

Metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu odbicia oburącz dolnego w piłce siatkowej

Opracowanie: mgr Ewa Hubert

SPIS TREŚCI

Wstęp

Metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu odbicia oburącz dolnego

1. Opis techniki
2. Ćwiczenia wprowadzające w formie zabawowej
3. Ćwiczenia przygotowawcze
4. Ćwiczenia nauczające
5. Ćwiczenia doskonalące
6. Najczęściej popełniane błędy podczas odbicia oburącz dolnego. Ćwiczenia korygujące
7. Wnioski

Symbole graficzne- legenda

Literatura

Wstęp

Piłka siatkowa należy do dyscyplin cieszących się ogromną popularnością na całym świecie. Zaskakujące i pełne dynamiki akcje podczas ataku i obrony a także nieprzewidywalność końcowego wyniku, sprawiają, że mecze piłki siatkowej są emocjonującym widowiskiem.

Technika gry w siatkówkę obejmuje czynności ruchowe z piłką i bez piłki, jakie mogą występować podczas gry zarówno w ataku jak i w obronie. Piłka siatkowa zaliczana jest do trudnych gier zespołowych ponieważ trudności wynikają z rygorów narzuconych przez przepisy. W odróżnieniu od koszykówki czy piłki ręcznej zabronione jest chwytanie piłki lub upuszczanie jej na podłoże, dlatego też podczas krótkiego kontaktu z piłką należy w profesjonalny sposób opanować technikę gry.

Opanowanie techniki odbicia oburącz dolnego powinno być zautomatyzowane ponieważ umożliwia to maksymalną koncentrację uwagi na wyborze najlepszego rozwiązania taktycznego.

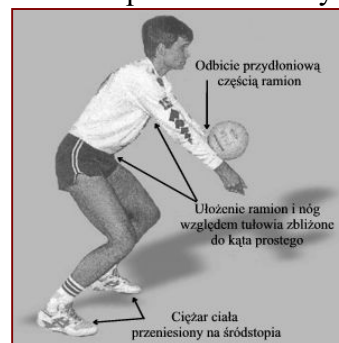
Sposób realizacji indywidualnej techniki uzależniony jest od poziomu cech motorycznych i psychicznych gracza, dlatego też bardzo ważną rolę w procesie szkoleniowym odgrywają częste ćwiczenia w formie fragmentów. Celem mojego opracowania jest zatem przedstawienie takich ćwiczeń przygotowawczych, nauczających i doskonalących odbicia oburącz dolne, które będą pomocne w zwiększeniu atrakcyjności i intensywności zajęć siatkówki oraz przyspieszeniu efektów uczenia się umiejętności technicznych.

Metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu odbicia oburącz dolnego.

Opis techniki.

Odbicie sposobem dolnym oburącz najczęściej ma zastosowanie przy odbiorze piłki z zagrywki, a także w działaniach obronnych przeciwko dynamicznym atakom. Zawodnik wykonujący odbicie sposobem dolnym oburącz powinien zawsze dążyć do frontalnego kontaktu z piłką i symetrycznej pracy ramion w momencie odbicia. Istotne jest też, aby

podczas odbić w pozycjach statycznych ustawienie stóp było rozkroczo-wykroczone, przy czym noga zakrocza odpowiada kierunkowi podania (Uzarowicz, 1998). Kończyny dolne powinny być ugięte w stawach biodrowych, kolanowych i skokowych, przy czym stopień ugięcia wszystkich stawów jest zależny od toru i czasu lotu piłki. Ciężar ciała przeniesiony na śródstopie. Przygotowanie się do odbicia oburącz dolnego rozpoczynamy od właściwego ułożenia rąk względem toru lotu piłki. W tym celu wykonujemy przeprost w stawach promieniowo-nadgarstkowych i łączymy dłonie w tzw. Łódeczkę. Dzięki takiemu ułożeniu przedramion zwiększamy powierzchnię kontaktu z piłką. Kończyny górne układamy tak, aby przyjąć piłkę pod kątem zbliżonym do 90°. Jak podaje Jerzy Uzarowicz połączenie dłoni może być wykonane również przez splot palców, położenie jednej dłoni na drugiej o kciukach ułożonych równolegle lub zbieżnie. Przyjęcie piłki podczas odbicia sposobem dolnym odbywa się przydłoniową częścią przedramienia (Uzarowicz, 1998). Ramiona i nogi powinny być ułożone pod kątem prostym względem tułowia. Odbicie oburącz sposobem dolnym powinno rozpoczynać się od wyprostowania kończyn dolnych a ramiona wykonują tylko nieznaczny ruch w stawach barkowych i kierują podaniem piłki. Podczas ćwiczeń należy dążyć do pełnej synchronizacji ruchu nóg z ruchem ramion oraz miejsca kontaktu przedramion z piłką. Oprócz opisanej powyżej podstawowej czynności odbicia stosujemy w grze także:



