

> Test tecnico

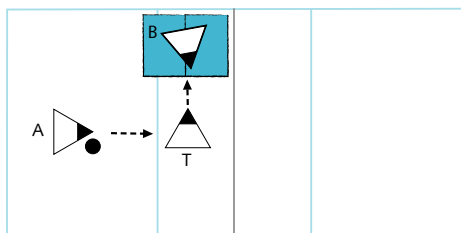
Pallavolo

Con tre test tecnici vengono verificate le capacità di base per giocare a pallavolo.



Compito

I tre test tecnici seguenti vengono svolti in gruppi di tre e valutati dall'insegnante.



1° test: palleggio

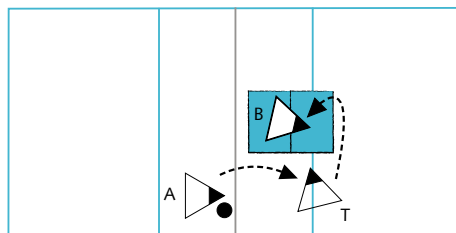
Il test viene svolto da un allievo alla volta (allievo T) su una metà campo.

Compito

L'allievo A lancia il pallone da sotto con traiettoria alta verso l'allievo T, che effettua un palleggio alto verso l'allievo B che trattiene la palla. Vengono effettuati 10 palleggi.

Valutazione

- 1 punto** L'allievo B sul tappeto riesce a prendere la palla sopra la testa.
- 0.5 punti** L'allievo B prende la palla, ma non sopra la testa. L'allievo B prende la palla sopra la testa, ma scende con un piede dal tappeto.
- 10 punti** Punteggio massimo ottenibile.



2° test: bagher

Il test viene svolto da un allievo alla volta.

Compito

L'allievo T esegue 6 ricezioni bagher, una delle quali può essere stralciata. L'allievo T è all'altezza della linea dei 3 metri. L'allievo A effettua un lancio da sotto facendolo passare sopra la rete (passaggio da sotto pulito, con ginocchia piegate, in modo che la palla ruoti il meno possibile). L'allievo T esegue un bagher verso l'allievo B, che si trova su due tappeti da ginnastica.

Valutazione

- 2 punti** L'allievo B sul tappeto riesce a prendere la palla sopra la testa.
- 1 punto** L'allievo B prende la palla, ma non sopra la testa. L'allievo B prende la palla sopra la testa, ma scende con un piede dal tappeto.
- 10 punti** Punteggio massimo ottenibile.

Allestimento

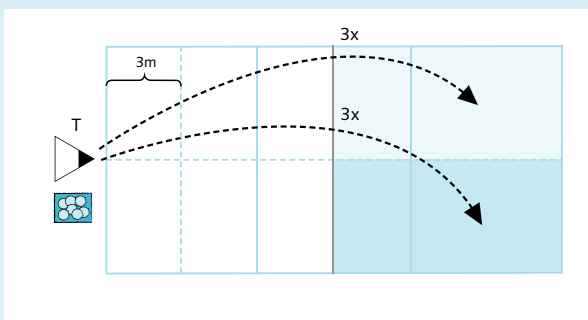
Rete da pallavolo a 2,15 m di altezza.

Attrezzatura

- 2x tappeti da ginnastica
- 6x palloni da pallavolo

Valutazione

Complessivamente si può ottenere un massimo di 25 punti.



3° test: battuta

Il test viene svolto da un allievo alla volta.

Compito

L'allievo T serve per 6 volte. La battuta viene effettuata da dietro la linea di fondo con una mano, da sotto, oppure con il palmo della mano, da sopra. L'allievo T deve servire 3 palloni nella metà campo a sinistra e 3 palloni in quella a destra. Una battuta può essere stralciata.

Valutazione

- 1 punto** La battuta finisce nella metà campo corretta.
- 0.5 punti** La battuta finisce nella metà campo sbagliata oppure in quella corretta ma da distanza accorciata (al massimo tre metri oltre la linea di fondo).
- 5 punti** Punteggio massimo ottenibile.

Tabella dei risultati del test tecnico (pallavolo)

ANNO SCOLASTICO

CLASSE

DATA DEL TEST

	Nome	1° test palleggio	2° test bagher	3° test battuta	Totale punti
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					