

POSTAWA SIATKARSKA I PORUSZANIE SIĘ PO BOISKU

WŁAŚCIWE PORUSZANIE SIĘ PO BOISKU I UMIEJĘTNOŚĆ PRZYJMOWANIA POSTAWY SIATKARSKIEJ MAJĄ ZASADNICZE ZNACZENIE DLA PRAWIDŁOWEGO ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM, DOLNYM I PODCZAS OBRONY.

RADY DLA GRACZA

- ✓ Stań w lekkim rozkroku, jedna noga wysunięta w przód, tułów pochylony.
- ✓ Ugnij kolana, tak żebyś znalazł się w lekkim przysiadzie.
- ✓ Unieś ręce na wysokość klatki piersiowej i przygotuj się do odbicia piłki.
- ✓ Poruszaj się krokiem dostawnym i obserwuj piłkę.

JAKICH BŁĘDÓW UNIKAĆ

- ✓ Zbyt szerokiego rozkroku.
- ✓ Krzyżowania nóg podczas poruszania się.
- ✓ Zbyt wysokiej pozycji (proste kolana, wyprostowany tułów).
- ✓ Zbyt długich kroków podczas poruszania się krokiem dostawnym.

RADY DLA NAUCZYCIELA

- ✓ Ręce gracza powinny być lekko wysunięte do przodu przed tułów, przygotowane do odbicia piłki sposobem górnym lub dolnym.
- ✓ Obniżona pozycja ciała gracza zapewnia lepszą amortyzację odbicia i szybszy start w kierunku piłki.

Odbicie piłki sposobem oburącz górnym.

Odbicie piłki sposobem oburącz górnym jest jedną z najtrudniejszych umiejętności siatkarskich, dlatego nauczanie to powinno rozpocząć się jak najwcześniej.

RADY DLA GRACZA

- ✓ Staraj się jak najszybciej znaleźć w miejscu, do którego zmierza piłka-poruszaj się krokiem dostawnym.
- ✓ Przygotuj się do odbicia-stań w postawie siatkarskiej.
- ✓ Unieś ręce nad głowę i rozstaw palce w kształcie piłki /koszyczek/.
- ✓ Odbij piłkę uginając nadgarstki, łokcie i nogi.
- ✓ Po odbiciu wyprostuj lekko ręce w kierunku odbitej piłki.

JAKICH BŁĘDÓW UNIKAĆ

- ✓ Odbicia z prostymi nogami bez amortyzacji.
- ✓ Równoległego ustawienia stóp.
- ✓ Łokci ustawionych zbyt szeroko lub zbyt blisko siebie.
- ✓ Kontaktu dłoni z piłką za wysoko nad głowę lub za nisko-przed klatką piersiową.

RADY DLA NAUCZYCIELA

- ✓ Przedramiona powinny tworzyć trójkąt.
- ✓ Palce wskazujące i kciuki powinny tworzyć trójkąt.
- ✓ Piłka powinna być odbita przed czołem gracza.
- ✓ Podczas odbicia tylko palce dotykają piłki.

Link do materiału video obrazujący pokaz wykonania prawidłowej techniki odbić oburącz górnych i dolnych:

https://www.youtube.com/watch?v=RDcpPmxdFPU&list=PLxZpGrICVPY-wy_F3gPf3M58hmDOYgHDC&index=14&t=81s

ZNACZENIE DOKŁADNYCH RZUTÓW PIŁKI W ĆWICZENIACH

W ćwiczeniach nauczających i doskonalących odbicia oburącz górnych i dolnych bardzo często stosujemy rzut piłki przez jednego ćwiczącego. Nauczenie prawidłowego rzutu jest tak samo ważne jak odbicia piłki. Najlepiej wykonywać ten rzut oburącz od dołu z uginaniem nóg, lekkim zamachem prostych ramion i z pochylonym tułowiem tak jak podczas odbicia sposobem oburącz dołem.

Metodyka nauczania odbić sposobem oburącz górnym:

Ćwiczenie 1.

Cel: przygotowanie do nauczania odbicia piłki sposobem oburącz górnym.

Przybory: piłka dla każdego ćwiczącego.