- Odbicia w ułożeniu bocznym ramion
- Odbicia w pozycjach o zachwianej równowadze, tj. pady, rzuty
- Odbicia do tyłu

Ćwiczenia wprowadzające w formie zabawowej

Nieocenioną formą ćwiczeń przygotowawczych do nauczania sportowych gier zespołowych są zabawy i gry ruchowe. Każda zabawa, a szczególnie gra ruchowa jest ćwiczeniem kompleksowym, przyczyniającym się do większej efektywności nauczania. Poniżej podałam tylko kilka przykładów gier ruchowych, które wydają mi się atrakcyjne i nie wymagają specjalnego przygotowania. Sporo gier i zabaw ruchowych jest zamieszczonych w książkach M. Bondarowicza, P. Wróblewskiego, R. Trześniowskiego.

SIATKARSKI BRAMKARZ – zabawa ruchowa

Przybory i urządzenia: 2 materace, piłki siatkowe dla każdego dziecka

Organizacja i przebieg zabawy:

Osoba w postawie siatkarskiej do odbicia piłki sposobem oburącz dolnym, broni materaca opartego o ścianę, współwiczący w odległości itp. 4-5m podaje piłkę bramkarzowi na wysokość jego bioder. Bramkarz w aktywnej postawie, odbija piłkę w przód do partnera.

Uwagi: Każdy uczestnik zabawy powinien być bramkarzem. Grupę można podzielić na kilka zespołów, każdy zespół ma bramkarze, wtedy zabawa będzie efektywniejsza.

TOCZENIE PIŁKI- wyścig

Przybory i urządzenia: 2 piłki siatkowe, boisko do siatkówki.

Uczestnicy: 2 drużyny o równej liczbie graczy.

Organizacja i przebieg:

Koła o średnicy 2m znajdują się w odległości 7m od linii startowej. Zawodnicy obu drużyn na sygnał prowadzącego biegną do swoich kół tocząc piłkę „dyszlem”. W kole zatrzymują się i

podają sposobem dolnym piłkę do zawodnika swojej drużyny. Wygrywa ten zespół, który najszybciej wykona zadanie.

Uwagi: Odległość do mety ustala prowadzący. Zawodnicy przygotowują się do odbicia oburącz sposobem dolnym. Można zwiększyć efektywność ćwiczeń angażując w tym samym czasie więcej dzieci, stosując więcej piłek do siatkówki.

SZTAFETA Z ODBICIEM DOLNYM- gra ruchowa

Przybory i urządzenia: piłki siatkowe dla każdego uczestnika gry, 2 pachołki umieszczone na linii mety

Uczestnicy: 2 drużyny o równej ilości zawodników

Organizacja i przebieg:

Ćwiczący podzieleni na dwa zespoły ustawione w rzędach na linii startu. Każdy zawodnik z piłką leżącą na wyprostowanych rękach. Na sygnał pierwsi zawodnicy poruszają się krokiem dostawnym na linię końcową i z powrotem na linię startu. Wówczas następny ćwiczący rozpoczyna sztafetę. Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy sztafetę.

Uwagi: Prowadzący zwraca uwagę na przeprost w stawach promieniowo-nadgarstkowych, tak jak w odbiciu oburącz sposobem dolnym.

PODAJ PIŁKĘ PO OKRĘGU- gra ruchowa

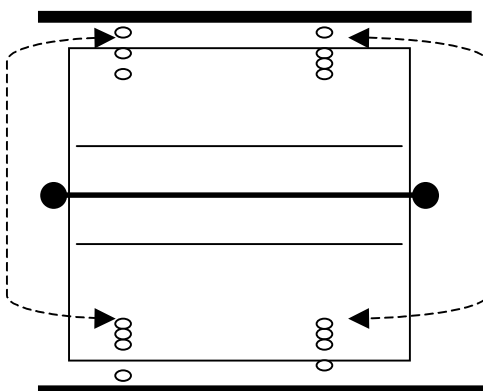
Przybory: Piłki do siatkówki

Uczestnicy: dowolna liczba osób

Organizacja i przebieg:

Ćwiczący ustawieni w kole (przy dużej ilości ćwiczących można zespół podzielić na dwie grupy). Każdemu przydzielono numer od 1-5. Na sygnał wzrokowy lub słuchowy symbolizujący dany numer, osoba wywołana obiega koło najszybciej jak potrafi. W tym czasie ćwiczący w kole podają między sobą piłkę sposobem dolnym. Wygrywa ta osoba, która najszybciej przybiegła na swoje miejsce i miała najmniej podać w kole.

