

Test umiejętności z piłki siatkowej dziewcząt gimnazjum w Naruszewie
w ramach projektu unijnego „Bądź twórczy- obserwuj, odkrywaj i działaj”

W czerwcu 2013 r. przeprowadzono sprawdzian na grupie 15 dziewcząt z podstawowych elementów gry w piłkę siatkową.

Lp.	Elementy techniki	Punkty za technikę	Punkty za celność	Suma punktów
1.	Wielokrotne, naprzemienne odbijanie piłki oburącz	0-2	0-2	4
2.	Zagrywka górna	0-2	0-2	4
3.	Zbicie tenisowe	0-2	0-2	4
4.	Rozegranie	0-2	0-2	4
5.	Przyjęcie z podania sposobem oburącz górnym	0-2	0-2	4
	Razem	10	10	20

Wielokrotne, naprzemienne odbicie piłki oburącz:

Dwie dziewczynki otrzymały 0 punktów (zła technika i celność)

Jedenaście dziewcząt otrzymało 2 p. (poprawna technika i celność)

Dwie osoby uzyskały 4 p. (dobra technika i celność)

Zagrywka górna:

Jedna osoba otrzymała 0 p.

Dziesięć dziewcząt uzyskało 2p.

Cztery uczennice uzyskały 4 p.

Zbicie tenisowe

Trzy osoby uzyskały 1 p.

Jedenaście 2p.

Jedna osoba 3 p.

Rozegranie

Cztery osoby otrzymały 1 p.

Jedenaście osób uzyskało 2 p.

Przyjęcie z podania sposobem oburącz górnym

Siedem uczennic otrzymało 1p.

Pięć dziewcząt wywalczyło 2 p.

Trzy osoby uzyskały 4 p.

Wnioski

Część dziewcząt poprawiło swoje wyniki z grudnia 2012 r. Widoczny jest przyrost umiejętności w stosunku do wyników początkowych. Prawie wszystkie zawodniczki potrafią odbijać piłkę oburącz różnymi sposobami, zagrywka górna jest wykonywana poprawnie, bolączką grupy jest atak ale i w tym elemencie nastąpiła widoczna poprawa, przyjęcie i rozegranie jest zadawalające. Należy pracować nad poprawą techniki gry, większą wagę przykładając do celności.

Paweł Ryglewicz

Test umiejętności z piłki siatkowej dziewcząt gimnazjum w Naruszewie
w ramach projektu unijnego „Bądź twórczy- obserwuj, odkrywaj i działaj”

W grudniu 2013 r. przeprowadzono sprawdzian na grupie 15 dziewcząt z podstawowych elementów gry w piłkę siatkową.

Lp.	Elementy techniki	Punkty za technikę	Punkty za celność	Suma punktów
1.	Wielokrotne, naprzemienne odbijanie piłki oburącz	0-2	0-2	4
2.	Zagrywka górna	0-2	0-2	4
3.	Zbicie tenisowe	0-2	0-2	4
4.	Rozegranie	0-2	0-2	4
5.	Przyjęcie z podania sposobem oburącz górnym	0-2	0-2	4
	Razem	10	10	20

Wielokrotne, naprzemienne odbicie piłki oburącz:

Jedna dziewczynka otrzymała 0 punktów (zła technika i celność)

Siedem dziewcząt otrzymało 2 p. (poprawna technika i celność)

Siedem osób uzyskało 4 p. (dobra technika i celność)

Zagrywka górna:

Jedna osoba otrzymała 0 p.

Sześć dziewcząt uzyskało 2p.

Osiem uczennic uzyskało 4 p.

Zbicie tenisowe

Jedna osoba uzyskała 1 p.

Jedenaście 2p.

Trzy osoby 3 p.

Rozegranie

Dwie osoby otrzymały 1 p.

Osiem osób uzyskało 2 p.

Pięć osób uzyskało 4p.

Przyjęcie z podania sposobem oburącz górnym

Trzy uczennice otrzymały 1p.

Trzy dziewczęta wywalczyły 2 p.

Dziewięć osób uzyskało 4 p.

Wnioski

Dziewczęta zdecydowanie poprawiły się w technice i celności. Odbijają piłkę oburącz dowolnym sposobem w różnej pozycji, stosują kombinacyjną zagrywkę, potrafią zbić piłkę ze znaczną siłą, niewielkiej korekty wymaga rozegranie i przyjęcie. Podsumowując zawodniczki wykonały olbrzymią pracę w ostatnim półroczu i poprawiły wszystkie elementy techniczne. Należy doskonalić poznane elementy gry zwracając uwagę na poprawienie szybkości.