Ustawienie: Dowolne w rozsypce. Ćwiczący w przysiadzie podpartym. Dłonie na piłce leżącej na podłożu. Palce rąk, nadgarstki i przedramiona ułożone jak do odbicia oburącz górnym.

- a) PW-przysiad. Po ułożeniu palców na piłce, wstają z piłką po czym puszcją na ziemię i tak kilka razy utrzymując koszyczek.
- b) PW-klęk jednonóż: ćwiczący szybko odbijają piłkę od podłoża.
- c) PW-postawa wysoka: podrzut piłki oburącz od dołu, chwyt koszyczkiem nad czołem, kontrola ułożenia palców i łokci. Następnie chwyt piłki z jednoczesnym przysiadem.

https://www.youtube.com/watch?v=RDcpPmxdFPU&list=PLxZpGrLCVPY-wy_F3gPf3M58hmDOYgHDC&index=14



Ćwiczenie 2 .

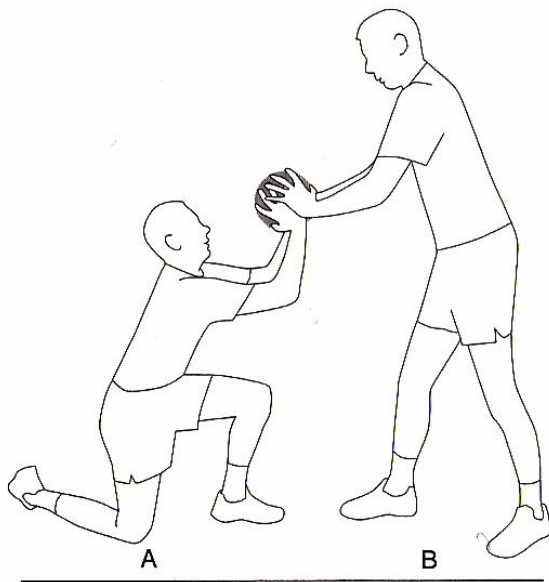
Cel: jw.

Przybory: piłka dla dwójki ćwiczących.

Ustawienie: W dwójkach naprzeciwko siebie w odległości 0,5-1 m. Ćwiczący A w klęku jednonóż trzyma piłkę koszykiem, ćwiczący B opiera dłonie na piłce, stoi przodem do A.

Przebieg:

- a) Ćwiczący A ugina i prostuje ramiona jak podczas odbicia sposobem oburącz górnym. Ćwiczący B stawia lekki opór.
- b) Ćwiczący B cofa dłonie, leżące na piłce, ćwiczący A rzuca piłkę w górę.



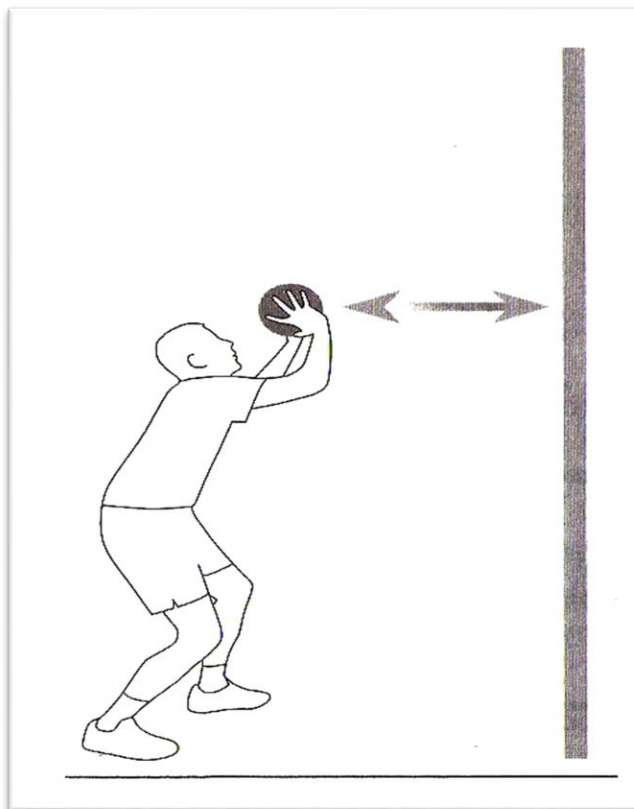
Ćwiczenie 3.

Cel: nauczanie odbicia sposobem oburącz górnym.