SZYBCIEJ ODBIJAJ PIŁKĘ O ŚCIANĘ- wyścigi



Przybory: 4 piłki do siatkówki

Uczestnicy: dwie drużyny podzielone na cztery zespoły

Organizacja i przebieg:

Ćwiczący każdej drużyny dzielą się na dwa zespoły A i B i zajmują miejsce przed ścianą (poniższy rysunek). Na sygnał zawodnicy A odbijają piłkę o ścianę i biegną na koniec kolejki swojego zespołu B i odwrotnie. Wygrywa drużyna, która najszybciej wykona zadanie.

MRÓZ – gra ruchowa

Przybory i urządzenia: boisko do piłki siatkowej

Uczestnicy: dowolna liczba osób

Organizacja i przebieg:

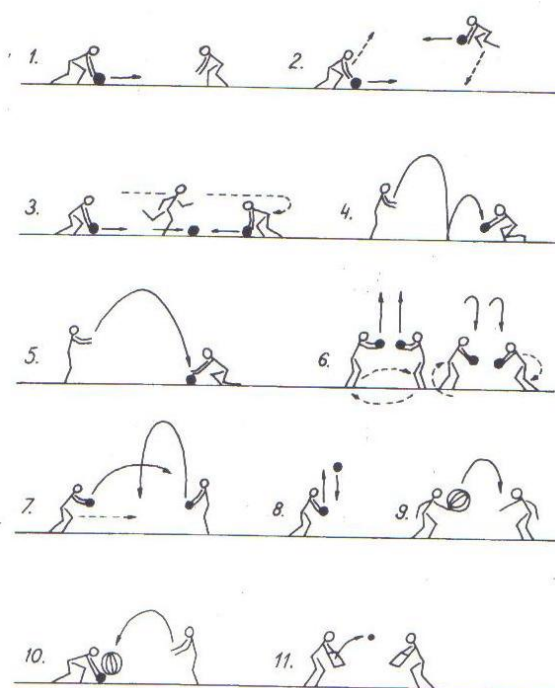
Ćwiczący ustawieni w szeregu na linii końcowej boiska. Na sygnał poruszają się krokiem dostawnym w kierunku ćwiczącego stojącego na przeciwnej linii końcowej, tyłem do grupy. Ćwiczący ten liczy: 1,2,3, woła „mróz” o odwraca się. Uczestnicy zabawy muszą „zamarznąć” w postawie do odbicia oburącz sposobem dolnym. Nieprawidłowo ustawieni i poruszający się są odsyłani na linię startu. Wygrywa ćwiczący, który pierwszy osiągnie przeciwną linię końcową.

Ćwiczenia przygotowawcze

W celu zwiększenia tempa nauczania nowego ruchu, korzystne jest stosowanie ćwiczeń przygotowujących. Ćwiczenia te powinny być zbliżone przebiegiem ruchu i warunkami czasowo- przestrzennymi do techniki właściwej, a jednocześnie powinny być łatwiejsze od tej techniki. Pozwala to na zastosowanie ich przed rozpoczęciem procesu nauczania określonego elementu, a tym samym zgodnie z zasadą stopniowania trudności, przygotowuje ćwiczącego do nauki techniki właściwej. Zbliżony przebieg ruchu do techniki siatkarskiej oddziałuje na organizm ćwiczącego na zasadzie pozytywnego transferu nawyku ruchowego. Wcześniejsze przygotowanie pozwoli na skuteczne zastosowanie metody syntetycznej w nauczaniu bardziej złożonych elementów. Szybsze opanowanie techniki umożliwi przeprowadzenie bardziej atrakcyjnych i intensywnych zajęć w początkowym okresie nauczania. Poniżej umieściłam kilka ćwiczeń przygotowawczych do nauki odbić oburącz sposobem dolnym, resztę ćwiczeń zawarta jest w książce E. Superlaka, J. Uzarowicza, P. Wróblewskiego, A. Papageorgiou-W. Spitzley'a.

