

Tomasz Klocek

Siatkarskie gry i zabawy na lekcji wychowania fizycznego

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 19, 59-70

2005

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Tomasz Klocek*

Siatkarskie gry i zabawy na lekcji wychowania fizycznego

Osiągnięcie celów głównych w procesie wychowania fizycznego nierozdzielnie łączy się z nauczaniem umiejętności ruchowych. Choć umiejętności te uważane są obecnie jedynie za środek - narzędzie - do osiągnięcia tzw. celów kierunkowych, to ich opanowanie stanowi ważne ogniwo łańcucha fizycznej edukacji. Czynne i aktywne uczestnictwo w grach i zabawach na zajęciach wychowania fizycznego niemal zawsze wymaga opanowania tzw. techniki - czynności ruchowych umożliwiających grę zgodną z przepisami i warunkujących odnoszenie sukcesów w rywalizacji (np. zdobycie punktu po celnym rzucie do kosza lub strzeleniu bramki, odbicie lub złapanie piłki podawanej przez partnera itp.). Poszukiwanie metod i środków zwiększających skuteczność nauczania umiejętności sportowych jest zatem zagadnieniem znaczącym dla praktyki wychowania fizycznego.

W ostatnich latach podkreśla się rolę tzw. ćwiczeń koordynacyjnych, których zadaniem jest zwiększenie szybkości, dokładności i trwałości kształtowania nawyków ruchowych (Raczek i wsp. 2002, Ljach 2003). Ćwiczenia te stosowane systematycznie we wstępnej części lekcji ułatwiają opanowanie złożonych czynności ruchowych. Ze względu na większą atrakcyjność od ćwiczeń "tradycyjnych" podnoszą zaangażowanie dzieci, przez co zwiększają intensywność zajęć. Ponadto, ćwiczenia koordynacyjne, które wymagają niewielkich umiejętności technicznych, stosowane w formie zabawowej dodatkowo motywują młodzież do aktywnego i świadomego uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego.

Podobny - pozytywny efekt na tempo nauczania czynności sportowych wywiera stosowanie najbardziej atrakcyjnej formy nauczania - gry. Jednak gra w piłkę siatkową, ze względu na konieczność odbijania piłki, często jest zbyt trudna dla początkujących. Aby ułatwić im zadanie należy wprowadzać uproszczenia przepisów, które dostosują stopień trudności gry do aktualnego poziomu umiejętności uczniów. Wśród pozy-

* dr, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

tywnych efektów stosowania gier uproszczonych wymienić należy (Klocek i Szczepanik 2003):

- stopniowe nauczanie elementów taktyki indywidualnej i zespołowej,
- stopniowe nauczanie przepisów gry,
- uświadomienie potrzeby stosowania poprawnej techniki, co skłania ćwiczących do bardziej aktywnego udziału w procesie nauczania,
- zaangażowanie emocjonalne uczniów podczas rywalizacji o punkty już w klasach młodszych.

Poniżej opisano przykładowe ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową i orientację przestrzenną, których zadaniem jest ułatwienie opanowania techniki siatkarskiej. Ćwiczenia te można również stosować - po odpowiedniej adaptacji - w nauczaniu i doskonaleniu tej techniki. Przedstawiono ponadto wybrane gry uproszczone i zabawy w formie rywalizacji zespołowej przeznaczone dla początkujących, omawiając przykładowe ich modyfikacje. W ostatniej części umieszczono uproszczony konspekt lekcji piki siatkowej dla klas młodszych.

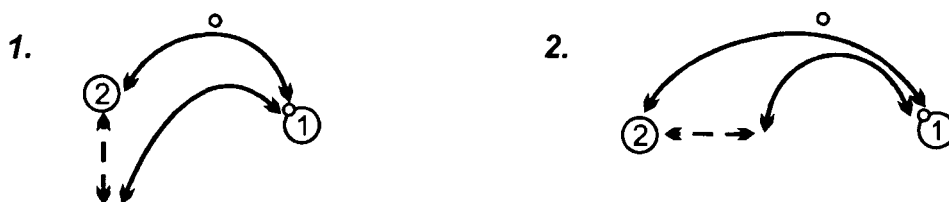
Ćwiczenie 1. (rys.37)

(1) rzuca na przemian dwie piłki raz w lewo, raz w prawo, tak aby (2) po przemieszczeniu w bok na odległość 3m mógł je łapać i odrzucać do (1). Zarówno (2) jak i (1) powinni aktywnie - w postawie siatkarskiej - przygotowywać się do chwytu piłki. Piłki należy rzucać łagodnym torem, tak aby (2) przemieszczał się na boki w umiarkowanym tempie. Liczba podań w jednej serii (do zmiany ról): 10-20.