Przybory: piłka dla każdego ćwiczącego.

Ustawienie: przed ścianą w odległości 1-1,5 m.

Przebieg: Ćwiczący szybko odbijają piłkę od ściany sposobem oburącz górnym.



Ćwiczenie 4.

Cel: Nauczanie odbicia sposobem oburącz górnym, poruszanie się po boisku.

Przybory: Piłka dla każdego ćwiczącego.

Ustawienie: dowolne w rozsypce na boisku.

Przebieg: Ćwiczący w postawie siatkarskiej trzymają piłkę nad czołem, poruszają się krokiem odstawno-dostawnym po boisku.

Palce rąk i nadgarstki ułożone jak do odbicia sposobem oburącz górnym. Poruszają się w różnych kierunkach. Na sygnał prowadzącego ćwiczący podchodzą do wyznaczonych linii boiska.

Ćwiczenie 5.

Cel: : Nauczanie odbicia sposobem oburącz górnym.

Przybory: Piłka dla każdego ćwiczącego.

Ustawienie: dowolne w rozsypce w siadzie prostym.

Przebieg: Ćwiczący podrzucają i chwytają piłkę. Palce rąk i nadgarstki ułożone jak do odbicia SOG.

- a) Ćwiczący trzymają piłkę nad czołem. Podrzucają i chwytają nad czołem.
- b) Po podrzucie odbijają nad sobą i po odbiciu dotykają drugiej dłoni.
- c) Odbijają piłkę nad sobą i po odbiciu dotykają dłońmi podłoża.

Ćwiczenie 6.

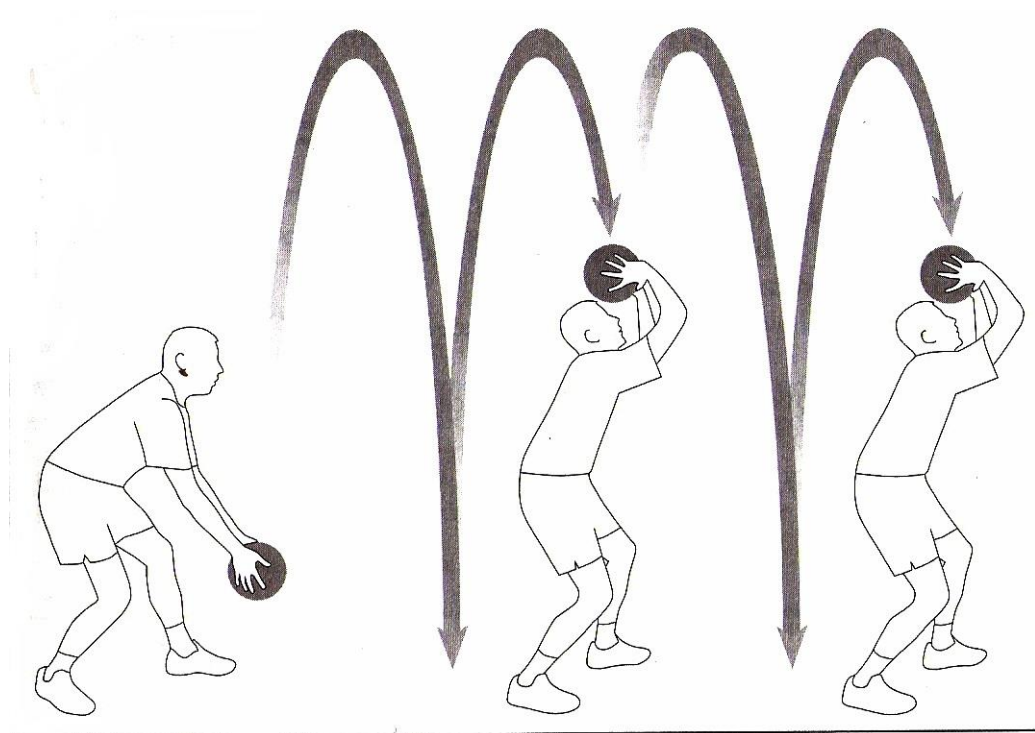
Cel: Nauczanie odbicia sposobem oburącz górnym.

Przybory: Piłka dla każdego ćwiczącego.

Ustawienie: dowolne w rozsypce.