Przykładowe ćwiczenia przygotowawcze do nauki odbić sposobem oburącz dolnym:

1. W postawie rozkroczo- wykroczej podania i chwyt piłki oburącz dołem (piłka toczona po podłożu)
2. j/w podania dwóch piłek z przemieszczaniem w bok
3. j/w chwyt po obiegnięciu piłki
4. rzuty i chwyt dołem oburącz po koźle
5. „gaszenie” piłki po dorzucie z przeciwka
6. pionowe rzuty (podania) oburącz dołem dwóch piłek, ze zmianą miejsc
7. podania „łukiem” oburącz dołem dwóch piłek
8. „żonglerka” dwoma piłkami
9. odbicia dolne oburącz piłki plażowej
10. podstawianie piłki siatkowej trzymanej dołem oburącz pod upadającą piłkę plażową (przy podłożu)
11. odbicia piłki tenisowej deseczkami w chwycie oburącz dolnym.



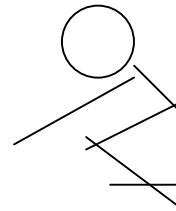
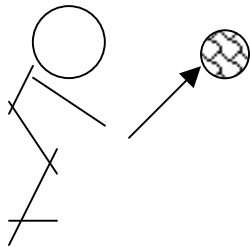
Ćwiczenia przygotowawcze z drewnianą paletką o rozmiarach 20x40.

1. Trzymając w rękach i opierając o przedramiona paletkę, odbicia piłki tenisowej (gumowej) przed sobą w górę

- w siadzie rozkrocznym
 - w półprzysiadzie z akcentowaniem wyprostnej pracy nóg
2. W dwójkach naprzeciwko siebie w odległości 3m odbicie paletkami piłki tenisowej w górę tak, aby skożłowała ona o podłoże pomiędzy ćwiczącymi. Następnie zwiększamy odległość między ćwiczącymi.
 3. W dwójkach odbicie paletkami piłeczki tenisowej z odległości 4m od siebie.
 4. Wszystkie w/w ćwiczenia wykonywać z paletą i piłkami do mini siatkówki.

Ćwiczenia nauczające.

1. Na sygnał przyjmowanie postawy.
2. Przenoszenie piłki na sztywnych ramionach.
3. Podrzucona piłka odbija się o sztywne ramiona.
4. Piłka jest podrzucona z góry przez partnera



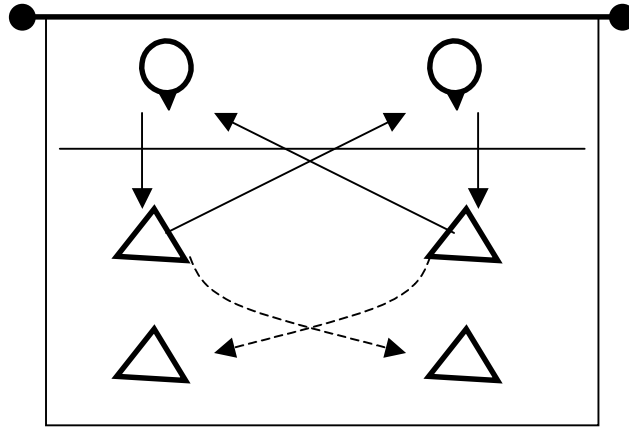
5. Piłka jest uderzana z góry o ramiona ćwiczącego siedzącego początkowo na ławeczkach ustawionych jedna na drugiej. Ramiona są pasywne, zwracamy uwagę na pracę nóg
6. Podbijanie piłki przedramionami:
 - z własnego podrzutu
 - z kozła
7. Odbijanie piłek rzuconych:
 - z przodu
 - z boku
8. Różne formy odbicia dołem w połączeniu z odbiciem górnym.
9. Odbicia piłki z podaniem do partnera. W pierwszym odbiciu podanie dolne, w drugim górne
10. Podanie w tył za siebie z własnego podrzutu.
 - Żonglerka piłką: itp. odbicie górne- dolne- górne- dolne
 - Przyjęcie z podaniem piłki silnie rzuconej na wysokość kolan.
 - To samo ćwiczenie z zagrywki bez i z siatką.
13. W parach po przeciwnych strona siatki, przyjęcie zagrywki sposobem oburącz dolnym z podaniem do zagrywającego.

