

4

# Informacja ogólna o programie szkolenia siatkarzy



**młodzieżowa**  
**akademia siatkówki**

## 4. INFORMACJA OGÓLNA O PROGRAMIE SZKOLENIA SIATKARZY

- Grę w piłkę siatkową postrzegać należy jako zbiór dwóch systemów:
  - systemu zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika,
  - systemu zdobywania punktów po zagrywce własnej.
- Podstawą metodyki nauczania gry jest jej szczegółowa charakterystyka zarówno zespołowa, jak i indywidualna.
- Charakterystyka gry powinna uwzględniać rozwiązania taktyczne, działania techniczne oraz sprawność fizyczną niezbędną do wykonywania zadań techniczno-taktycznych.
- Program szkolenia uwzględnia nowe podejście metodyczne – polega ono na przejściu od finalnego efektu, jakim jest sama gra, przez ćwiczenia globalne, następnie syntetyczne do ćwiczeń analitycznych.
- Program przedstawia syntetyczną wiedzę dotyczącą poszczególnych okresów rozwojowych.
- Program przedstawia charakterystykę gry w poszczególnych kategoriach rozgrywek z uwzględnieniem poziomu umiejętności gry zespołu i zawodników.
- Program określa zasady organizacji gry w danej kategorii wiekowej, stanowiące metodyczne podstawy nauczania poszczególnych elementów techniczno-taktycznych.
- Program charakteryzuje podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne, których opanowanie jest celem na danym etapie szkolenia.
- Program pozwala na określenie najmocniejszych stron danego zawodnika oraz stopniowe dochodzenie do specjalizacji.
- Program zawiera wskazówki do kształtowania sprawności fizycznej dostosowane do wieku rozwojowego oraz założeń treningowych i meczowych.
- Program zakłada, że ćwiczenie zawsze powinno być częścią gry. Jeśli jest stosowane zamiast gry, to jedynie dlatego, że umożliwi znaczne zwiększenie liczby powtórzeń. Zakres ćwiczeń powinien zmieniać się w funkcji „modelu” meczu danej kategorii rozgrywek.
- Program zakłada kształtowanie techniki na podstawie analizy gry przez ćwiczenia analityczne i syntetyczne oraz doskonalenie techniki poprzez ćwiczenia globalne.
- Program zakłada rozwijanie umiejętności taktycznych zespołu przez ćwiczenia syntetyczne we fragmentach gry oraz przez ćwiczenia globalne.
- Program zawiera zespołowe i indywidualne założenia do planowania szkolenia w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- Program określa proporcje pracy analitycznej, syntetycznej i globalnej na poszczególnych etapach szkolenia.
- Program wskazuje na konieczność dokonywania oceny realizacji zadań taktycznych przez zespół na określonym etapie szkolenia jako podstawę do opanowania kolejnych umiejętności techniczno-taktycznych przez poszczególnych zawodników.
- Program określa formy stosowania ćwiczeń.



## METODYCZNA STRUKTURA NAUCZANIA GRY

SYSTEM ZDOBYWANIA PUNKTÓW	ELEMENTY GRY	SYSTEM GRY*: SEKWENCJE GRY	ĆWICZENIA
Po zagrywce przeciwnika	przyjęcie zagrywki ▼ wystawienie ▼ atak	<b>w ataku:</b> wystawienie-atak przyjęcie-wystawienie przyjęcie-wystawienie-atak	<b>Globalne</b> Gra szkolna, uproszczona, fragment gry 6x6 ▼ <b>Syntetyczne</b> Fragment gry, małe gry, forma zadaniowa, ścisła ▼ <b>Analityczne</b> Forma zadaniowa, ścisła
Po zagrywce własnej	zagrywka ▼ blok ▼ obrona ▼ wystawienie ▼ atak	<b>łączenie sekwencji działań ataku i obrony:</b> wystawienie/rozebranie – atak > blok <b>wystawienie/rozebranie-atak &gt; blok – obrona –</b> <b>– wystawienie/rozebranie – kontratak</b> zagrywka > przyjęcie – – wystawienie/rozebranie – atak > > blok – obrona  <b>W ataku po obronie:</b> blok – obrona obrona – wystawienie wystawienie – atak blok – obrona – wystawienie obrona – wystawienie – atak blok – obrona – wystawienie – atak	

\* Dotyczą pierwszej akcji.