Przebieg: Ćwiczący w postawie wysokiej rzucają piłkę oburącz od dołu w górę. Po odbiciu od podłoża chwytają piłkę nad czołem, następnie podrzucają piłkę i po kolejnym odbiciu od podłoża chwytają nad czołem. Podczas chwytu palce rąk, nadgarstki i przedramiona ułożone jak do odbicia SOG.

- a) Zamiast chwytu piłki, odbicie SOG.
- b) Jw. Po podrzuceniu piłki odbicie SOG, piłka kozłuje i odbicie głową po zejściu nisko na NN. Koordynacja pracy RR i NN.
- c) Jw. Tylko dwa razy po każde odbicie SOG



Ćwiczenie 7.

Cel: Nauczanie odbicia sposobem oburącz górnym, poruszanie się po boisku.

Przybory: Piłka dla każdego ćwiczącego.

Ustawienie: dowolne w rozsypce na boisku.

Przebieg: Ćwiczący poruszają się po boisku wzdłuż wybranych przez siebie linii i odbijają piłkę nad sobą SOG koziół piłki, odbicie itd.

Ćwiczenie 8.

Cel: Nauczanie odbicia sposobem oburącz górnym.

Przybory: Piłka dla każdego ćwiczącego.

Ustawienie: w odległości 3-4 m od ściany.

Przebieg: Ćwiczący rzucają piłkę oburącz od dołu, po odbiciu od ściany oraz koźle chwytają piłkę nad czołem.

a) Zamiast chwytu odbicie niskie nad siebie i dopiero chwyt nad czołem. Palce i nadgarstki ułożone jak do odbicia SOG.



Ćwiczenie 9.

Cel: doskonalenie odbicia SOG.

Ustawienie: W rzędzie naprzeciwko ściany.

Przebieg: Pierwszy w rzędzie odbija piłkę trzy razy od ściany SOG. Biegnie na koniec rzędu a na jego miejsce wbiega następny i wykonuje to samo.

a) Każdy ćwiczący odbija piłkę nad sobą, następnie od ściany i biegnie na koniec rzędu.

b) Każdy ćwiczący odbija piłkę raz od ściany i biegnie na koniec rzędu.

Ćwiczenie 10.

Cel: doskonalenie odbicia SOG.

Przybory: piłka na parę, ściana.

Ustawienie: Jeden za drugim przed ścianą w odległości 2-3 m.

Przebieg: Pierwszy odbija piłkę od ściany i przechodzi za drugiego. Drugi odbija piłkę i powtarzamy.

a) Jw. ćwiczący odbijają piłkę po koźle.

Ćwiczenie 11.

Cel: nauczanie odbicia SOG

Przybory: piłka na parę.

Ustawienie: W dwójkach naprzeciwko siebie.

Przebieg: Pierwszy rzuca piłkę oburącz od dołu, drugi chwyta po koźle od podłoża nad czołem i podaje po podłożu do partnera.

- a) Jw. Tylko drugi zamiast chwytu wykonuje odbicie nad siebie, chwyta piłkę i podaje obórcz po podłożu do partnera.
- b) Jw. Tylko drugi odbija nad sobą i do partnera.

Ćwiczenie 12.

Odbicia w klęku jednonóż.

Cel: nauczanie odbicia SOG

Przybory: piłka na parę.

Ustawienie: W dwójkach naprzeciwko siebie w odległości 2-3 m. ćwiczący A w klęku jednonóż, ćwiczący B w postawie średniej z piłką.

Przebieg: Ćwiczący B rzuca piłkę od dołu, ćwiczący A odbija piłkę SOB pozostając w klęku.

- a) jw. tylko ćwiczący A wstając odbija piłkę SOG.

Ćwiczenie 13.

Odbicia piłki po koźle od podłoża w dwójkach w truchcie z przemieszczaniem się w różnych kierunkach.

Cel: doskonalenie OSG, nauczanie poruszania się po boisku.

Przybory: piłka na parę.

Ustawienie: w dwójkach naprzeciwko siebie.

Przebieg: Ćwiczący bez piłki step/trucht/ w m-cu, porusza się do piłki krokiem odstawno-dostawnym. Odbija piłkę rzuconą przez partnera po dościu do niej.