Ćwiczenia doskonalące

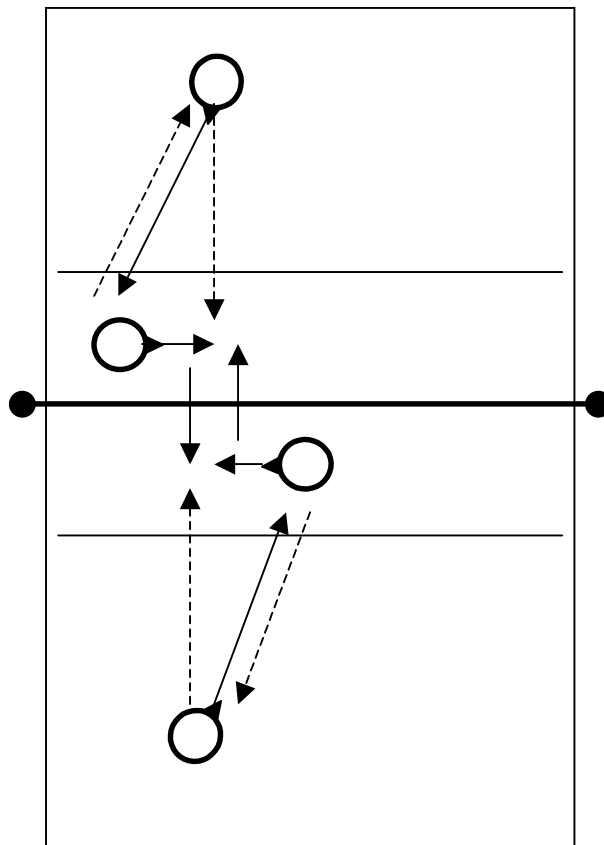
Przy doskonaleniu odbicia dołem, ćwiczący musi być na boisku zawsze w postawie siatkarskiej przygotowawczej. Odbicie piłki oburącz dolne należy doskonalić jednocześnie z odbiciem oburącz górnym (E. Superlak, 2006).

1. W dwójkach dogranie piłki oburącz dołem po wykonaniu 2-3 kroków w przód, w tył, skośnie w przód.

2. Dwóch współwiczających pod siatką z piłkami odbijanymi oburącz górną. Czterech lub więcej ćwiczących w głębi pola dogrywiają piłkę prostopadłe do siatki ze zmianą miejsc od innej strefy
3. Dogranie piłki oburącz dołem po przekątnej boiska, a otrzymanej prostopadłe spod siatki. Po dograniu zmiana miejsca do innej strefy. Ciągłość ćwiczenia (Rys. a.)



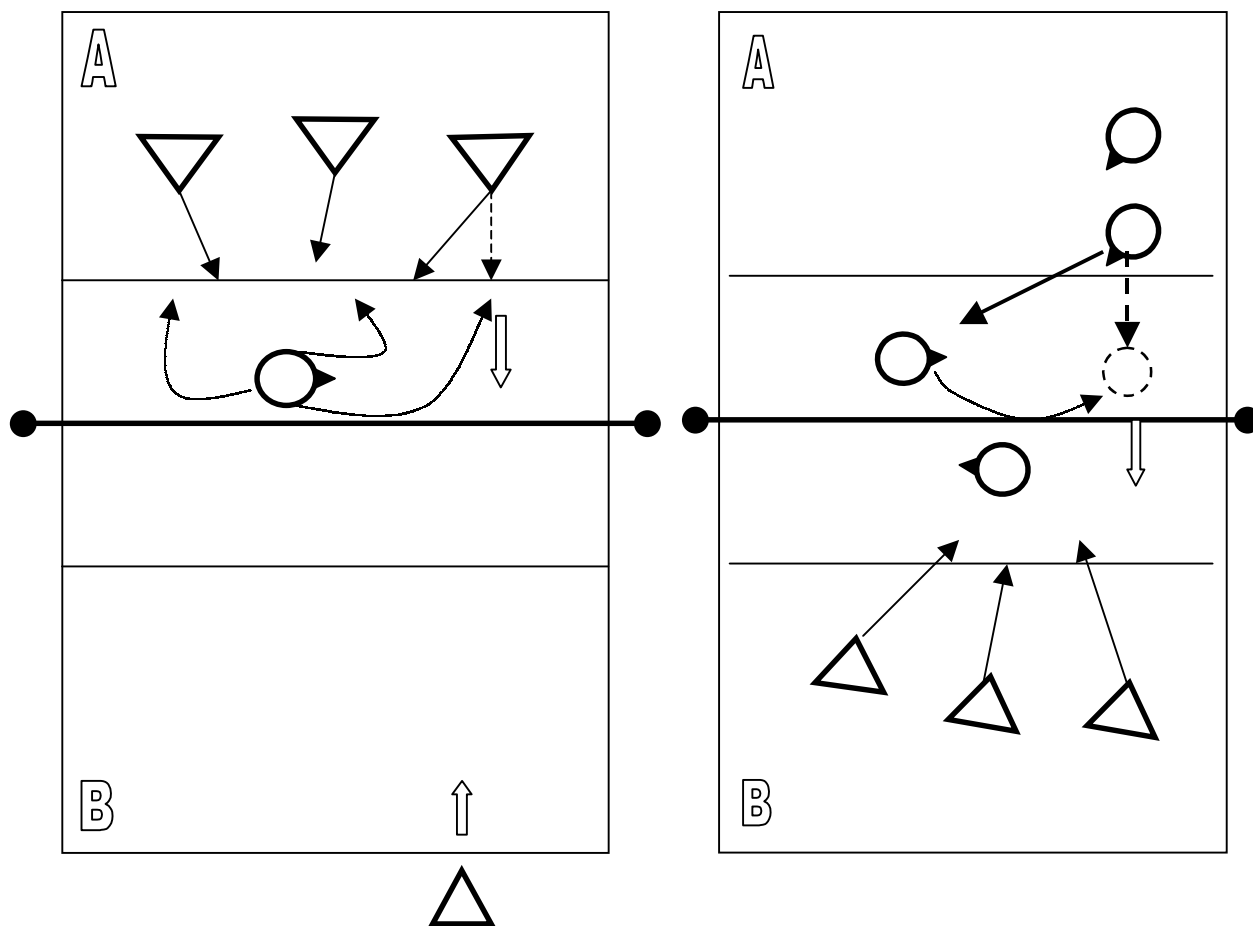
4. Dwójki po obu stronach siatki, jeden ćwiczący w głębi pola, drugi przy siatce. Dogranie oburącz dołem do odbijającego oburącz górną przy siatce, dobiegnięcie i spod siatki odbicie piłki w wyskoku oburącz (może być plasowanie) do współwiczającego po drugiej stronie. Zmiana miejsc ćwiczących po tej samej stronie siatki (Rys. b.)



