

Gry i zabawy rekreacyjne w doskonaleniu elementów techniki w piłce siatkowej halowej

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

**Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej*

Biorąc pod uwagę stopień trudności elementów ruchowych, zasady i przepisy, element współzawodnictwa, zabawy o treści ruchowej można podzielić na dwie grupy: zabawy proste i gry ruchowe. W zabawie prostej występują elementarne ruchy związane z motoryką człowieka (chód, bieg, skok, rzut itp.) lub proste elementy techniczne związane z daną dyscypliną sportową czyli kozłowanie, rzuty, skoki, strzały na bramkę itp. Zasady i przepisy w zabawie prostej są nieskomplikowane. Występuje tu element współzawodnictwa indywidualnego, które polega na ocenie i wyłonieniu zwycięzcy – kto szybciej i dokładniej. W zabawie prostej – w celu zwiększenia jej intensywności, grupę zawodników można podzielić na mniejsze zespoły w zależności od miejsca zajęć.

Gra ruchowa jest wyższą formą zabawy prostej. Jednym z czynników różniących grę od zabawy jest element współzawodnictwa. W grze musi wystąpić element rywalizacji między drużynami. Wszyscy uczestnicy gier ruchowych wykonują to samo zadanie, ale niekoniecznie w tym samym czasie np. po kolei. W grach ruchowych może występować kapitan, który kieruje drużyną.

Dla potrzeb sportowych zabawę można podzielić na następujące rodzaje:

- aktywizujące i podnoszące koncentrację uwagi – stopniowe trudności: jeden bodziec i jedne reakcje zapowiedziane;
- bieżne – stopniowanie trudności: swobodne biegi, wyścigi, pościgi;
- skoczne – stopniowanie trudności: swobodne podskoki, wyskoki;
- rzutne – stopniowanie trudności: rzuty na odległość;
- kopne – stopniowanie trudności: podanie i przyjęcie piłki nogami w miejscu i w ruchu;
- z mocowaniem i dźwiganiem – stopniowanie trudności: przeciąganie, ciągnięcie, przepychanie;
- koordynacyjne – stopniowanie trudności, doskonalenie zachowania równowagi w miejscu i w ruchu;
- przy muzyce – stopniowanie trudności, rytmiczne.

Jeżeli chodzi o gry sportowe a wśród nich piłkę siatkową należą do dyscyplin, które chętnie uprawia młodzież szkół podstawowych, gimnazjum i szkoły ponadgimnazjalnej. Właściwością gry w piłkę siatkową jest bezkontaktowość. Gry i zabawy w piłce siatkowej można traktować jako pomocnicze i wprowadzające. Gry i zabawy mają na celu wprowadzenie momentu ożywienia i urozmaicenia zabawą zajęć, to też należy je stosować zarówno z młodzieżą jak i zespołami składającymi się z osób dorosłych, bez względu na ich zaawansowanie. W grupie należy dobierać takie gry i zabawy, które pozwolą na wyrobienie cech fizycznych i psychicznych, a więc szybkości, zwinności, gibkości, siły, skoczności, reakcji.

Doskonaląc piłkę siatkową a jednocześnie ją urozmaicając możemy wymienić następujące gry i zabawy. W treningu piłki siatkowej możemy oddziaływać w tych oto grach i zabawach jeśli chodzi o poruszanie się po boisku, przyjęcie i podanie piłki.

Berek siatkarski:

Przybory i urządzenia: 1–3 szarfy, boisko do piłki siatkowej uczestnicy: dowolna liczba zawodników.

Organizacja i przebieg zabawy: zabawę w zależności od liczby zawodników – organizuje się na całym boisku lub na połowie. Droga losowania wybiera się od jednego do trzech berków, oznacza się ich szarfami i na sygnał gonią oni pozostałych zawodników. Złapany lub ten, który wybiegnie za linie ograniczające boisko, zamienia się z berkiem. Przed złapaniem można się bronić przez przyjęcie pozycji siatkarskiej, w takiej pozycji uciekający może stać przez 3 sekundy. Zabawa trwa 2–3 min. Wygrywają ci zawodnicy, którzy ani razu lub najrzadziej byli berkami. Pierwszym wyznaczonym drogą losowania berkom nie wlicza się tego do końcowej punktacji.

Chroń plecy:

Przybory i urządzenia: kreda, boisko o wymiarach do koszykówki.

Uczestnicy: dowolna liczba zawodników podzielonych na zespoły 3–4 osobowe.