- a) Podający podaje dokładnie piłkę.
- b) Podający podaje niedokładnie piłkę, metr przed, w bok.
- c) Ćwiczący odbija piłkę bez kozła.

Ćwiczenie 14.

Rzuty i odbicia piłki w dwójkach w leżeniu przodem.

Cel: doskonalenie odbicia piłki SOG

Przybory: Piłka na parę.

Ustawienie: Ćwiczący naprzeciwko siebie w odległości 1-2 m. Jeden w klęku jednonóż drugi w leżeniu przodem.

Przebieg: Ćwiczący w klęku rzuca piłkę oburącz od dołu. Ćwiczący w leżeniu przodem odbija piłkę SOG.

- a) Chwyta i wyrzuca piłkę /wariant łatwiejszy/.
- b) Jw. Tylko obaj ćwiczący w leżeniu przodem toczą piłkę po ziemi do siebie.
- c) Jw. Tylko odbicia SOG w leżeniu przodem.
- d) Jeden klęk jednonóż, drugi leżenie tyłem. Ćwiczący w klęku rzuca piłkę leżący chwyt i odrzut.
- e) Jw. Tylko odbicia. /bardzo trudne ćwiczenie/.

Ćwiczenie 15.

Odbicia piłki nad sobą w siadzie prostym i leżeniu tyłem.

Cel: Doskonalenie odbić SOG.

Przybory: piłka dla każdego.

Ustawienie: W rozsypce w siadzie prostym.

Przebieg: Odbicia SOG nad sobą, na sygnał zmiana pozycji siedzącej /skrzyżny, płotkarski, rozkroczny. Bez przerwania odbić.

- a) Odbicia w leżeniu tyłem/piłkę należy odbijać nad twarzą, nie za głową/
- b) Ćwiczący odbijają piłkę i chwytają na przemian/po chwycie kontrola ułożenia palców i nadgarstków/.
- c) Ćwiczący odbijają 3xnisko, 3xwysoko.
- d) Siad prosty, po każdym odbiciu przesuwają się podpierając rękoma i unosząc biodra/do przodu, na boki, do tyłu/.

Ćwiczenie 16.

Odbicia piłki nad sobą z ćwiczeniami kształtującymi.

Cel: doskonalenie odbić SOG

Przybory: piłka dla każdego

Ustawienie: w rozsypce.

Przebieg: ćwiczący odbijają piłkę SOG nad sobą w postawie siatkarskiej. Kolejno przechodzą do klęku na jedno kolano, obydwą, siadu prostego, skrzyżnego, leżenia tyłem, następnie wstają do postawy bez przerywania odbić.

Ćwiczenie 17.

Odbicia piłki w dwójkach w siadzie skrzyżnym.

Cel: doskonalenie odbicia SOG.

Przybory: piłka na parę.

Ustawienie: Siad skrzyżny naprzeciwko siebie 2-2,5 m.

Przebieg: ćwiczący wykonują odbicie nad siebie i do partnera. Po odbiciu do partnera wykonują leżenie tyłem.

- a) Jw. Tylko odbicia nad rozwieszoną liną /ew. płotek podwyższony/
- b) Jw.. tylko odbicia pod liną na wys. 2 m.
- c) Jw. Tylko jeden odbija nad drugi po liną 1,5 m./ew. rozwieszoną nisko siatką/.

Akademia młodzieżowa siatkówki:

Link: https://www.youtube.com/watch?v=50wqATe0F-0&list=PLxZpGrLCVPY-wy_F3gPf3M58hmDOYgHDC&index=9

https://www.youtube.com/watch?v=5WjFrAOSJL8&list=PLxZpGrLCVPY-wy_F3gPf3M58hmDOYgHDC&index=10

Nowe trendy w nauczaniu odbić oburącz górnych:

<https://www.youtube.com/watch?v=fpoHS5BjRDs>

Opracował: Mariusz Mierzejewski

Bibliografia:

Edward Superlak: „Techniczno-taktyczne przygotowanie do gry”,

Piotr Wróblewski: „Piłka siatkowa w szkole. Poradnik metodyczny”.

Jerzy Uzarowicz, Halina Zdebska: „Piłka siatkowa-Program szkolenia dzieci i młodzieży”.

Materiał filmowy: www.youtube.com

