



**młodzieżowa**  
**akademiasiatkówki**

**Scenariusze lekcji wychowania fizycznego  
w zakresie piłki siatkowej dla szkół podstawowych.  
Klasy 1-3.**



## **Tomasz Klocek**

### **Kwalifikacje zawodowe:**

Nauczyciel akademicki krakowskiej AWF, trener z ponad 20-letnim stażem, autor publikacji dydaktycznych dla studentów, nauczycieli i instruktorów. Szkoleniowiec młodzieżowych i akademickich medalistów Mistrzostw Polski w siatkówce halowej i plażowej.

### **Podręczniki i publikacje dydaktyczne:**

Szczepanik M., Klocek T. 1998. Siatkówka w szkole. Podręczniki i Skrypty nr 5, AWF Kraków.  
Klocek T., Szczepanik M. 2003. Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.  
Klocek T. 2008-2009. ABC instruktora. "Magazyn Siatkówka". Nr 10-12/2008, 1-5/2009.

### **Filmy:**

"Siatkówka na lekcji wf". (Szczepanik M., Klocek T.) AWF, Kraków, 1993.  
"Lekcja siatkówki dla klas 3-4" (Klocek T. i Szczepanik M.). AWF, Kraków 2005.

### **Doświadczenie:**

- szkolne reprezentacje SP Nr 89 i SP Nr 155 w Krakowie;
- młodzieżowe drużyn w krakowskich klubach sportowych: "Wanda", UKS "22", AZS UE;
- młodzieżowe kadry wojewódzkie i makroregionalne (Kraków i Małopolska);
- zespoły seniorskie mężczyzn i kobiet na poziomie od 1. do 4. ligi: AZS UE Kraków, "Dalin" Myślenice, AZS AWF Kraków, "Wanda" Kraków, UKS "22";
- reprezentacje AWF Kraków w rozgrywkach akademickich.

## Od Autorów

Prezentowane osnovy są zapisem pracy szkoleniowej z grupą dzieci trenujących mini-siatkówkę na pozalekcyjnych zajęciach sportowych w ramach Uczniowskiego Klubu Sportowego "22" działającego przy Szkole Podstawowej Nr 155 w Krakowie. Grupa ta, w latach 2007-2009, zdobywała najważniejsze trofea w ogólnopolskich rozgrywkach mini siatkówki dziewcząt i chłopców (m.in. medale Pucharu Polski PZPS oraz Igrzysk Młodzieży Szkolnej SZS). W kolejnych latach reprezentanci Klubu i Szkoły systematycznie kwalifikowali się do turniejów finałowych rangi krajowej. Obecnie SP Nr 155 i UKS "22" zalicza się do najsilniejszych ośrodków mini-siatkówki w Naszym Kraju. Siatkarscy absolwenci Szkoły osiągają sukcesy w wyższych kategoriach wiekowych, powoływani są do kadr wojewódzkich, a także do zespołów juniorskich o uznanej marce.