Ćwiczenia doskonalące w formie fragmentów gry oraz małych gier są najbardziej atrakcyjną formą ćwiczeń zarówno wśród dzieci, młodzieży jak i dorosłych. Zastosowanie gry właściwej w początkowym etapie nauczania jest błędem metodycznym ze względu na niewielkie umiejętności techniczne ćwiczących. W związku z tym konieczne jest wprowadzenie gier uproszczonych stwarzających warunki rywalizacji sportowej na tym etapie. Stopień trudności gier powinien być dostosowany do aktualnego poziomu techniki uczących się.

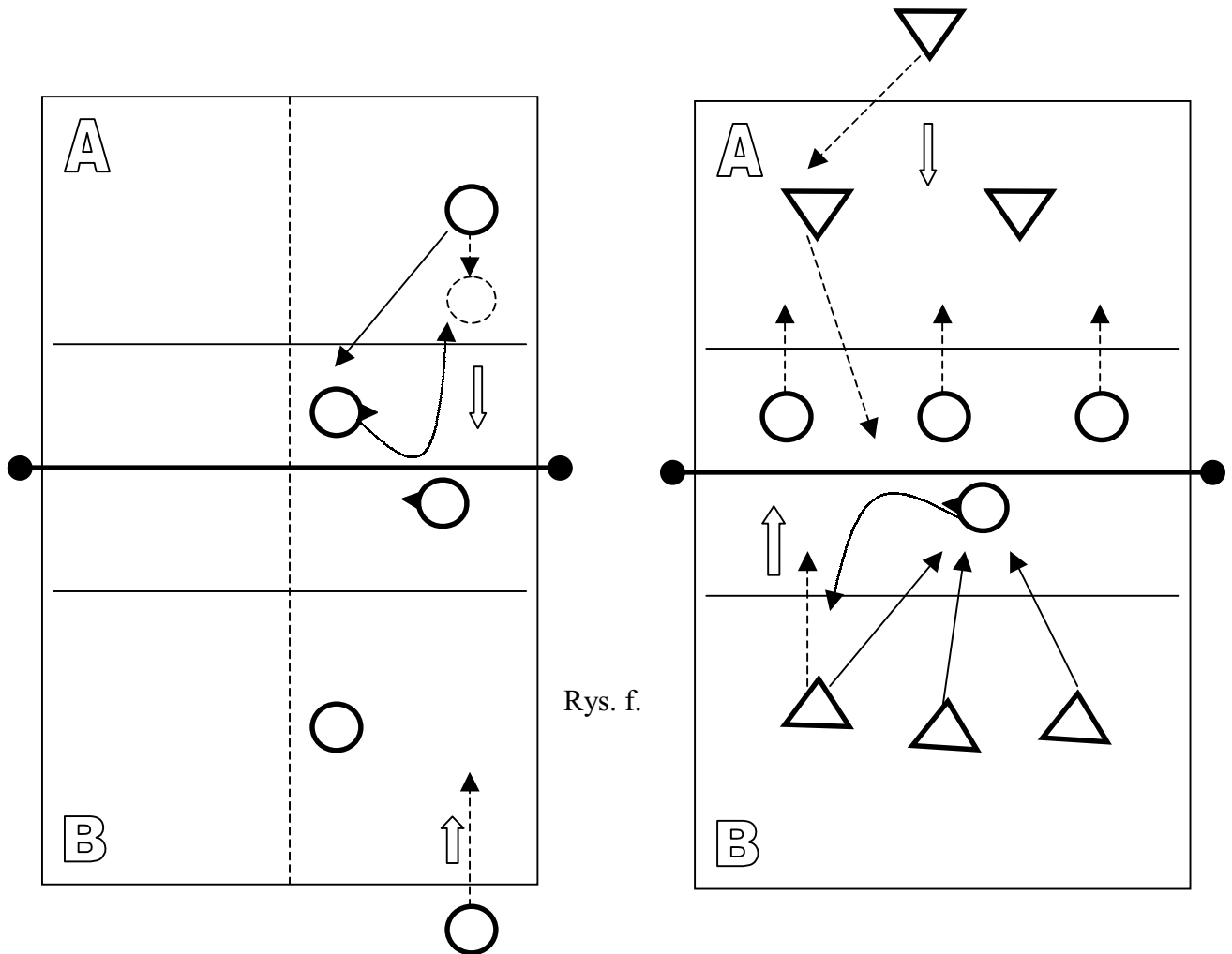
Oto przykładowy zestaw ćwiczeń wymagający od grających umiejętności odbicia obręczą dolną:

1. Gra 1x1 sposobem obręczą dolną
2. Przyjęcie piłki z zagrywki przez trzech ćwiczących, którzy kierują podanie do wystawiającego, stojącego przy siatce. Rozgrywający wystawia piłkę do ataku temu ćwiczącemu, który ją nagrywał. Z drugiej strony siatki można ustawić 3-4 broniących atakowaną piłkę (Rys. c.)
3. Ćwiczący z rzędu A po nagraniu piłki do rozgrywającego atakują ją na drugą stronę gdzie stoją broniący. Obronioną piłkę sposobem dolnym obręczą należy skierować do wystawiającego pod siatkę. Zmiana miejsc po kilku minutach ćwiczenia (Uzarowicz, 1998) (Rys. d.)



4. Z pola A rozpoczynamy zagrywkę, którą przyjmujący na polu B nagrywa do współpartnera. Ten z kolei wystawia piłkę na odległość 2-3m od siatki. Nagrywający atakuje piłkę a dwóch stojących po drugiej stronie boiska po wybronienu jej, stara się nagrać do swojego wystawiającego. Akcja trwa aż do upadku piłki i następną rozpoczyna zagrywka. Po kilku minutach zmiana miejsc ćwiczących. (Rys. e.)

5. Stojący w strefie 1 boiska zagrywką wprowadza piłkę do ćwiczeń. Broniący po stronie B przyjmują zagrywkę i nagrywają piłkę do rozgrywającego, ten wystawia ją na odległość itp.2-3m od siatki temu, który przyjmował. W momencie wystawy zespół z boiska A ustawia się do obrony bez bloku i przygotowuje się do wyprowadzenia kontrataku. Po kilkunastu akcjach, zmiana pozycji (Rys. f.)



Rys. f.

Najczęściej popełniane błędy. Ćwiczenia korygujące

L.p.	Najczęściej występujące błędy	Korekta błędów
1.	Odbicie piłki w ruchu	Ćwiczenia bez piłki, z piłką: bieg, zatrzymanie na sygnał, przyjęcie postawy do odbicia, odbicie obręcz dolne (autokorekta), ćwiczenia w parach, wzajemna korekta i autokorekta
2.	Brak lekkiego wykroku	j.w.
3.	Niewłaściwe rozłożenie ciężaru ciała- ciężar ciała powinien spoczywać na śródstopiu a nie na piętach	j.w.
4.	Wyprostowana sylwetka zamiast ugięcie w stawach	Odbicia dolne z niskiej postawy