Można wyznaczyć sposób przemieszczania się np.: tylko krok dostawny lub tylko krok skrzyżny lub na przemian dwa razy krok dostawny i dwa razy krok skrzyżny, itp.

Ćwiczący (2) zamiast chwytów może wykonywać odbicia oburącz lub na przemian jedną piękę odbijać, a drugą łapać i rzucać.

W formie zabawowej partnerzy współpracują starając się nie dopuścić do upadku piki; liczą podania do momentu aż jedna z piłek upadnie, wtedy zamieniają się rolami i rozpoczynają liczenie podań od nowa; porównują swój najlepszy wynik z pozostałymi parami w klasie.



rys. 37

Ćwiczenie 2. (rys.37)

(1) rzuca na przemian dwie piłki raz daleko (ok. 7m), raz blisko (ok. 3m), tak aby (2) po przemieszczeniu się na przemian w tył i w przód mógł je łapać i odrzucać do (1). Zarówno (2) jak i (1) powinni aktywnie - w postawie siatkarskiej - przygotowywać się do chwytu piłki. Piłki należy rzucać łagodnym torem, tak aby (2) przemieszczał się w umiarkowanym tempie. Liczba podań w jednej serii (do zmiany ról): 10-20.

Można wyznaczyć sposób przemieszczania się do tyłu np. bieg tyłem lub krokiem skrzyżnym lub półobrotu i bieg przodem lub na przemian raz tyłem, następnym razem krokiem skrzyżnym, itp.

Ćwiczący (2) zamiast chwytów może wykonywać odbicia oburącz lub na przemian piłkę bliższą odbijać, a dalszą łapać i rzucać.

W formie zabawowej partnerzy współpracują jak w ćw. 1.

Ćwiczenie 3. i ćwiczenie 4. (rys.38)

Ćwiczący podają do siebie dwie piłki, jedną górą (łagodnym torem lotu), drugą kozłem (odbiciem o parkiet) lub po parkiecie lub rzutem bezpośrednim (jak w ćw. 4). Zarówno (2) jak i (1) powinni aktywnie - w postawie siatkarskiej - przygotowywać się do chwytu i dochodzić do piłki wykonując siatkarskie doskoki do w przód i w tył. Obaj ćwiczący powinni wybierać moment rzutu piłki, tak aby podanie dolne następowało po podaniu górnym.

Podanie górne można zastąpić: chwytem i odbiciem piłki oburącz po podrzucie nad głowę lub dwukrotnym odbiciem piłki (1. nad sobą, 2. do partnera - jak w ćw. 4.) lub bezpośrednim odbijaniem piłki do partnera.

W formie zabawowej ćwiczący powinni wykonać przykładowo 10 podań górnych, tak aby nie "zgubić" żadnej piłki. Po błędzie liczenie należy rozpocząć od nowa.

3.



4.

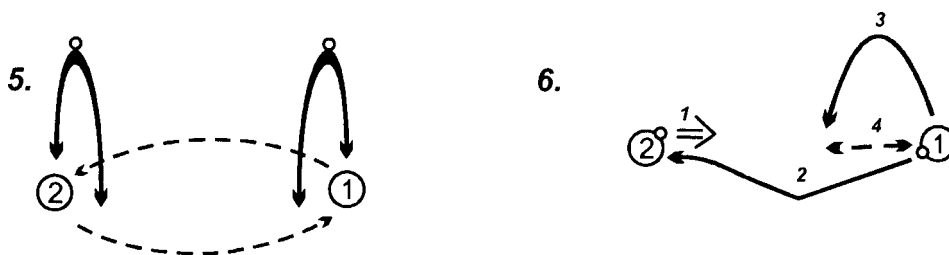


rys. 38

Ćwiczenie 5. (rys.39)

Ćwiczący (1) i (2) jednocześnie podrzucają pionowo dwie piłki (każdy swoją), po czym zamieniają się miejscami, tak aby po jednym koźle złapać piłkę partnera.