Paweł Ryglewicz

Zajęcia sportowe dziewcząt w Zespole Szkół w Naruszewie.

W Zespole Szkół w Naruszewie kontynuowane są zajęcia sportowe z piłki siatkowej w ramach projektu unijnego „Bądź twórczy- obserwuj, odkrywaj i działaj.” W zajęciach uczestniczy piętnaście dziewcząt, które po rocznym okresie wspólnych treningów stały się zespołem. Pomagają sobie, motywują do podejmowania zespołowego wysiłku, znoszą zwycięstwa i porażki, podporządkowują się decyzjom trenera i kapitana zespołu. Potrafią właściwie zachować się w sytuacjach spornych. Widoczny jest przyrost umiejętności w stosunku do wyników początkowych. Prawie wszystkie zawodniczki potrafią odbijać piłkę oburącz różnymi sposobami, zagrywka górna jest wykonywana poprawnie, bolączką grupy jest atak ale i w tym elemencie nastąpiła widoczna poprawa, przyjęcie i rozegranie jest zadawalające. Należy w dalszym ciągu pracować nad poprawą techniki gry, większą wagę przykładając do celności.

Wielkie zaangażowanie i sumienność do gry wnosi Weronika Gołębiewska. Karolina Kłosiewicz nie opuściła żadnych zajęć. Znaczący postęp we wszystkich elementach gry osiągnęły: Kinga Krysiak, Dominika Rosińska, Anna Pierzak, Maria Wiśniewska. Dziewczęta o mniejszych umiejętnościach potrafią skutecznie rywalizować z o wiele lepszymi zawodniczkami pokazując ogromną wolę walki. Dobrym duszkiem grupy jest Joanna Zakrzewska, która zaraża swoim poczuciem humoru i charakterystycznym śmiechem.

Dziewczęta stoczyły zacięte boje o mistrzostwo powiatu, pokonując rywali zajęły drugie miejsce. W grach finałowych wyróżniła się Anita Kalinowska i Angelika Gołębiewska. Anita zaprezentowała mocną zagrywkę i szybki atak.

W roku szkolnym 2013/2014 zespół rozpoczął rywalizację w ramach Ligi w Piłce Siatkowej. Obecnie nasze zawodniczki znajdują się na drugim miejscu mając nierozegrany jeden mecz. W Czerwińsku stoczyły trzy mecze w których wielką wolę walki pokazały: Patrycja Frączak, Anita Kalinowska, Katarzyna Szostak, Weronika Piegat. Pozostała część drużyny wspaniale zagrzewała do walki o kolejne punkty, a zwłaszcza Sandra Brenda, Paulina Majerkiewicz i Kinga Krysiak.

W ramach ewaluacji przeprowadzono trzy sprawdziany umiejętności technicznych z piłki siatkowej, trzy testy sprawnościowe, praktyczny sprawdzian sędziowania i udział w licznych zawodach sportowych.

W ramach projektu „Bądź twórczy- obserwuj, odkrywaj i działaj” prowadzone są raz w tygodniu zajęcia sportowe dziewcząt z piłki siatkowej. W treningach uczestniczy piętnaście osób w tym samym wieku o różnym stopniu zaawansowania technicznego i motorycznego. Nasz grupa reprezentowana jest w rozgrywkach powiatowych.

Na zajęciach doskonalono technikę, a zwłaszcza zagrywkę różnymi sposobami, atak, blok pojedynczy i podwójny, pady w przód, w skos i w bok, w tył. Szczególny nacisk kładziono na umiejętności taktyczne: asekuracja ataku, organizacja kontrataku, ustawienie w czasie zagrywki własnej, obrona własnego pola gry, obrona przeciw atakowi w drugim uderzeniu. Zawodniczki chętnie ćwiczyły taktykę i technikę ale nie lubią pracować nad cechami motorycznymi, niezwykle pomocne w tym przypadku stały się gry i zabawy kształtujące szybkość, siłę, zwinność i wytrzymałość.

Dziewczęta systematycznie uczestniczą w zajęciach, bardzo angażują się w zdrową rywalizację. Z uwagą słuchają prowadzącego i z zaangażowaniem wykonują ćwiczenia.

Potrafią zorganizować i sędziować mecz piłki siatkowej, stosują zasady kulturalnego kibicowania, wdrażają zasadę „fair- play”, mają świadomość higienicznego i zdrowego stylu życia. W czasie zawodów powiatowych chłopców w piłce siatkowej pełniły role sędziów liniowych między innymi Angelika Gołębiowska, Weronika Piegat, Karolina Kłosiewicz.