

Metodyczna struktura nauczania gry

Dobór do grup powinien uwzględniać poziom zaawansowania technicznego ćwiczących. Proponowane ćwiczenia należy dostosować do poziomu umiejętności bez ścisłego podziału na poszczególne klasy, jednakże wskazane jest zróżnicowanie w doborze ćwiczeń treści dla dzieci ze szkoły podstawowej i gimnazjum. Przedstawione poniżej ćwiczenia nauczające i doskonalące elementy siatkarskie ułożone są w kolejności od najłatwiejszych do bardziej złożonych. Prowadzący zajęcia może pomijać niektóre ćwiczenia, jeżeli uzna, że stopień zaawansowania technicznego pozwala na przejście do działań bardziej złożonych. Należy pamiętać, aby zajęcia były atrakcyjne, w szczególności dla dzieci z klas szkoły podstawowej. Wskazana jest duża ilość zabaw, które będą mobilizować i zachęcać do uczestnictwa w kolejnych treningach. Czas trwania zajęć powinien być również dostosowany do umiejętności ćwiczących, dla mniej zaawansowanych nie powinien przekroczyć 90 minut.

Bardzo ważne jest, aby podczas każdego zajęcia zaplanować małe gry jako atrakcyjną formę rywalizacji sportowej. Dla mniej zaawansowanych i początkujących warto zastosować najprostsze formy małych gier, tzw. rzucankę zamiast odbić.

Przedstawione poniżej wzorcowe przykłady zajęć dla grup o różnym stopniu zaawansowania technicznego pozwolą na optymalne planowanie kolejnych jednostek treningowych.

W opisywanych ćwiczeniach zaproponowano różne przybory pomocne w nauczaniu elementów techniki gry. Mimo iż zajęcia odbywają się na otwartych obiektach, nie powinno być problemów dla prowadzących z przygotowaniem i zastosowaniem takich przyborów, jak piłeczki tenisowe, materace, skakanki czy wykorzystanie ogrodzenia boisk Orlik. Dodatkowe przybory na pewno zwiększą atrakcyjność zajęć oraz ułatwią proces szkolenia młodzieży.

Nauczanie piłki siatkowej na etapie wstępnego szkolenia sportowego oraz na etapie szkolenia ukierunkowanego powinno być powiązane ściśle z sytuacjami, jakie mogą spotkać zawodnika na boisku i winno stanowić kontynuację obrazu gry. Zawodnicy od początku powinni być szkoleni wszechstronnie.

E. Superlak (1995) pisze, że „proces przygotowania taktycznego zawodnika rozpoczyna się już w pierwszym etapie szkolenia sportowego. Od pierwszych gier treningowych zawodnik, walcząc z przeciwnikiem, weryfikuje swój poziom przygotowania technicznego wraz z umiejętnością podejmowania decyzji (myślenia taktycznego) i postępowania taktycznego. Dlatego też przygotowanie taktyczne powinno być realizowane w ścisłym związku z kształtowaniem nawyków ruchowych i umiejętności technicznych gry. Należy przyjąć zasadę, że w etapie doskonalenia umiejętności technicznych ćwiczenia treningowe powinny zawierać w sobie także elementy taktycznego zachowania się. Wówczas mamy do czynienia z przygotowaniem techniczno-taktycznym gry zawodnika, czyli jego taktyką indywidualną. Pozwoli to w perspektywie na wiązanie indywidualnych umiejętności taktycznych w taktyczne akcje grupowe i zespołowe.”.