Podrzut piłki można zastąpić: odbiciem po własnym podrzucie lub dwukrotnym odbiciem nad sobą.



rys. 39

Ćwiczenie 6. (rys.39)

(2) rzutem z za głowy podaje do (1), w tym czasie (1) swoją piłkę podaje koźlem do (2), a piłkę rzuconą przez (2) odbija do przodu i łapie po dościsaniu, po czym wycofuje się na pozycję początkową. Ćwiczący (1) przygotowuje się do odbicia w aktywnej postawie siatkarskiej. Ćwiczenie wykonywane jest na zmianę lub w seriach po 4-6 powtórzeń.

Można wyznaczyć sposób przemieszczania się do tyłu (np. bieg tyłem, krok skrzyżny, krok dostawny).

Rzut z za głowy można zastąpić siatkarskim odbiciem obręcz lub uderzeniem piłki jednorącz (np. plasing lub zagrywka).

W formie zabawowej za poprawnie wykonaną akcję - bez "zgubienia" żadnej piłki - para zdobywa punkt, jeśli popełnią błąd - punkt przyznają przeciwnikowi. Przeciwnik może być "domyślny" lub rywalizować mogą sąsiednie pary ćwiczących.

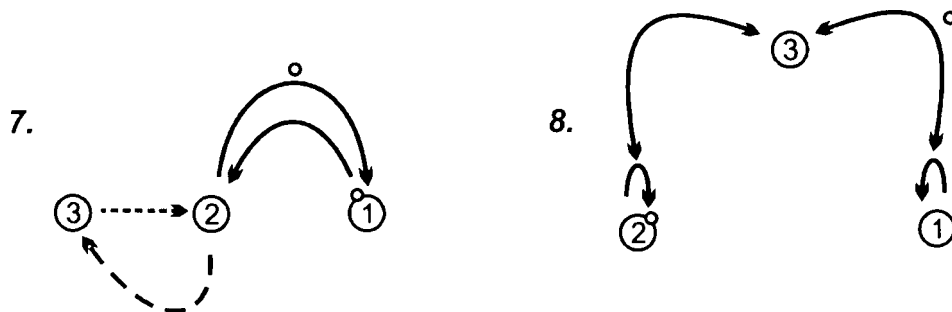
Ćwiczenie 7. (rys.40)

(1) dorzuca na przemian dwie piłki w jeden punkt; (2) i (3) kolejno doskakują w przód, odbijają do (1), po odbiciu przemieszczają się najpierw w bok, później w tył. Wszyscy ćwiczący przygotowują się do odbić i chwytów w aktywnej postawie siatkarskiej.

(1) jedną piłkę może odbijać a drugą łapać i rzucać.

Można wyznaczyć sposób przemieszczania się np.: krok dostawny bok, krok skrzyżny w tył lub krok skrzyżny w bok, bieg tyłem w tył.

W formie zabawowej zastęp współpracuje starając się nie dopuścić do upadku piki; liczą podania do momentu popełnienia błędu, wtedy następuje zmiana ról, a liczenie podań należy rozpocząć od nowa. Można również liczyć tylko odbicia wykonane przez ćwiczącego na pozycji (1).



rys. 40

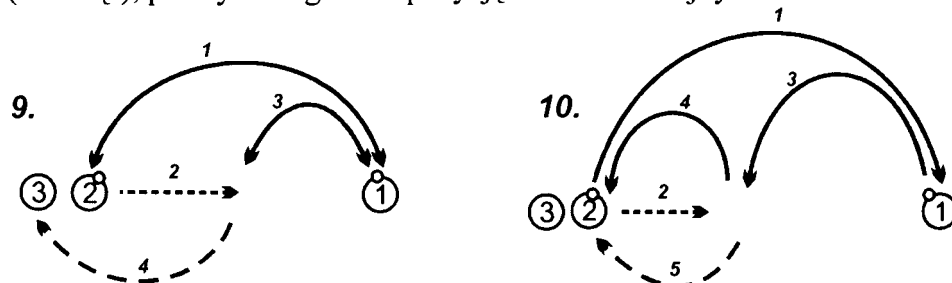
Ćwiczenie 8. (rys.40)

(1) i (2) odbijają - każdy swoją piłkę - dwukrotnie: 1. odbicie nad sobą, 2. odbicie do (3); (3) chwytą i odrzuca łagodnym łukiem na przemian: jedną piłkę do (1), drugą do (2).

