

Ćwiczenia globalne

Przykłady gier uproszczonych doskonalących umiejętność przewidywania gry. Możliwe jest regulowanie ilości zawodników na boisku, wysokości siatki, rodzaju stosowanych odbić.

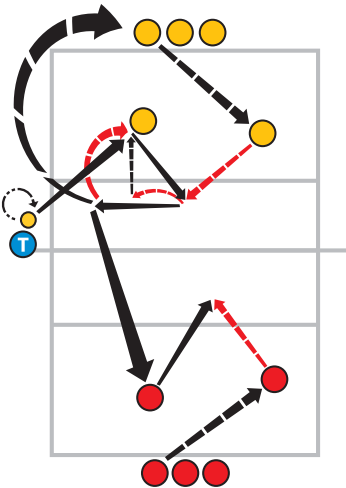
Uwaga metodyczna. Dla mniej zaawansowanych wskazane jest wprowadzenie w grach uproszczonych tzw. rzućki zamiast odbić. Pozwoli to na szybsze przyswojenie zasad gry przez ćwiczących.

1. Gra 1 (1 x 1)

Wymiary boiska dostosowane do wieku i umiejętności ćwiczących (zgodnie z przepisami minisiatkówki). Wysokość siatki ustala nauczyciel. Ilość zawodników w zespole dowolna. Gra na jedno odbicie (oburącz górnym lub oburącz dolnym). Po każdym odbiciu zmiana zawodnika w swoim zespole. Na boisku może przebywać tylko jeden zawodnik. Wprowadzenie piłki do gry dowolnym sposobem lub dorzucenie przez trenera.

2. Gra 2 (2 x 2)

Wymiary boiska dostosowane do wieku i umiejętności ćwiczących (zgodnie z przepisami minisiatkówki). Siatka na wysokości 2,15 m (dziewczęta) lub 2,30 m (chłopcy). Na boisku w czasie gry znajduje się dwóch zawodników ustawionych w głębi pola. Zmiany ćwiczących w trakcie gry.

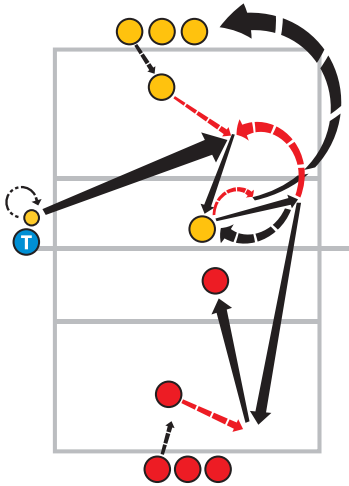


- Piłkę z pola obrony można przebić wszędzie, natomiast z pola ataku tylko w pole obrony.
- Gra na trzy lub dwa odbicia, do 25 punktów.
- Po każdym przebiciu piłki zmiana w zespole według zasady: po dograniu w miejsce przebijającego (wystawiającego) piłkę, po przebiciu do grupy zagrywających. Zagrywający wbiega w wolne miejsce po dogrywającym piłkę.
- Odbicia sposobem oburącz górnym lub dolnym, przebicie piłki jednorącz : a) z miejsca, b) w wyskoku.
- Nauczyciel rzuca dodatkową piłkę z boku boiska na stronę zespołu, który wygrał akcję.

3. Gra 3 (2 x 2)

Wymiary boiska dostosowane do wieku i umiejętności ćwiczących (zgodnie z przepisami minisiatkówki).

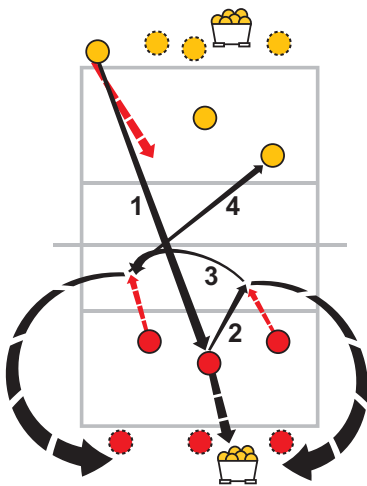
- Na boisku dwóch zawodników, jeden ustawiony jest w polu obrony, drugi w polu ataku. Zmiany ćwiczących w trakcie gry.
- Siatka na wysokości 2,15 m (dziewczęta) lub 2,30 m (chłopcy).
- Piłkę z pola obrony można przebić wszędzie, natomiast z pola ataku tylko w pole obrony.
- Gra na trzy lub dwa odbicia, do 25 punktów.



