

Zastosowanie gier uproszczonych w procesie nauczania i uczenia się techniki piłki siatkowej

Opracowanie: mgr Jacek Kisiel

CZEŚĆ WYKŁADOWA

Na samym początku naszych działań, należy zastosować różne warianty małych gier / 1 : 1 , 2 : 2 , 3 : 3 / aby dzieci mogły niejako z marszu wypróbować i doskonalić swoje umiejętności w praktyce. Doskonalenie powinno odbywać się przy wzmożonej samokontroli uczącego się, co oznacza, że każda gra, aby mogła należycie spełniać założenia szkoleniowe, musi mieć wyraźnie określone reguły i być traktowana przez dzieci jako swoistego rodzaju wyzwanie, zadanie do rozwiązania. W takim ujęciu gra nie może odbywać się bez liczenia punktów, bez przywiązywania wagi do końcowego wyniku. Tylko gra w której młodzież uczestniczy z pełnym zaangażowaniem spełnia należycie swoją rolę szkoleniową i wychowawczą. Nie przestrzeganie tych reguł powoduje, że gra toczy się bez koncentracji i zainteresowania, z dużą ilością błędów.

Zestaw gier uproszczonych do wykorzystania zarówno na lekcjach wychowania fizycznego, zajęciach pozalekcyjnych, czy też klubach sportowych :

1. Usportowiona „rzucanka siatkarska”

Wymiary boiska 4 / 5 – 9 m, wysokość siatki 2 m i wyżej, do gry używamy piłek do mini siatkówki. Gra przebiega wg reguł obowiązujących w siatkówce, tylko zamiast odbić i uderzeń są chwyt i podania. Rozpoczęcie gry następuje rzutem piłki jednorącz z za końcowej linii boiska. Przeciwnicy starają się piłkę złapać, podają dwukrotnie do siebie i w trzecim podaniu przerzucają piłkę ponad siatką na stronę przeciwnika. Po chwycie piłki nie wolno z nią się przetrzymywać dłużej niż 1-3 sekund z jednym wyjątkiem, gdy zamierzamy wykonać „atak”, wtedy można zrobić krótki (2-3 kroki) rozbieg, wyskoczyć z dwóch nóg i rzutem oburącz z za głowy skierować piłkę ponad siatką na stronę przeciwnika. Punkty liczymy „tie breakiem”, do 15 lub gramy czas 3-5-10 minut. Gra w rzucankę ma szereg zalet min: uczy zasadniczych przepisów gry (sposób liczenia punktów, rotacji graczy, gry na trzy podania), dziecko uczy się najprostszych elementów taktyki (wybór najdogodniejszej pozycji, przerzutu piłki w słabo bronione miejsce, ukrywania swoich zamiarów) oraz gracz uczy się wykorzystywać swoje predyspozycje fizyczne i psychiczne do wygrania z przeciwnikiem.

2. Gra 1 x 1

Gdy tylko dzieci opanują poprawnie odbicie oburącz górne wprowadzamy grę 1 x 1. Wymiary boiska 3 / 4 m, wysokość siatki dopasowana do możliwości fizycznych dzieci. Graczowi zezwala się tylko na jedno odbicie, wprowadzenie piłki do gry odbywa się przebicciem piłki oburącz górnym z za końcowej linii, gra toczy się do 5 punktów lub na czas. Gra „jedynek” służy przede wszystkim doskonaleniu odbicia górnego a zmieniając parametry boiska czy siatki, uzyskujemy możliwość kształtowania koncentracji uwagi, pełnej mobilizacji, odporności psychicznej. Jest wymiernym sprawdzianem postępów w szkoleniu.

3. Gra 1 x 1 (jedno odbicie sposobem dolnym)

Wymiary boiska 3 (4-5 m, później 4,5 –5 –6 –7 m). Wprowadzenie piłki do gry przebicciem oburącz górnym zza końcowej linii boiska. Zaletami takiej gry jest : duża jej ciągłość , doskonalenie przemieszczania się przed przyjęciem piłki , doskonalenie odbicia dolnego w warunkach prostej gry.

4. Gra 2 x 2 , 3 x 3 (na trzy odbicia)

W tej grze każde drugie odbicie jest zastąpione przez chwyt i podanie, w trzecim odbiciu zawodnik przebija piłkę na stronę przeciwnika. Wymiary boisk, wysokość siatki , sposób liczenia punktów dostosowany jest do możliwości graczy. Zaletami tej gry jest to, że jeden z graczy może złapać piłkę, wzrasta ciągłość gry , partnerzy z zespołu mają więcej czasu na podjęcie decyzji .