(3) zamiast chwytów i rzutów może odbijać piłkę w kierunku, z którego otrzymał podanie.

Ćwiczenie 9. (rys.41)

(1) rzuca dwie piki na przemian daleko (7m) i blisko (3m); (2) (a później (3)) odbija pierwszą piłkę ("daleką"), biegnie w przód i odbija drugą piłkę ("bliską"), po czym biegnie na pozycję startu do kolejnych odbić.



Rys. 41

Ćwiczenie 10. (rys.41)

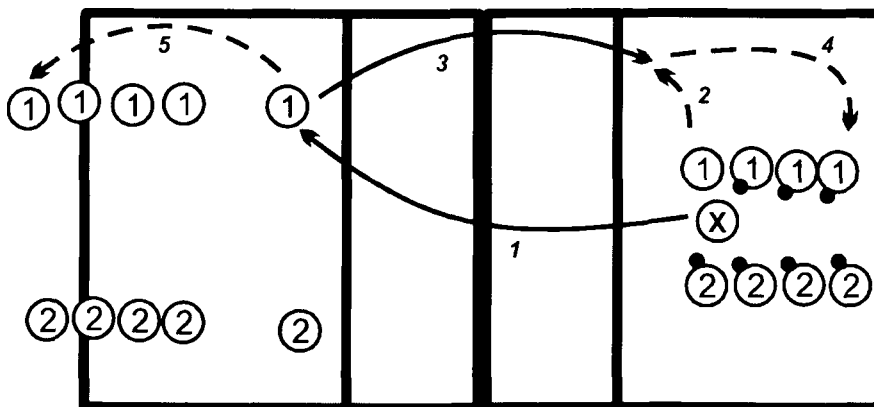
(2) rozpoczyna odbiciem dalekim (7m) do (1), po czym biegnie w przód, w tym czasie (1) rzuca drugą piłkę - blisko (4m), którą (2) odbija w tył do

(3); (3) odbija daleko do (1) rozpoczynając nową serię odbić, (2) biegnie na pozycję startu do kolejnych odbić.

Gra 1. "Wygraj mini akcję" (rys.42)

Zespoły (1) i (2) podzielone na dwie podgrupy; jedna podgrupa (bez piłek) ustawiona w rzędzie w odległości 4-5m od siatki, druga podgrupa (każdy z piłką) po przeciwnej stronie z siatki w rzędzie blisko nauczyciela (X). Nauczyciel rozpoczyna akcję w zespole (1): odbiera piłkę od pierwszego z rzędu i rzuca ją na drugą stronę siatki; ćwiczący, który podał piłkę przechodzi w bok i przygotowuje się w aktywnej postawie siatkarskiej w odległości 3-4m od siatki; pierwszy z rzędu (bez piłek) odbija przerzuconą piłkę nad siatką, do kolegi ze swojej drużyny, który powinien ją złapać. Jeśli zadanie zostało wykonane poprawnie (piłka nie upadła na parkiet) drużyna zdobywa punkt. Kolejną akcję wykonuje drużyna (2). Po zdobyciu połowy punktów w partii lub rozegraniu całej partii (np. do 25 pkt.) podgrupy zamieniają się rolami.

Zadania można stopniowo utrudniać, np.: po stronie z piłkami - przed złapaniem piłki należy ją najpierw odbić sposobem siatkarskim, po stronie bez piłek - odbicie musi być wykonane sposobem oburącz dolnym, dwaj uczestnicy muszą wykonać serię 3 odbić nad siatką, itp.



Rys. 42

Zabawa 2. "Utrzymaj piłkę w akcji" (rys.43)