### Ważne uwagi:

1. Forma niniejszego opracowania wymagała, aby scenariusze lekcyjne zapisane były dla objętości 45 minut. O ile w klasach 1-3 taki czas jednostkowych zajęć stosowany jest powszechnie, to w klasach starszych (4-6) częściej praktykuje się jednostki treningowe o objętości 90 minut, a nawet dłuższe. W tej sytuacji czas poświęcony na każdą część zajęć należy wydłużyć dwukrotnie albo w toku jednego treningu zrealizować dwa tematy. Oba rozwiązania z punktu widzenia metodyki szkolenia są prawidłowe. W omawianym przypadku, objętość i liczba jednostek treningowych w tygodniu były następujące: klasa 3. - 2x 45min, klasa 4. - 2x 90min, klasa 5. - 3x 90min, klasa 6. - 3x 90-120min.
2. Faktyczna liczba jednostek treningowych, przeprowadzonych w rocznym cyklu to: od 80 do ponad 120 - wliczając zgrupowania sportowe. Liczba scenariuszy - 20 na każdy rok, jest więc tylko wycinkiem całości, jednak wycinkiem reprezentującym najważniejsze cechy szkolenia. Tematyka scenariuszy w pełni oddaje postępowanie metodyczne zastosowane w procesie treningowym. Kluczowe elementy tego postępowania to m.in.:
  - systematyczne kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych;
  - fundamentalna rola ćwiczeń przygotowujących (ukierunkowanych) w nauczaniu elementów techniki siatkarskiej;
  - stosowanie form organizacyjnych wymagających pracy zespołowej;
  - pobudzanie i wzmacnianie kreatywności, współpracy, samodzielności i samooceny.
3. Ponieważ w praktyce zajęcia odbywały się wspólnie dla dziewcząt i chłopców (grupa koedukacyjna), więc nie podkreślano też różnic dydaktycznych wynikających z płci. Przyjęto, iż zalety i wady uwzględniania, bądź zaniedbywania tych różnic w treningu dzieci - na edukacyjnym etapie szkoły podstawowej - równoważą się. Wszystkie osnovy opracowano dla grupy 12 osobowej. Przedstawione rozwiązania i wskazówki organizacyjne umożliwiają łatwą modyfikację ćwiczeń do innej liczebności grupy. Minutowy układ treści pomniejszono o czas 5min przeznaczony na początkowe czynności organizacyjno-porządkowe oraz ćwiczenia gibkości (rozciągające) w części końcowej. Opis ćwiczeń wykonano w scenariuszu ról, a nie scenariuszu zdarzeń. W praktyce, oba rodzaje przekazu są równie skuteczne.
4. Niektóre spośród zaproponowanych tematów i ćwiczeń mogą być zbyt trudne dla grup, które albo nie mają komfortu trenowania w wymiarze tygodniowym - co najmniej 3x 90min, albo rozpoczynają szkolenie w klasach starszych (np. piątej lub szóstej). W takiej sytuacji konieczne będzie dostosowanie - ograniczenie zadań szkoleniowych, uproszczenie ćwiczeń, czy też wybór tematów i metod z niższych etapów szkolenia. Mamy nadzieję, że nawet wtedy, choćby część zawartych tutaj pomysłów okaże się pomocna w pracy i zabawie z grupami początkujących siatkarek i siatkarzy.

Autorzy opracowania  
Ewa Klocek (klasy 1-3)  
Tomasz Klocek (klasy 1-3 i 4-6)

## Wprowadzenie

Słowo "mini" w nazwie dyscypliny oznacza rywalizację sportową w kategorii wiekowej dzieci ze szkół podstawowych (do lat 13). Klasyfikowany system współzawodnictwa - klasyfikowany, bo trofeum sportowym jest oficjalny tytuł Mistrza Polski w Mini Siatkówce - organizują niezależnie od siebie Szkolny Związek Sportowy oraz Polski Związek Piłki Siatkowej.

Rozgrywki SZS są hermetyczne - uczestniczyć w nich mogą wyłącznie reprezentacje szkół podstawowych, natomiast rozgrywki PZPS mają formułę otwartą - startują w nich kluby sportowe, drużyny szkolne, a także zespoły niezrzeszone (tzw. "podwórkowe").

Wyróżniający się adepci mini siatkówki posiadają już znaczne umiejętności, opanowali najtrudniejsze elementy siatkarskiego rzemiosła: zagrywkę w wysoku, atak w wybranym kierunku - po prostej i po skosie, wystawianie w wysoku, pady i rzuty siatkarskie. Młodzi zawodnicy mają tak olbrzymie "serce do gry", że wiele z meczów kończy się grą na przewagi, a poziom emocji i kolor wypieków na twarzach zgromadzonych kibiców (rodzice, dziadkowie, rodzeństwo, koledzy i koleżanki z własnego klubu, bądź nowo zawarte sportowe znajomości) jest intensywniejszy niż podczas transmisji telewizyjnej z wielkiej imprezy sportowej.

