

- **W NAUCZANIU NAJWAŻNIEJSZY JEST POKAZ.**
 - **MUSI BYĆ BARDZO DOKŁADNY.**
- **OPI SZ JAK NALEŻY WYKONAĆ POPRAWNIE ODBICIE SPOSOBEM OBU RĄCZ GÓRNYM I DOLNYM.**
 - **ZWRÓĆ UWAGĘ NA BŁĘDY.**
- **JEŚLI WIDZISZ, ŻE ĆWICZENIE JEST ZA TRUDNE NA DANY MOMENT:**
 - ✓ **NIE IDŹ DALEJ, TYLKO UPROŚĆ JE.**
 - ✓ **WRÓĆ DO MOMENTU, GDZIE WIDZISZ BŁĘDY I POPRAW JE.**

Piłka siatkowa jest jedną z najciekawszych gier zespołowych. Bardzo szybko się rozwija i jest chętnie uprawiana przez dzieci, młodzież i dorosłych. Wspaniałe mecze Ligi Światowej, Polskiej Ligi Siatkówki czy ostatnie sukcesy reprezentacji męskiej w Mistrzostwach Świata przyczyniły się do ogromnej popularyzacji tej dyscypliny w naszym kraju.

Jednak nauczanie gry w piłkę siatkową wymaga szerokiej wiedzy z zakresu metodyki i sędziowania. Umiejętności uczniów są bardzo różne, często zdarza się, że w szkole średniej konieczne jest rozpoczynanie nauki od podstaw. Dlatego prowadzący lekcje powinni wykazywać się nie tylko doskonałą znajomością metod nauczania, ale również umiejętnością ich elastycznego dostosowywania do zróżnicowanego poziomu uczniów.

Nauczanie i doskonalenie elementów techniki gry to długotrwały proces, w którym uczniowie pod kierunkiem nauczyciela, instruktora, przy świadomym i aktywnym współudziale, powinni zdobyć określone wiadomości, specyficzne nawyki ruchowe i umiejętności. Celem tego procesu jest przygotowanie ucznia do ekonomicznego i skutecznego stosowania umiejętności technicznych w rozwiązywaniu rozmaitych sytuacji w walce z przeciwnikiem.

Biorąc pod uwagę aktualny stan oraz tendencje rozwoju piłki siatkowej proponuje się następującą klasyfikację techniki gry:

- Postawa siatkarska
- Sposoby przemieszczania się po boisku: chód, bieg, krok dostawny, skrzyżny, doskok, wyskok, zwód, pady: przodem, bokiem, tyłem, rzut siatkarski/.
- Odbicia: oburącz górne, dolne, jednorącz: górne, dolne, innymi częściami ciała,
- zagrywki.