Organizacja i przebieg zabawy: każdy zespół zajmuje miejsce na wyznaczonym boisku o wym. 6×6 m. W każdym zespole droga losowania wybiera się jednego berka. Na sygnał trenera wszyscy zawodnicy w zespołach cwałują bokiem do niskiej pozycji siatkarskiej, starając się zawsze ustawić przodem do berka. Zmiana berka następuje wtedy, gdy dotknie on uciekającego w plecy obu dłońmi jednocześnie oraz kiedy uciekający dotknie linii ograniczającej boisko. Zabawa trwa 2–3 minuty. Po 1,5 min. Można zmienić cwał bokiem na krok dostawny. Wygrywa zawodnik w każdym zespole, który ani razu lub najrzadziej był berkiem.

Wyścig skokami:

Przybory i urządzenia: boisko do piłki siatkowej.

Uczestnicy: dwie drużyny o równej liczbie zawodników.

Organizacja i przebieg wyścigu:

Drużyny ustawiają się w rzędach na linii środkowej boiska. Na sygnał trenera pierwsza z drużyn skokami obunóż bokiem porusza się do linii końcowej i po jej przekroczeniu – obydwoma stopami – bez zmiany pozycji (drugim bokiem) wracają na linię startu. Zawodnik, który jako pierwszy przekroczy linię, zdobywa dla drużyny 2 pkt, drugi – 1. Kolejno na sygnał trenera startują pozostali zawodnicy. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej pkt.

Utrudnienie: zawodnicy poruszają się bokiem w niskiej pozycji siatkarskiej w rozkroku.

Gry i zabawy w atakowaniu i zastawianiu.

Bombardowanie:

Przybory i urządzenia: piłka siatkowa, boisko do piłki siatkowej.

Uczestnicy: dowolna liczba zawodników, organizacja i przebieg zabawy: zawodnicy stoją na obwodzie dużego koła i podają między sobą piłkę sposobem oburącz górnym. Za niedokładne podanie lub błąd w technice podanie zawodnik siada skrzyżnie w środku koła. Piłka w dalszym ciągu jest podawana i kolejni zawodnicy siadają w środku. W czasie podań można plasowanym zbiciem trafić w siedzących, a ci mogą się bronić przed trafieniem unikami lub złapaniem piłki. Jeżeli plasującym piłkę nie trafi w środkowego, również siada, gdy trafi nic nie ulegnie zmianie. Natomiast jeżeli środkowy złapie piłkę, to wszyscy siedzący wstają i włączają się do obwodu, a w środku siada ten, po którego zbitiu piłka została złapana. Zabawa odbywa się na czas i trwa 2–4 minuty. Wygrywają zawodnicy, którzy ani razu lub najrzadziej siedzieli w środku.

Zbij kręgle przeciwnika:

Przybory i urządzenia: cztery piłki siatkowe, dziesięć kręgli lub pacholków w dwóch kolorach, boisko do piłki siatkowej.

Uczestnicy: dwie drużyny o równej liczbie zawodników, dwóch sędziów.

Organizacja i przebieg gry: zawodnicy drużyn w szeregach ustawiają się za swoimi liniami końcowymi boiska. Na linii środkowej w odstępach metrowych ustawia się na przemian kręgle (pacholki) w dwóch kolorach. W początkowej fazie gry drużyny mają po dwie piłki. Na sygnał trenera zawodnicy usiłują za pomocą plasowanych uderzeń zbić kręgle drużyny przeciwnej. Zbicie po przekroczeniu linii końcowej jest nieważne (sędziowie obserwują) i sędzia kręgiel na poprzednie miejsce. Piłki w czasie gry przechodzą na stronę jednej lub drugiej drużyny. Zbicie własnego kręgla (pacholka) liczy się na korzyść drużyny. Zbicie własnego kręgla (pacholka) liczy się na korzyść drużyny przeciwnej. Gra toczy się tak długo, aż kręgle jednej drużyny zostaną zbite. Wygrywa ta, której kręgle (pacholki) pozostaną na boisku.

Wybijanka:

Przybory i urządzenia: piłka siatkowa, stoper, połowa boiska do piłki siatkowej.

Uczestnicy: dwie drużyny o równej liczbie zawodników.

Organizacja i przebieg gry: drogą losowania jedna drużyna z piłką ustawia się w szeregu na środkowej linii boiska, druga w rozsypce na połowie boiska do piłki siatkowej. Na sygnał trenera (włączanie stopera) zawodnicy zza linii środkowej zbiciem piłki starają się trafić przeciwników. Ci bronią się za pomocą przyjęcia piłki ustalonym sposobem. Zawodnik, który został zbit lub nieprawidłowo przyjął piłkę, staje za linią boczną boiska. Może on ponownie wejść na boisko, jeżeli złapie z powietrza piłkę podaną przez swego zawodnika po przyjęciu jej ze zbitia. Gra trwa 2×3 minuty. Po upływie czasu za każdego zawodnika stojącego za linią boczną drużynie zbijającej przyznaje się po jednym punkcie. Następuje zmiana ról. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

Gry i zabawy w doskonaleniu zagrywki:

Zagrywka do celu: przybory i urządzenia: 2–4 piłki siatkowe, kreda, boisko do piłki siatkowej z zawieszoną siatką.