Oprócz oficjalnego systemu rozgrywek (SZS i PZPS) w całym kraju organizowane są liczne, nieklasyfikowane - towarzyskie turnieje mini siatkówki, a ich inicjatorami są szkoły i kluby sportowe. Turnieje te mają nierzadko wieloletnią tradycję i - ze względu na mierzoną w setkach liczbę uczestników - charakter imprez masowych. Zasadą regulaminową, powszechną i wręcz obowiązkową podczas zawodów mini siatkówki, jest stosowanie systemu gier "każdy z każdym". Oznacza to, iż każda startująca drużyna rozgrywa taką samą liczbę meczów, bez względu na to czy awansuje do strefy medalowej, czy też walczy o miejsca odległe od sportowego podium.

Pilni obserwatorzy karier małych siatkarzy i siatkarek, podsumowują ich późniejsze sportowe losy przysłowiem: "czym skorupka za młodu nasiąknie tym na starość trąci". Trafność tej mądrości ludowej sprawdza się w sporcie tak mocno, jak nigdzie indziej. Potwierdzi to każdy szkoleniowiec: zarówno ten, który z radością dzieli sukcesy sportowe podopiecznych, jak i ten, który traci cierpliwość, gdy zbiera owoce swoich - nazwijmy to łagodnie - pedagogicznych zaniedbań.

"Nasiąkanie za młodu" to nie tylko nauczanie technicznych umiejętności siatkarskich (tzw. specjalistycznych nawyków ruchowych), ale także - a nawet przede wszystkim kształtowanie postaw i przekazywanie wiadomości niezbędnych dla przyszłego profesjonalnego sportowca oraz dla każdego, kto "żyje na sportowo" - dla kogo sport i rekreacja jest bezinteresownym hobby. Tak więc rola szkoleniowca i rola procesu szkoleniowego ograniczona jedynie do nauczania ruchu (techniki i taktyki gry) jest niepełna - niewystarczająca. Dowody znajdziecie oglądając transmisje z wielkich widowisk sportowych i słuchając komentarzy ekspertów oraz głównych aktorów tych widowisk: zawodników i trenerów. Jakże często jeszcze wypomina się profesjonalnym zawodnikom, że brak im motywacji do gry, że wzajemne pretensje i żale dezintegrują zespół, albo że strach przed porażką już "w szatni" sparaliżował zawodników i nie pozwolił na podjęcie wyzwania sportowego - równorzędnej walki z faworytem. Wiele z tych przypadłości jest efektem "nasiąkania za młodu", a właściwie braku takowego "nasiąkania". Dzisiaj, szansę na mistrzostwo sportowe - nawet w wymiarze mini - otrzymują jedynie sportowcy ukształtowani całościowo - sportowcy kompletni. Pozostali, choćby nie wiem jak byli wysocy i skoczni, niestety lub stęty mogą być pewni, że tytułu mistrzowskiego nie zdobędą.

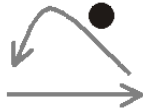
"Mini" spostrzeżenia, wnioski i metody, na pozór trywialne, zachowują uniwersalność i sprawdzają się również w siatkówce dorosłej. Nikt trafniej, a czasami wręcz boleśniej, niż dzieci nie zweryfikuje postawy trenera, jego wiadomości i tzw. warsztatu zawodowego:

- Każda niekonsekwencja, brak obiektywizmu, zbytńia srogość, bądź - przeciwnie - uległość, zostaną zauważone i bez zbędnych ceregieli wytknięte, a ucierpi na tym nie tylko autorytet trenera.
- Zajęcia nieprzygotowane, nieprzemyślane, bądź nudne, skutecznie zniechęcą dzieci do kolejnych treningów.