5. Gra 2 x 2 (jeden przyjmujący)

W momencie przyjęcia zagrywki na boisku znajduje się tylko jeden gracz, drugi wbiega na boisko aby wykonać drugie odbicie , dalej gra toczy się normalnie. Zaletą takiej gry jest to , że przyjmujący bierze pełną odpowiedzialność jej prawidłowe wykonanie a partner zawsze wystawia piłkę w ruchu .

6. Gra 1 x 1 (ze wspólnym rozgrywającym)

W obręb boiska nie wlicza się pola ataku , wystawiającemu nie wolno przebijać piłki przez siatkę.

7. Gra 6 x 6 (z użyciem dwóch piłek)

Gra toczy się wg. obowiązujących przepisów. Z boku boiska, trener czeka z przygotowaną piłką . Drużyna żeby zdobyć punkt musi wygrać dwie kolejno następujące po sobie akcje . Po starcie piłki z pierwszej akcji trener natychmiast dorzuca drugą do tego gracza który popełnił błąd lub w miejsce gdzie nie obroniona piłka spadła na boisko. Punkt zdobywa się po wygraniu dwóch piłek, niezależnie od tego po czyjej stronie była zagrywka. Zmiana zagrywki następuje , gdy wynik jest remisowy po dwóch akcjach lub gdy nastąpi błąd serwisowy.

8. Gra 6 x 6

Gra wg obowiązujących przepisów , z trzema rezerwowymi znajdującymi się za końcowymi liniami obu boisk . Po każdej przegranej akcji przez któryś z zespołów z boiska schodzi trzech graczy linii ataku a na ich miejsce przesuwiają się gracze z drugiej linii rezerwowej zaś wchodzi do linii obrony. Ustawienie w liniach obrony i ataku jest dowolne.

CZEŚĆ PRAKTYCZNA

W części praktycznej, z udziałem uczniów, prezentacja oraz pokaz z opisem słownym , wszystkich wcześniej omówionych gier uproszczonych. Przebieg gier zgodny z charakterystyką oraz regułami i parametrami zawartymi w tabeli.

Na zakończenie nauczyciele zebrani na lekcji , sami w praktyczny sposób w czasie małych gier doskonalały poznane elementy .

KOLEJNOŚĆ STOSOWANIA MINI-GIER
WE WSTĘPNYM ETAPIE SZKOLENIA

Lp.	Rodzaj	Wymiar boiska	Wysokość siatki	Uwagi - przebieg
1	1 : 1	3 x 4	180-200	Gra na jedno odbicie, zagrywka odbiciem górnym oburącz
2	1 : 1	3 x 4-5	180-200	Gra na dwa odbicia, zagrywka odbiciem górnym oburącz
3	2 : 2	3 x 4-5	180-200	<u>WARIANT A:</u> Gra na trzy odbicia, każde drugie zastąpione jest chwytem i podaniem. W trzecim odbiciu trzeba piłkę przebić na stronę przeciwnika, zagrywka sposobem górnym <u>WARIANT B:</u> W momencie przyjęcia zagrywki, drugi gracz musi znajdować się za linią boczną, wbiega następnie na boisko do rozegrania a gra toczy się dalej jak w wariacie A
4	2 : 2	3 X 4-5	180-200	Gra na jedno odbicie, podobnie jak w grze deblowej w tenisie stołowej . Grający przebijają piłkę ponad siatką na przemian. Zagrywka odbiciem górnym oburącz.
5	2 : 2	3 x 5-6	180-200	Gra na trzy odbicia, zagrywka odbiciem oburącz górnym
6	1 : 1	3 x 5-6	180-200	Gra na dwa odbicia, każde pierwsze sposobem dolnym, zagrywka dolna lub tenisowa.
7	2 : 2	4 x 5-6	200-215	Gra na trzy odbicia, zagrywkę przyjmuje jeden gracz drugi znajduje się poza boiskiem, wbiega do rozegrania, zagrywka boczna lub tenisowa.
8	2 : 2	4 x 5-6	200-215	Gra na trzy odbicia, zagrywka dolna lub tenisowa
9	1 : 1	4 x 5-6	200-215	- j w -
10	3 : 3	4-4.5x6-7	215-224	Bez ograniczeń