5.	Brak synchronizacji ruchów, odbicie następuje bez pracy nóg	Opis ćwiczenia umieściłam na str. 8, ćwic. 5.
6.	Ugięcie ramion w stawach łokciowych- brak „przeprustu”	Ćwiczenia z użyciem drugiej piłki przetrzymywanej między klatką piersiową a wyprostowanymi ramionami. Piłka nie może być wypuszczona podczas odbić oburącz dolnych
7.	Za szybki wyprost ciała, piłka jest odbijana na wysokości ramion a nie bioder	j.w.
8.	Piłka jest uderzana dłońmi a nie przydłoniową częścią przedramion	Ćwiczenia wymuszające poprawne ułożenie przedramion poprzez wysunięcie barków do przodu i ugięcie nadgarstków do dołu
9.	Dłonie nie są ułożone równolegle względem siebie- brak wygięcia nadgarstków „łódeczki”	W siadzie rozkrocznym podbijanie piłki na wysokości stóp, podbijanie piłki płasko rzuconej przed wyznaczoną linią, której nie można przekroczyć
10.	Ćwiczący stoi obok piłki, a nie za nią	W/w ćwiczenia można wykorzystać do poprawy błędnej pozycji ciała względem toru lotu piłki
11.	Nieprawidłowa ocena toru lotu piłki- brak ustawienia na wyciągnięcie ramion	j.w.

Wnioski dotyczące odbić oburącz sposobem dolnym

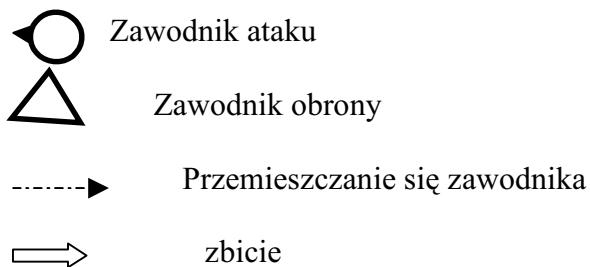
- Cały czas obserwujemy tor lotu piłki i reakcje przeciwnika (jego ustawienie)
- Podczas odbić łatwiej jest poruszać się do przodu, niż cofać się
- Kto pierwszy ruszy do piłki ten odbija,
- Szybko poruszamy się za piłką, nie odbijamy jej w biegu
- Jeżeli mamy zamiar odbić piłkę, informujemy partnera krzyżując itp.: „zostaw”, albo „ja”, „do mnie” itp.
- Podczas odbicia trudnych piłek, kierujemy je wysoko i nie na siatkę
- Łatwe piłki kierujemy wysoko i dokładnie do partnera

Wnioski ogólne

- Rozbudzić i utrzymać poczucie zadowolenia i radości z udziału w ćwiczeniach
- Pozwalać ćwiczącym samodzielnie omawiać opracowane postawy, ćwiczenia siatkarskie itp.
- Systematycznie przypominać o autokorekcji podczas ćwiczeń
- Poświęcić więcej czasu w nauczaniu na zabawy rozwijające zdolność przewidywania i reagowania, by móc skutecznie bronić piłki
- Uświadczać ćwiczącym (szczególnie dziewczętom), że siatkówka jest grą opartą na bieganiu i skokach, podejmowaniu szybkich decyzji, przewidywania i porozumiewania się z partnerami
- Podczas treningów więcej czasu poświęcać na małe gry i fragmenty gry

- Podczas ćwiczeń często zmieniać współgraczy i rywali, ponieważ stwarza to nowe sytuacje w grze i wymaga określonych zachowań
- Podczas ćwiczeń szczegółowo wyjaśniać cel ćwiczenia i rozmawiać na temat wniosków graczy
- Stosować zasady, metody i formy ćwiczeń przyjęte w dydaktyce

Symbole graficzne



Literatura

- Bondarowicz M. (1998) Zabawy w grach sportowych.. WSiP, Warszawa
- Jopkiewicz A, Wróblewski P. (1996), Minigry sportowe dla najmłodszych. Przewodnik metodyczny, Kielce
- Papageorgiou A, Spitzley W. (1999) Piłka siatkowa. Oficyna Wydawnicza Marshal, Wrocław
- Sieniek C. Zasób ćwiczeń technicznych z zakresu koszykówki, piłki ręcznej, siatkówki i piłki nożnej dla celów dydaktycznych. Pracownia Wydawnicza Helvetica, Starachowice
- Superlak E. (2006) Piłka siatkowa, techniczno- taktyczne przygotowanie do gry. Wydawnictwo BK, Wrocław
- Uzarowicz J. (1998) Siatkówka- Co jest grane? Alma-Sport, Kraków
- Materiały z konferencji „Różne formy współzawodnictwa sportowego jako środek przeciwdziałania zjawiskom patologicznym i dzieci i młodzieży” Kraków 2004