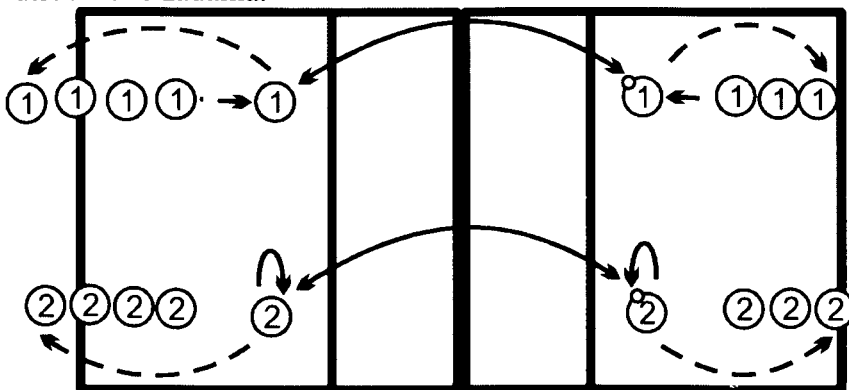
Dwa lub trzy zespoły ustawione w dwóch podgrupach w rzędach po przeciwnych stronach siatki, odbijają piłkę ponad siatką, po odbiciu ćwiczący przemieszczają się na koniec własnego rzędu wykonując w czasie biegu i za linią końcową ćwiczenia dodatkowe (np. specjalistyczne sposoby przemieszczania się oraz ćwiczenia kształtujące).

Przykładowe zadania z piłką - kolejno: chwyt, podrzut na głowę odbicie oburącz ponad siatką lub odbicie nad sobą, odbicie ponad siatką lub odbi-

cia nad sobą (jedno lub dwa) odbicie oburącz dolne nad siatką (lub odbicie w wyskoku), itp.

Zasady rywalizacji: - która z drużyn wykona największa liczba odbić nad siatką do momentu wystąpienia błędu, - która z drużyn będzie najdłużej odbijać bezbłędnie (kolejne zespoły popełniające błąd przerywają zabawę - np. siadają na parkiecie), - która z drużyn w określonym czasie popełni najmniej błędów.

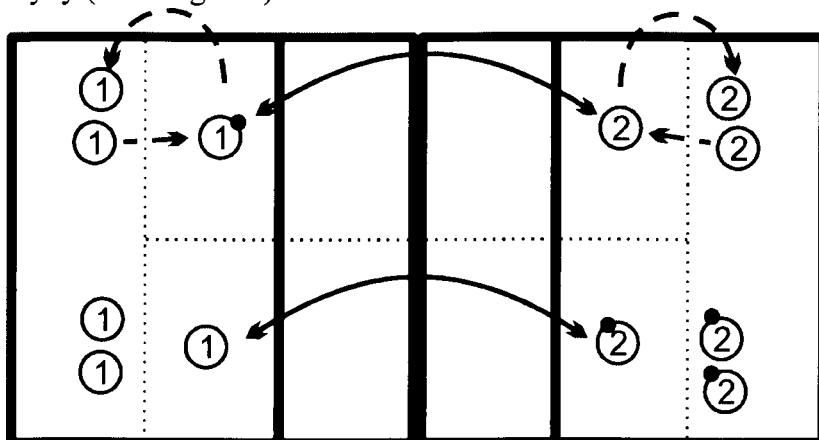
W zabawie tej można tworzyć zespoły o różnym poziomie umiejętności ("silniejsze" i "słabsze") przydzielając im różne odpowiednio ułatwione lub utrudnione zadania.



Rys. 43

Gra 3. "Single ze zmianami" (rys.44)

"Single ze zmianami" na mini boiskach, można wykonać jedno lub dwa odbicia. Na boisku przebywać może tylko jeden zawodnik z każdego zespołu. Po odbiciu piłki na stronę przeciwnika zawodnik zbiega z boiska przez linię boczną, a na jego miejsce wbiega z za linii końcowej następny z drużyny (boisko górne).



Rys. 44

Gra 4. "Single równoległe" (rys.44)