Uczestnicy i przebieg gry: zawodnicy drużyn kolejno na przemian wykonują zagrywkę uprzednio ustalonym sposobem. Każdy podaje numer kwadratu, do którego będzie zagrywał i jeżeli weń trafi z powietrza, zdobywa dla drużyny tyle punktów ile wskazuje cyfra oznaczająca kwadrat; gdy trafi w inny kwadrat, otrzymuje o 2 punkty mniej niż wskazuje cyfra. Przy nieudanej zagrywce punktów nie przyznaje się. Gra kończy się, po jednej lub kilku kolejkach, ustala nauczyciel. Wygrywa drużyna, której zawodnicy zdobędą więcej punktów.

Traf z zagrywki w materac:

Przybory i urządzenia: piłka siatkowa dla każdego zawodnika, materac gimnastyczny, boisko do piłki siatkowej z zawieszoną siatką.

Uczestnicy: dwie drużyny o równej liczbie zawodników, sędzia.

Organizacja i przebieg: zawodnicy obu drużyn z piłkami ustawiają się w rzędach po jednej stronie za linią końcową boiska. Na drugiej połowie boiska, w dowolnym miejscu, trener układa materac gimnastyczny, Zawodnicy obu drużyn na zmianę wykonują ustalonym sposobem zagrywkę, usiłując trafić w materac. Za każde trafienie z powietrza zawodnik zdobywa dla drużyny 1 punkt. Trafienie zalicza sędzia. Grę przeprowadza się kilkakrotnie, za każdym razem trener zmienia położenie materaca. Wygrywa drużyna, której zawodnicy zdobędą więcej punktów.

Zagrywka drużynowa:

Przybory i urządzenia: jedna piłka siatkowa na dwóch zawodników, boisko do piłki siatkowej z zawieszoną siatką.

Uczestnicy: dwie drużyny po sześciu zawodników w każdej, dwóch sędziów.

Organizacja i przebieg gry: jedna drużyna rozstawia się na połowie boiska do przyjęcia zagrywki, druga z piłkami staje w szeregu za końcową jego linią. Sędziowie ustawiają się w pobliżu drużyny przyjmującej zagrywkę i liczą piłki, które upadną na boisko. Na sygnał trenera wszyscy zawodnicy drużyny zagrywającej wykonują jednocześnie zagrywkę ustalonym sposobem. Za każdą piłkę, która spadnie na boisko drużyna zagrywająca otrzymuje 1 punkt. Przeciwnicy usiłują przyjąć i przebić przez siatkę lub wybić na aut. Po każdej zagrywce drużyny zmieniają się rolami, powtarza się ją każdej drużynie po 4–6 razy. Wygrywa ta, której zawodnicy zdobędą więcej punktów.

Jestem przekonana, że zabawy i gry doskonalące piłkę siatkową wspomagają trening sportowy. Formy zabawowe powinny przebiegać bez kłótni, sporów, nieporozumień. Szczególną uwagę należy zwracać na poprawność wykonywania tych elementów technicznych i taktycznych, które są aktualnie doskonalone za pomocą gry ruchowej. Zadaniem nauczyciela jest czuwanie nad odpowiednim natężeniem gry. Gra i zabawa jest formą współzawodnictwa, które mają na celu wprowadzenia momentu ożywienia i urozmaicenia zajęć, dlatego należy je stosować z dziećmi, młodzieżą jak i zespołami składającymi się z osób dorosłych, bez względu na ich zaawansowanie.

Literatura

1. Zaborniak S., Kowal A. Piłka siatkowa w szkole.
2. Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych.
3. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych.

Анотації

Розглянуто рекреаційні ігри, які сприяють вдосконаленню техніки волейболу.

Ключові слова: *рекреаційні ігри, волейбол, техніка фізичних вправ.*

Рассмотрено рекреационные игры, которые способствуют совершенствованию техники волейбола.

Ключевые слова: *рекреационные игры, волейбол, техника физических упражнений.*

The article deals with the recreation games, which favor the improvement of volley-ball technique.

Key words: *recreation games, volley-ball, physical exercises technique.*