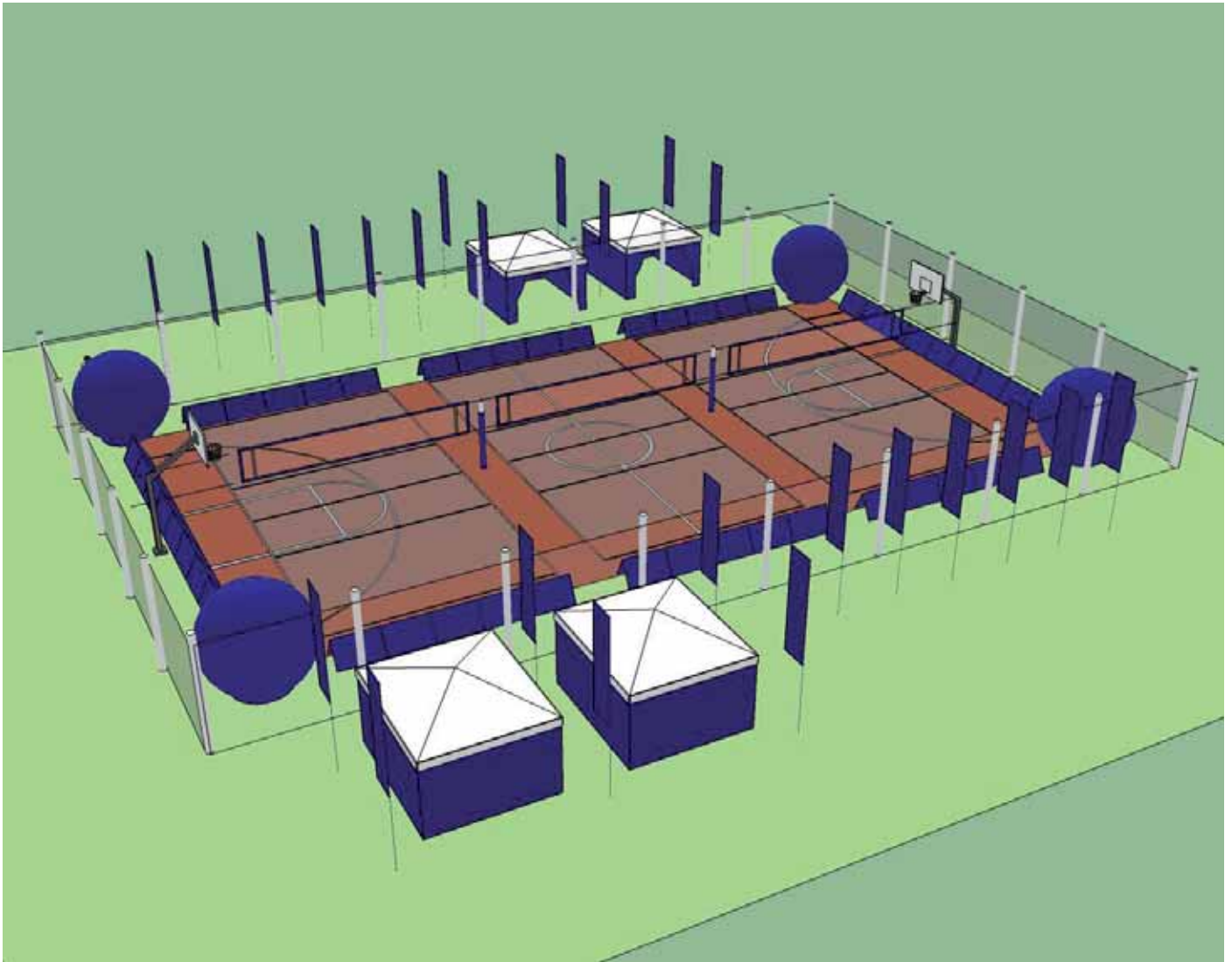
Metodyczna struktura nauczania gry*

* Schemat opracowany na podstawie programu szkolenia APS w roku 2010.

System zdobywania punktów	Elementy gry	System gry Sekwencje gry	Ćwiczenia
Po zagrywce przeciwnika	przyjęcie zagrywki ↓ wystawienie ↓ atak	<p>W ataku:</p> <p>wystawienie - atak</p> <p>przyjęcie - wystawienie</p> <p>przyjęcie - wystawienie - atak</p> <p>Łączenie sekwencji działań ataku i obrony:</p>	<p>Globalne gra właściwa, szkolna, uproszczona, fragmenty gry 6 x 6 ↓</p> <p>Syntetyczne fragmenty gry, małe gry, forma zadaniowa, ścisła ↓</p> <p>Analityczne forma zadaniowa, ścisła</p>
Po zagrywce własnej	zagrywka ↓ blok ↓ obrona ↓ wystawienie ↓ atak	<p>wystawienie/rozegranie - atak → blok,</p> <p>wystawienie/rozegranie - atak → blok - obrona - wystawienie/rozegranie - kontratak,</p> <p>zagrywka → przyjęcie - wystawienie/rozegranie - atak → blok - obrona.</p> <p>W ataku po obronie:</p> <p>blok - obrona</p> <p>obrona - wystawienie</p> <p>wystawienie - atak blok - obrona - wystawienie</p> <p>obrona - wystawienie - atak</p> <p>blok - obrona - wystawienie - atak</p>	

Przedstawiony schemat struktury nauczania zawiera podział gry w piłkę siatkową na: systemy zdobywania punktów, elementy gry, systemy gry oraz podział ćwiczeń na globalne, syntetyczne i analityczne. Szczegółowe omówienie tych zagadnień rozwinięte jest w programach szkolenia, które zostaną w najbliższym czasie opublikowane przez PZPS.

Schemat ten dostosowany jest do tendencji obowiązujących obecnie w szkoleniu w krajach wiodących w piłce siatkowej, takich jak Brazylia, USA czy Włochy.



Schemat boiska „Orlik” przystosowany do zawodów i zajęć z piłki siatkowej.