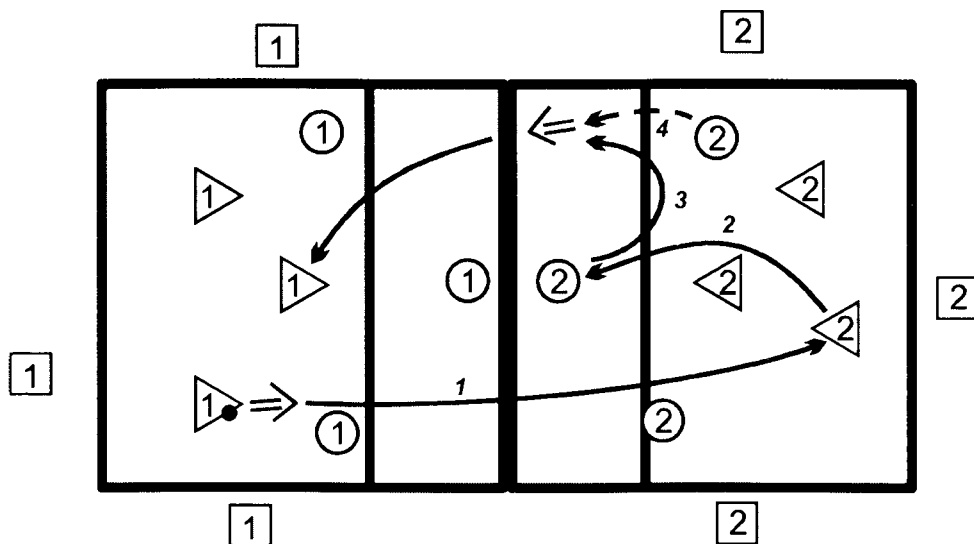
"Single równoległe" na mini boiskach, można wykonać jedno lub dwa odbicia. Przeciwnicy dobrani w pary (1) przeciwko (2); para przeciwników rozgrywa akcję 1 na 1 do momentu popełnienia błędu; po skończonej akcji obydwaj schodzą z boiska, a ich miejsce zajmuje kolejna para przeciwników (boisko dolne).

W grach tych pary przeciwników i podzespoły można dobrać pod względem wyrównanych umiejętności. Czynność tą mogą wykonać również kapitanowie drużyn z pomocą kolegów rozwijając samodzielność, umiejętność podejmowania decyzji, wiedzę taktyczną i zdolność do oceny graczy własnego zespołu i zespołu przeciwnika.

Zabawa 5. "Graj zespołowo" (rys.45)

Zadaniem dwóch zespołów jest współdziałanie w celu bezbłędnego wykonania 10 akcji poprawnych taktycznie. Akcję należy rozegrać w trzech lub dwóch odbiciach: trzech, jeśli pierwsze odbicie drużyny kierowane jest do środkowego linii ataku, a ten wystawia w kierunku jednego ze skrzydłowych linii ataku; w dwóch odbiciach jeżeli pierwsze odbicie drużyny zmuszony jest wykonać środkowy linii ataku, wystawia wtedy tzw. pierwszą piłkę w kierunku skrzydłowych ataku. Zawodnicy z obu stron siatki przebijają piłkę tak aby zachować "ciągłość" gry - nie dopuścić do upadku piłki. Nauczyciel sumuje tylko taktycznie poprawne akcje, ale nie przerywa gry jeśli nie wystąpi błąd (np. upadek piłki, czwarte odbicie zespołu, złapanie piłki). Zespoły mają trzy próby na wykonanie zadania, później następuje zmiana miejsc ("trójkąty", z obrony, przechodzą do ataku w miejsce "kółek", "prostokąty" w miejsce "trójkątów", a "kółka" oczekują poza boiskiem - w strefie wolnej, itd.).

W zabawie tej można wprowadzić zmiany pozycji w czasie akcji: po przebiciu na drugą stronę siatki poszczególne podgrupy ("kółka", "trójkąty", "prostokąty") zamieniają swoje pozycje - z obrony do ataku, z ataku do strefy wolnej, ze strefy wolnej w pole obrony.



Rys. 45

Gra 6. "Siatkówka z linii bocznej" (rys.45)

Ustawienie jak w zabawie 4. zespoły grają przeciwko sobie i zmieniają pozycje (atak - obrona - strefa wolna) po każdym własnym przebicciu piłki na drugą stronę siatki. Zawodnicy oczekujący w strefie wolnej mogą odbijać piłkę jeśli ta wychodzi poza boisko. Aby zespoły miał czas na zmianę formacji, każde rozegranie piłki musi być wykonane przynajmniej w dwóch odbiciach.