- Po każdym przebiciu piłki zmiana w zespole według zasady: po dograniu do wystawiającego, po wystawie na pozycje atakującego, po ataku do grupy zagrywających. Zagrywający wbiega w pole obrony w wolne miejsce.
- Odbicia sposobem oburącz górnym lub dolnym, przebicie piłki jednorącz: a) z miejsca, b) w wyskoku.
- Nauczyciel rzuca dodatkową piłkę z boku boiska na stronę zespołu, który wygrał akcję.

4. Gra 4 (3 x 3)

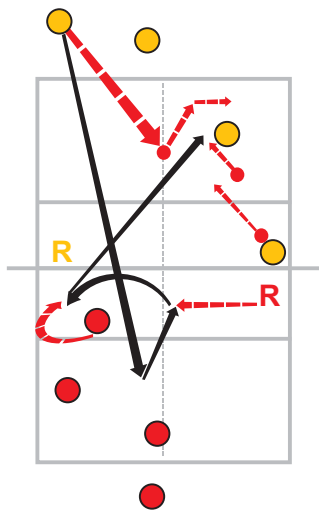
Wymiary boiska dostosowane do wieku i umiejętności ćwiczących (zgodnie z przepisami minisiatkówki).



- Na boisku trzech zawodników, ustawionych w strefach I, VI, V (na pozycjach wyjściowych do obrony). Zmiany ćwiczących strefami w trakcie gry.
- Siatka na wysokości 2,15 m (dziewczęta) lub 2,30 m (chłopcy).
- Piłkę z pola obrony można przebić wszędzie, natomiast z pola ataku tylko w pole obrony.
- Zagrywka wykonywana z za linii końcowej boiska.
- Przyjęcie zagrywki obowiązkowo na swoją stronę.
- Pozostałe akcje gra na dwa odbicia, do 25 punktów.
- Po każdym przebiciu piłki zmiana w zespole według zasady: po przebiciu piłki cała trójka schodzi z boiska i na jej miejsce wbiega kolejna trójka.
- W kolejnych wariantach gra prowadzona na dwa odbicia, na trzy odbicia, z określeniem czy atak wykonywany jest z miejsca, czy z wyskoku.
- Nauczyciel w trakcie rywalizacji pełni obowiązki sędziego.

5. Gra 5 (4 x 4)

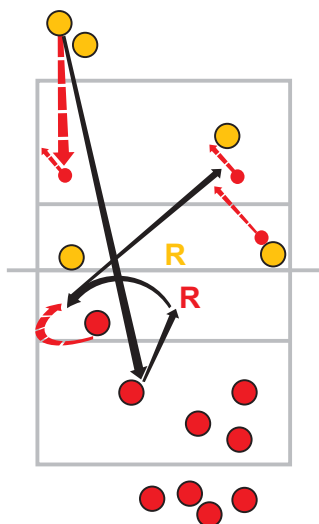
Ustawienie na boisku: dwóch zawodników w polu obrony do przyjęcia w strefach V i VI, jeden pod siatką w strefie IV, stały R w strefie II. Pozostali ćwiczący za linią końcową. Zmiany zgodnie z przepisami.



- Boisko o wymiarach 4,5 m / 9 m.
- Siatka na wysokości 2,15 m (dziewczęta) lub 2,30 m (chłopcy).
- Gra na trzy lub dwa odbicia po przekątnych boiska, do 25 punktów.
- Zagrywka zza linii końcowej (z prawej strony), po prostej.
- Odbicia sposobem oburącz górnym lub dolnym, przebicie piłki jednorącz z miejsca lub wyskoku.
- Blok pojedynczy R w strefie II (nie za każdym razem).
- W wariacie tego ćwiczenia np. zagrywka z lewej strony zza linii końcowej lub gra w ustawieniu na drugich połowach.

