



młodzieżowa
akademiasiatkówki

WPROWADZENIE

Wprowadzenie

Zeszyt metodyczno - szkoleniowy dla klas 4 - 6 jest podręcznikiem skierowanym do nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów i trenerów piłki siatkowej prowadzących zajęcia w szkołach podstawowych. Mamy nadzieję, że opracowanie to ułatwi pracę z dziećmi i jednocześnie pomoże nauczycielom wzbogacić warsztat zawodowy. Proponujemy gotowe konspekty treningowe do wykorzystania w pracy, lecz jednocześnie zakładamy, że materiał ten może też pełnić rolę przewodnika, w którym każdy znajdzie najistotniejsze informacje i treści ułatwiające prowadzenie lekcji wychowania fizycznego o tematyce piłki siatkowej.

Założyliśmy, że z dwóch lekcji wychowania fizycznego w tygodniu jedna będzie przeznaczona na nauczanie gry w piłkę siatkową, co w miesiącu da 4 lekcje, a w całym roku szkolnym 40. Chcielibyśmy, aby nauczyciel, często nie posiadający specjalistycznego przygotowania, sięgając po nasze opracowanie znalazł w nich gotowe rozwiązania oraz inspirację do prowadzenia zajęć z zakresu piłki siatkowej.

Zeszyt metodyczno - szkoleniowy Piłka siatkowa dla najmłodszych stanowi część całego systemu szkolenia Polskiego Związku Piłki Siatkowej i jednocześnie wprowadzenie do Programu szkolenia młodzika opracowanego przez Akademię Polskiej Siatkówki dla PZPS. Ideą naszą jest również, aby nauczyciel, poprzez wdrażanie proponowanych tu treści, realizował zadania całego systemu szkolenia.

Uważamy, że system tworzą ludzie i bez systematycznej pracy nauczycieli wychowania fizycznego prowadzących lekcje z piłki siatkowej, czy zaangażowania trenerów pracujących z dziećmi, trudno będzie mówić o pracy w systemie. Zadaniem prowadzących zajęcia sportowe z dziećmi jest przede wszystkim rozbudzić zainteresowania sportem, w tym między innymi piłką siatkową. Na bazie rosnącej popularności naszej dyscypliny można pokazać dziecku piękno sportu, nauczyć go umiejętności rywalizacji fair play, wdrożyć do systematycznej pracy, zachęcić do pokonywania własnych słabości.

Uzupełnieniem treści lekcji są ilustracje oraz słowa - klucze, które mogą pomóc we właściwej interpretacji proponowanych ćwiczeń. Nam pozostaje życzyć dużo zapału i cierpliwości w Waszej trudnej pracy.

Dziękujemy trenerom, którzy udzielali nam rad w trakcie opracowywania zeszytu metodycznego dla poszczególnych klas - Panom Wojciechowi Szczuckiemu oraz Zbigniewowi Gogolowi. Dziękujemy serdecznie Pani Joannie Tokarz za profesjonalne nakreślenie postaci młodych siatkarzy i Panu Marcinowi Pasierbkowi za skład książki.