Konspekt lekcyjny

Temat: Nauka odbić górnych

Grupa: wiek 10-11 lat

Liczba ćwiczących: 12-20 osób

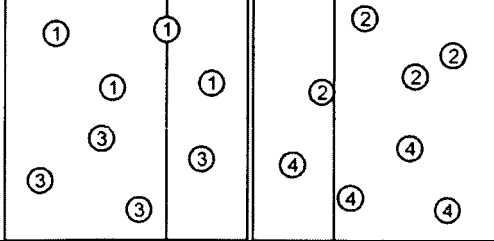
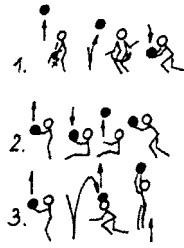
Czas: 45 min

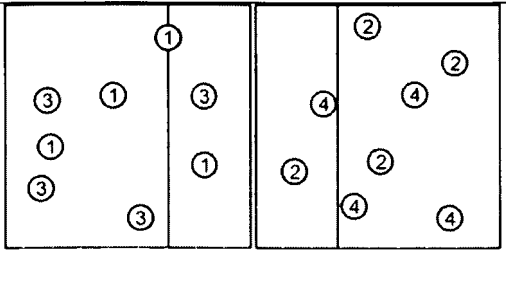
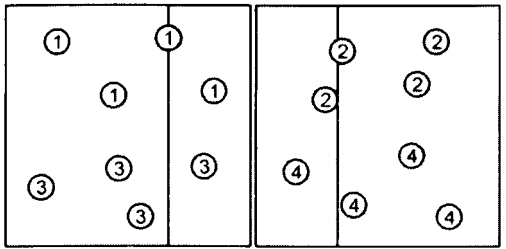
Przybory i przyrządy: 12-20 piłek, siatka, tablica do zapisywania wyników

Umiejętności: technika odbić górnych

Motoryka: orientacja przestrzenna

Wiadomości: wybrane przepisy gry (piłka w boisku, piłka autowa)

Tok	Treść	Uwagi
Moment organizacyjny	<p>Podział na 4 zespoły, oznaczenie ich szarfami lub numerami (1-4) i przydział pól gry.</p> 	
Zabawa ożywiająca	Zabawa - bieganie z kozłowaniem, każdy uczeń liczy liczbę błędów. Błąd - toczenie piłki, złapanie piłki.	Każdy uczeń posiada piłkę.
	W grupie bardziej sprawnej uczniowie wybijają piłkę kozłującym z innych zastępów licząc punkty.	Na zakończenie zabawy kapitanowie sumują liczbę błędów lub punktów.
Ćwiczenia w formie ścisłej, współzawodnictwa lub "kto potrafi"	<p>Podrzut piłki, klaśnięcie pod nogą, obrót o 360⁰ i chwyt piłki po odbiciu od podłoża.</p> <p>Podrzut piłki i chwyt w siadzie, z siadu ponowny podrzut i chwyt w pozycji stojącej.</p> <p>Podrzut piłki, po odbiciu jej od podłoża uderzenie głową tak, aby można było ją złapać w wyskoku.</p>	<p>M- orientacja przestrzenna.</p> 
Gra uproszczona	Rzucanka - "pozbądź się piłek". Podział na dwie drużyny (1-ki + 2-ki oraz 3-ki + 4-ki), przerzucanie nad siatką piłek na pole drużyny przeciwnej, po dwóch min. zabawę należy przerwać i policzyć piłki na każdym z pól. Wygrywa zespół posiadający mniejszą liczbę piłek.	

		
Ćwiczenia techniki	Odbicia górne nad głową, każdy z ćwiczących liczy rekordową liczbę odbić. Po zakończeniu ćwiczenia kapitan sumuje liczbę odbić.	W grupie bardziej sprawnej należy dostosować ćwiczenie do poziomu umiejętności.
Gra uproszczona	<p>"Rzucanka" na dwie piłki. Gra odbywa się na dwóch oddzielnych boiskach.</p> 	U - przepisy.
Ćwiczenia techniki	W formie ścisłej lub zabawowej ćwiczący w zespołach ustawionych na obwodzie koła podają w formie odbicia obręcz jedną piłkę. Kapitan liczy błędy i porównuje wyniki po zakończeniu zabawy.	Jeżeli są nie ćwiczący, należy ich wykorzystać do liczenia błędów.
Gra uproszczona	Gra na dwóch boiskach, zagrywka zastąpiona rzutem, dowolna liczba odbić, piłka może odbijać się od podłoża (boiska 4.5 m x 6 m).	

Piśmiennictwo:

1. Klocek T., Szczepanik M. 2003. *Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego*. Podręcznik dla nauczycieli i instruktorów. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.
2. Ljach W. 2003. *Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży*. Podręcznik dla nauczycieli, trenerów i studentów. COS, Warszawa.
3. Raczek J i wsp. 2002. *Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych*. AWF, Katowice.