- Zaniechania działań wzmacniających więzi grupowe, kształtujących szacunek dla wysiłku przeciwnika i kolegów z drużyny, podczas ćwiczeń i gry, to prosta droga do porażki nawet z teoretycznie gorzej wyszkolonym przeciwnikiem;
- Unikanie udziału w rywalizacji sportowej - turniejach lub meczach sparingowych (kontrolnych) - "zaowocuje" brakiem odporności na presję psychiczną podczas ważnych zawodów, dlatego że umiejętności nabywane w treningu muszą być utrwalone w warunkach stresu sportowego.
- Zaniechanie systematycznego - wielokrotnego i cierpliwego, objaśniania przepisów gry i zasad taktycznych, będzie przyczyną niepotrzebnie straconych punktów w najważniejszych momentach gry.
- Jeśli trener oczekuje od swojej drużyny, aby rywalizowała z najlepszymi jak równy z równym, to nie może zmarnować nawet minuty treningu. Musi stosować metody, które rozbudzą, małego tego - rozpalą u młodych sportowców motywację wewnętrzną: zadowolenie z uczestnictwa w atrakcyjnych i emocjonujących zajęciach, satysfakcję z nabywania nowych umiejętności, spełnienie potrzeby przynależności do grupy i akceptacji w gronie rówieśników, a wreszcie chęci wyróżniania się - odnoszenia sukcesów i zdobywania trofeów sportowych.

Mini-siatkówka jest więc nie tylko pierwszym stopniem sportowego wtajemniczenia, jest również ważnym i - na dzień dzisiejszy - chyba już niezbędnym etapem sportowego szkolenia.

Oznaczenia na rysunkach:



Kierunek odbicia, podania  
piłki - tor lotu



Kierunek przemieszczania  
się dziecka - tor biegu



Zagrywka lub atak



Dziecko z piłką



Po przemieszczeniu



Blokujący



W obronie  
oznaczenie dodatkowe  
nie zawsze stosowane



Trener



W wysoku  
oznaczenie dodatkowe  
nie zawsze stosowane

Objaśnienia niektórych zwrotów, które w treści występują hasłowo - ujęto je w cudzysłów:

- Mecz "z niezdarcą". Pojedynczo lub w zespole dzieci otrzymują punkty za dobrze wykonane powtórzenia ćwiczenia. Za każdy błąd wykonania punkt otrzymuje "niezdara" - wymyślony przeciwnik. Przykładowe zadanie: -odbij piłkę nad siebie i złap; -jeśli po odbiciu złapiesz piłkę, to przyznaj sobie punkt; -jeśli piłka spadanie na parkiet, przyznaj punkt dla "niezdary"; -graj "z niezdarcą" do 15pkt.
- Mecze "na zmianę". Na jednym boisku rozgrywane są 2 lub 3 mecze. Zmiany przeciwników, następują po każdej akcji: zespoły, które zakończyły swoją akcję schodzą z boiska, a na ich miejsce wchodzi uczestnicy następnego meczu. Każdy "zestaw" przeciwników ma swoją piłkę - jest przygotowany do wejścia na boisko i rozpoczęcia gry tak, aby przerwy między kolejnymi akcjami ograniczyć do minimum. Rozwiązanie takie umożliwia zaangażowanie w grę większą liczbę dzieci niż tradycyjny podział na grających i oczekujących.
- Mecz "z boiskiem mistrza". Na jednym boisku mecz rozgrywają 3 drużyny. W pierwszej akcji jedna z drużyn znajduje się poza boiskiem. Zwycięzca akcji zdobywa tytuł "mistrza" i zajmuje "boisko mistrza". Drużyna, która przegrała wymianę schodzi z boiska. Trzecia drużyna - "kandydat", wchodzi na wolne boisko i rozpoczyna swoją akcję przeciwko "mistrzowi". Zwycięzca - jak poprzednio - zdobywa tytuł i boisko "mistrza", przegrany schodzi z boiska itd. Punkty przyznawane są za każdą wygraną akcją.
- Wystawa: "szeroka" - do linii bocznej; "wąska" - bliżej wystawiającego; "bezpieczna" - dalej od siatki i "wąska".
- Dogranie i przyjęcie zagrywki: "dokładne" - w umówioną strefę przy siatce; "bezpieczne" - w pole ataku, dalej od siatki.
- Zagrywka: "pewna" - w środek boiska lub "między dwóch" przyjmujących o łagodnym torze lotu; "ryzykowna" - płaski tor lotu piłki lub duża siła uderzenia albo zagrywka "do linii" bocznej.