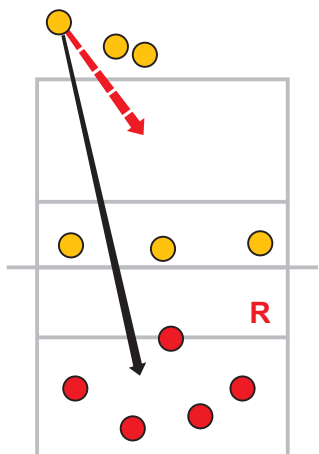
6. Gra 6 (5 x 5)

Ustawienie na boisku w czasie gry - dwóch zawodników w polu obrony, trzech pod siatką w tym stały R w strefie III. Zmiany rotacyjne zgodne przepisami.



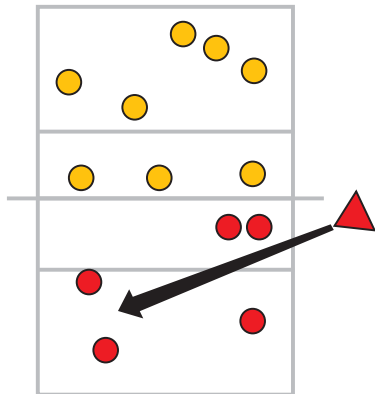
- Boisko o wymiarach 9 m / 9 m lub zgodnie z przepisami minisiatkówki.
- Siatka na wysokości 2,15 m (dziewczęta) lub 2,30 m (chłopcy).
- Piłkę z pola obrony można przebić wszędzie, natomiast z pola ataku tylko w pole obrony.
- Gra na trzy lub dwa odbicia, do 25 punktów.
- Odbicia sposobem oburącz górnym lub dolnym. Przebicie piłki z miejsca jednorącz.
- Blok pojedynczy bez wyskoku.
- Obrona w ustawieniu po łuku.
- W wariacie tego ćwiczenia (np. siatka podniesiona wyżej niż wynika to z przepisów gry) każdy z zawodników wystawia sytuacyjnie do strefy II i IV, atak w wyskoku.

7. Gra 7 (6 x 6)



Akcent na wyprowadzenie ataku po przyjęciu zagrywki. Trzech zagrywających zza linii końcowej, trzech blokujących przy siatce. Po przeciwnej stronie ustawienie zespołu do przyjęcia w kolejnych ustawieniach. Ćwiczący po wykonaniu zagrywki wbiega do obrony. Zespół przyjmujący wyprowadza atak zgodnie z założeniami taktycznymi w danym ustawieniu (dwa sposoby w każdym ustawieniu) z zadaniem zdobycia punktu. Zespół zagrywający może zdobyć punkt, gdy rywal popełni błąd, zablokuje piłkę lub złapie ją po obronie. Blokujący współpracują z obrońcą, zostawiając mu obszar do obrony. Gra szóstkami z punktami bonusowymi dla zagrywającego w zależności od założeń.

8. Gra 8 (6 x 6)



Akcent na atak - blok. Trener stojący na zewnątrz boiska przy linii bocznej uderza piłkę w kierunku jednego z zespołów, przechodząc na jego stronę. Zespół broniący zajmuje pozycje na boisku, jak podczas ataku z danego skrzydła. Trener nakreśla zadanie dla zespołu atakującego bądź broniącego. Każdy z zawodników w danym zadaniu ma określoną rolę. Trener powtarza uderzenie (podrzut piłki) w kierunku danego zespołu do momentu zrealizowania zadania. Gra 6 na 6 z punktami bonusowymi za skończenie ataku w pierwszej akcji lub dla zespołu broniącego za zablokowanie piłki. Prowadzący punktuje dodatkowo w zależności od celu jaki, chce osiągnąć.