Uwagi metodyczno-szkoleniowe

1. Do ćwiczeń wprowadzono wiele dodatkowych przyborów, które powinny być na wyposażeniu nauczyciela lub trenera realizującego program siatkówki.
2. Jeżeli prowadzący zajęcia nie dysponuje demonstrowanym na rysunkach wyposażeniem, to może zmodyfikować ćwiczenie według własnego uznania lub wykorzystać podane sugestie.
3. W ćwiczeniach analitycznych uczymy i doskonalimy poszczególne elementy techniczne, zwracając uwagę na istotne wskazówki dotyczące ich wykonania.
4. W ćwiczeniach syntetycznych łączymy poszczególne elementy techniczne, pokazując podstawowe ćwiczenie.
5. W ćwiczeniach globalnych trener powinien realizować główne zadanie lekcji w ustawieniu całego zespołu (dwójek, trójek, czy czwórek), dlatego niektóre inne elementy gry traktujemy tylko informacyjnie, aby eksponować podstawowe zadanie. Przedstawiamy zadania do zrealizowania na każdym etapie ćwiczeń i gry (punkty bonusowe).
6. W ćwiczeniach podajemy sekwencje ruchu przewidzianą dla praworęcznych. Leworęczni wykonują ćwiczenie według lustrzanego odbicia.
7. W ćwiczeniach uwzględniamy udział czterech, sześciu lub ośmiu ćwiczących na jednym boisku. W przypadku większej liczby powinna następować zmiana zespołów lub pojedynczych ćwiczących, według ustalonego klucza.
8. Na każdej lekcji pokazujemy dwa ćwiczenia analityczne, z których jedno jest nowe, a drugie doskonalące.
9. Stosunkowo wcześnie wprowadzamy naukę odbicia dołem z boku tułowia, ponieważ jest to sytuacja często spotykana w grze i trudno ją pominąć w szkoleniu podstawowym. Doskonalenie klasycznego odbicia przed tułowiem bez pracy ramion stosujemy jako zasadę.
10. Posługujemy się zasadą: elementów techniki nauczamy w powiązaniu z grą. Dlatego stosunkowo wcześnie wprowadzamy odbicie piłki z boku tułowia i różne formy ataku. Układ ćwiczeń uwzględnia wstępne zapoznanie się z pełną formą ruchu i dopiero w kolejnych lekcjach zwracamy uwagę na poszczególne elementy techniczne.
11. W ćwiczeniach odbicia i uderzenia piłki duży nacisk kładziemy na przenoszenie energii z podłoża, poprzez aktywne stopy, na piłkę (zgięcie i wyprost stawów skokowych).
12. Polecamy wprowadzanie piłki do gry na początkowym etapie zagrywką dolną, ponieważ struktura tego ruchu jest podobna do innych działań w siatkówce.
13. Zadania do zrealizowania stawiane są do realizacji od początku szkolenia (pomimo nie największych umiejętności), dlatego układ ćwiczeń musi być starannie dobrany zgodnie z zasadami nauczania.
14. Prowadzący zajęcia mają możliwość modyfikowania niektórych ćwiczeń, dostosowując je do możliwości ćwiczących.
15. Jako istotny element gry traktujemy poruszanie się krokiem dostawnym. Łączy to się z określeniem stref odpowiedzialności w przyjęciu zagrywki i w obronie.

Rozkład materiału - ćwiczenia analityczne, syntetyczne, globalne

Ćwiczenia analityczne	12' (5x4) 2 m Piłka rozmiar 4	10' (7x4,5) 2,10 m Piłka rozmiar 4	8' (7x7) 2,15/2,30 m Piłka rozmiar 5
Postawy	Wysoka, średnia, niska	Wysoka, średnia, niska	Wysoka, średnia, niska
Sposoby przemieszczania	Chód, bieg, krok dostawny, wykroki, wypady, wyskok	Bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, pady	Łączenie kroków, pad z przetoczeniem
Zagrywka	Odbicie oburącz górne. Zagrywka dolna, tenisowa z niskiego podrzutu	Zagrywka tenisowa rotacyjna	Zagrywka tenisowa, szybująca
Przyjęcie	Odbicie dołem do partnera. Dogranie piłki w miejscu i po dojściu w różnych kierunkach. Przyjęcie oburącz dolne i górne zagrywki dolnej i tenisowej	Przyjęcie zagrywki tenisowej rotacyjnej. Współpraca przyjmujących w układzie dwójkowym	Przyjęcie zagrywki tenisowej rotacyjnej i szybującej. Współpraca przyjmujących w układzie trójkowym
Wystawienie	Odbicie oburącz górne. Wystawienie wysokiej piłki do ataku sposobem górnym i dolnym przed siebie w kierunku ustawienia tułowia na bliższą i dalszą odległość. Wystawienie do tyłu blisko za siebie	Wystawienie wysokie przodem i tyłem na skrzydła z różnych miejsc na boisku. Wystawienie do lewego skrzydła z obrotem w tym kierunku	Wystawienie wysokie i w II tempo w różne miejsca na siatce. Wystawienie sytuacyjne w wyskoku
Atak	Przebiecie atakujące oburącz w miejscu. Przebiecie atakujące oburącz w wyskoku. Rzut z wyskoku zza głowy. Przebiecie jednorącz w wyskoku (płasko, kiwnięcie)	Atak w III/II tempo z lewego i prawego skrzydła. Atak kierunkowy na pułapie	Atak w III i II/I tempo z różnych miejsc na siatce. Atak kierunkowy i sytuacyjny
Blok	Bez bloku, blok pojedynczy	Blok pojedynczy, bez bloku	Blok pojedynczy, bez bloku, podwójny
Obrona	Odbicie w niskiej postawie. Odbicie w wypadzie; odbicie w padzie bocznym	Przemieszczenie. Wypad. Obrona w padzie (w bok, w przód, w tył)	Przemieszczenie. Wypad. Obrona w padzie (w bok, w przód, w tył), w padzie z przetoczeniem

