

Praktické zápočtové požadavky bp2010 Volejbal – podzim 2016

Praktické zápočty z volejbalu se skládají ze dvou částí:

První část:

1. Odbití obouruč vrchem přes síť na vzdálenost 6 metrů.
2. Odbití obouruč spodem přes síť na vzdálenost 6 metrů.
3. Vrchní podání (plachtící nebo rotované) – student provádí tři úspěšné pokusy (dle pravidel volejbalu), dva pokusy po „lajně“ jeden pokus „diagonálou“.
4. Útočný úder (ze zóny IV) – student provádí tři úspěšné pokusy (smeč) po nahrávce spoluhráče. Všechny pokusy musí být provedeny po smečářském rozběhu a jednou rukou. Dva pokusy „diagonálou“ a jeden pokus po „lajně“.

Druhá část:

Test z pravidel volejbalu – písemnou formou v hodině předmětu.

Vypracoval: Jindřich Pavlík