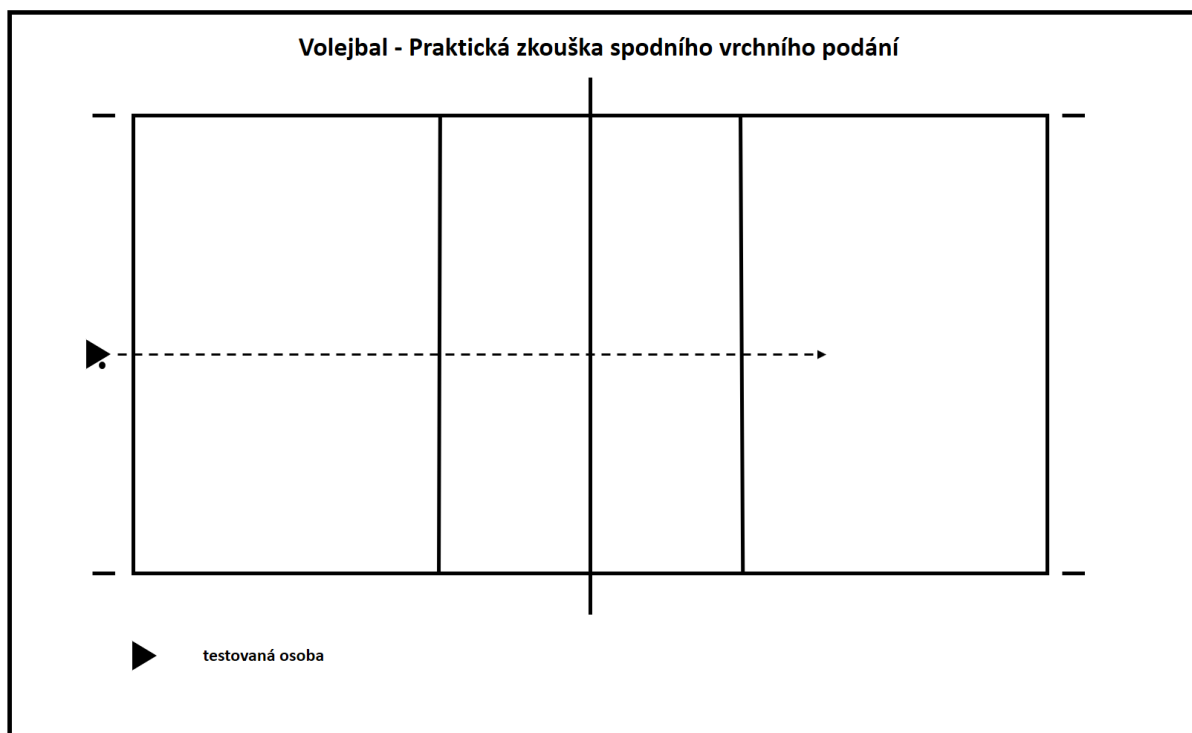
Absence 1 kritického místa, míč je opakovaně odbíjen do pole soupeře.

1bod

Absence 2 kritických míst, míč je opakovaně odbíjen do pole soupeře.

0 bodů

Testovaná osoba není schopna provést spodní nebo vrchní podání.



Obrázek 2