Ćwiczenia syntetyczne - rozkład zajęć w ciągu roku

	Segmenty gry	Klasa IV	Klasa V	Klasa VI
		Liczba zajęć w roku		
1	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	10	9	8
2	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	12	9	6
3	WYSTAWIENIE - ATAK	6	7	8
4	ATAK - BLOK	2	3	4
5	ATAK - BLOK - OBRONA	2	3	4
6	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE	5	5	5
7	ZAGRYWKA - OBRONA	3	4	5
	SUMA	40	40	40

Ćwiczenia analityczne - rozkład zajęć w ciągu roku

	Elementy gry	Klasa IV	Klasa V	Klasa VI	SUMA
		Liczba zajęć w roku			
1	ZAGRYWKA	13	13	13	39
2	PRZYJĘCIE	10	9	8	27
3	WYSTAWIENIE	23	21	19	63
4	ATAK	15	18	21	54
5	BLOK	4	6	8	18
6	OBRONA	10	12	14	36
7	DOGRANIE	12	9	6	27

Minutowy rozkład zajęć lekcyjnych

		Klasa IV	Klasa V	Klasa VI
1	Ćwiczenia wstępne	6	5	4
2	Ćwiczenia analityczne	14	10	6
3	Ćwiczenia syntetyczne	6	7	8
4	Ćwiczenia globalne	6	8	10
5	GRA	10	12	14
6	Ćwiczenia końcowe	3	3	3
	SUMA	45'	45'	45'












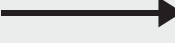







Elementy techniki uwzględniane w poszczególnych lekcjach

	Klasa IV	Klasa V	Klasa VI
1	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE
2	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ZAGRYWKA - OBRONA	ZAGRYWKA - OBRONA
3	WYSTAWIENIE - ATAK	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE
4	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK
5	ZAGRYWKA - OBRONA	ZAGRYWKA - OBRONA	ZAGRYWKA - OBRONA
6	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE
7	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE
8	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE
9	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK
10	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE	ATAK - BLOK	ATAK - BLOK
11	ZAGRYWKA - OBRONA	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE
12	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE
13	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE
14	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	ATAK - BLOK - OBRONA	ATAK - BLOK - OBRONA
15	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE
16	WYSTAWIENIE - ATAK	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE	WYSTAWIENIE - ATAK
17	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE



18	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE
19	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK
20	ATAK - BLOK	ATAK - BLOK	ATAK - BLOK
21	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE
22	ATAK - BLOK - OBRONA	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE
23	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	WYSTAWIENIE - ATAK
24	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	WYSTAWIENIE - ATAK	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE
25	WYSTAWIENIE - ATAK	ZAGRYWKA - OBRONA	ZAGRYWKA - OBRONA
26	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	ATAK - BLOK - OBRONA	ATAK - BLOK - OBRONA
27	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE
28	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE
29	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK
30	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ZAGRYWKA - OBRONA	ZAGRYWKA - OBRONA
31	ATAK - BLOK - OBRONA	ATAK - BLOK - OBRONA	ATAK - BLOK - OBRONA
32	WYSTAWIENIE - ATAK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE
33	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	ATAK - BLOK - OBRONA
34	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK
35	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	ATAK - BLOK	ATAK - BLOK
36	WYSTAWIENIE - ATAK	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE
37	ATAK - BLOK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE	ZAGRYWKA - OBRONA
38	ATAK - OBRONA - WYSTAWIENIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE
39	ZAGRYWKA - OBRONA	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK
40	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	DOGRANIE - WYSTAWIENIE	ATAK - BLOK

Symbole

	SYMBOL	ZNACZENIE SYMBOLU
1		Ćwiczący linii ataku
2		Ćwiczący linii obrony
3		Zawodnik w bloku
4		Kolejne zmiany pozycji przez tego samego ćwiczącego A-A'-A''
5		Ćwiczący z piłką
6		Ćwiczący rzucający lub uderzający piłkę
7		Ćwiczący chwytający piłkę (kończący ćwiczenie)
8		Ćwiczący nie biorący udziału w akcji (przed lub po akcji)
9		Poruszanie się ćwiczącego w akcji
10		Tor lotu piłki dorzucanej, odbitej
11		Tor lotu piłki rzuconej, plasowanej
12		Kierunek lotu piłki mocno zaatakowanej
13		Odbicie nad sobą i dalej
14		Podest
15		Materac
16		Znacznik (pacholek)
17		Rama z siatką
18		Kosz z piłkami
19		Obręcz do celowania