

Zastosowanie zabaw i gier w procesie nauczania i doskonalenia elementów techniki w grach zespołowych na przykładzie piłki siatkowej

Streszczenie: Odpowiednio przemyślane i prowadzone zabawy mogą mieć istotny wpływ na rozwój dzieci i młodzieży, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Celem artykułu jest zaprezentowanie wybranych gier i zabaw, które można przeprowadzić podczas lekcji wychowania fizycznego oraz treningów sportowych, zwłaszcza w kontekście doskonalenia elementów techniki w piłce siatkowej. Specyfika techniki oraz przepisów gry może sprawiać nauczycielom wychowania fizycznego wiele trudności w nauczaniu tej dyscypliny. Wykorzystanie gier i zabaw w procesie nauczania i doskonalenia elementów technicznych w piłce siatkowej może stać się doskonałym narzędziem do zapoznania dziecka z techniką i taktyką gry w piłkę siatkową. Przedstawione zabawy mają na celu zainteresowanie uczestników, wprowadzenie ich w świat tej dyscypliny oraz doskonalenie konkretnych umiejętności technicznych. Przykłady gier i zabaw przedstawione w artykule mogą być stosowane zarówno z dziećmi, młodzieżą, jak i osobami dorosłymi, niezależnie od ich zaawansowania.

Słowa kluczowe: piłka siatkowa, gry i zabawy, dzieci, umiejętności techniczne

Summary: Properly thought out and conducted games can have a significant impact on the development of children and adolescents, both physically and mentally. The aim of the article is to present selected games and activities that can be carried out during physical education classes and sports training, especially in the context of improving the elements of technique in volleyball. The specificity of the technique and rules of the game can be very difficult for physical education teachers while teaching this discipline. The use of games in the process of teaching and improving technical elements in volleyball can become a great tool to familiarize a child with the technique and tactics of volleyball. The presented games are aimed at attracting the participants, introducing them to the world of this discipline and improving

specific technical skills. The examples of games and activities presented in the article can be used with children, adolescents and adults, regardless of their advancement. *Key words:* Volleyball, games and activities, children, technical skills

Gry i zabawy ruchowe są nieodłączną częścią życia człowieka. Pozwalają uczyć nie tylko umiejętności ruchowych, ale także pozwalają na wszechstronny rozwój sprawności fizycznej. Przemysłane, odpowiednio dobrane oraz przeprowadzone gry i zabawy są bardzo ważnym środkiem oddziaływania zdrowotnego i wychowawczego, a w dalszych etapach rozwoju człowieka mogą stać się atrakcyjnym środkiem aktywności¹.

Gry i zabawy korzystnie wpływają na rozwój umysłowy dzieci i młodzieży oraz na kształtowanie ich woli i charakteru. Towarzyszy im duże zaangażowanie i okazywanie emocji. Wprowadzają radosny nastrój, przyczyniają się do dobrego samopoczucia, dają dziecku pełną swobodę oraz możliwość zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu. Zabawy i gry charakteryzuje nieskomplikowana technika, możliwość realizacji w dowolnych warunkach, prostota, jak również przystępność. Druga strona to przyjemne spędzanie czasu wolnego². Wyrabiają sprawność fizyczną oraz korzystnie wpływają na kształtowanie zdolności motorycznych. Poszerzają i doskonalą zasób praktycznych umiejętności, które mają zastosowanie w życiu codziennym³.

Gra w piłkę siatkową jest jedną z najpopularniejszych gier rekreacyjnych i sportowych. Jako jedna z najpopularniejszych dyscyplin sportowych na świecie, wyznacza standardy aktywności fizycznej i współpracy zespołowej. Gra w piłkę siatkową nie tylko rozwija umiejętności motoryczne i koordynację, ale również promuje wartości takie jak *fair play*, współpraca w zespole oraz zdrowa rywalizacja⁴. Mimo swej atrakcyjności może sprawiać nauczycielom wychowania fizycznego wiele trudności. Wynika to ze specyfiki techniki oraz przepisów gry, które nie dopuszczają do chwytania piłki lub upuszczania jej na parkiet. Technika gry ma niewiele wspólnego ze zwykłą, codzienną motoryką. Obejmuje ona rozmaite elementy odbić i uderzeń, które nadają piłce różną prędkość i kierunek lotu. Dodatkowym utrudnieniem jest fakt, że zawodnik

¹ M. Bondarowicz, T. Staniszewski, *Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych*, Wyd. AWF Warszawa, Warszawa 2015, s. 38.

² P. Lenik, M. Kunysz-Rozborska, *Gry i zabawy ruchowe jako forma kształtowania umiejętności społecznych i psychomotorycznych*, wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2020, s. 35.

³ R. Trześniowski, *Gry i zabawy ruchowe*, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1995, s. 24.

⁴ D. Cole, J. Kessel J, *Coaching Youth Volleyball, American Sport Education Program*, Recommended by USA Volleyball, Human Kinetics, USA 2007, s. 16–18.

w czasie prowadzonej akcji ma tylko krótki kontakt z piłką, a czas pomiędzy poszczególnymi odbiciami wynosi tylko dziesiątne części sekundy⁵.

Wykorzystanie gier i zabaw w procesie nauczania i doskonalenia elementów technicznych w piłce siatkowej jest więc doskonałym narzędziem do zapoznania dziecka z techniką i taktyką gry w piłkę siatkową.

Stosowanie gier i zabaw w piłce siatkowej rozwija koordynację ruchową oraz szybkość reakcji. Dynamiczne akcje wymagają szybkiego myślenia i reakcji, co przekłada się na poprawę zdolności koordynacyjnych oraz elastyczności ruchowej. Zabawy, które wymagają utrzymania piłki w ruchu bez dotknięcia podłoża, mogą być doskonałym treningiem dla koordynacji ruchowej i równowagi. Gry i zabawy doskonale oddają również istotę współpracy i komunikacji między uczniami. Poprzez zabawy uczniowie uczą się współdziałać, przekazywać sobie informacje oraz wspierać w trudnych sytuacjach, co wzmacnia zespołowy duch i buduje więzi między uczestnikami zabawy⁶.

O sukcesie w zespołowych grach sportowych bardzo często decyduje umiejętność współdziałania, podporządkowania się regułom, liderowi, a także umiejętność pełnienia odpowiedzialnej roli lidera. Powyższe dyspozycje osobowościowe można kształtować i wzmacniać poprzez zabawy i gry ruchowe. Na etapie doskonalenia wyuczonych umiejętności technicznych oraz taktyki gry, nawet na najwyższym poziomie mistrzostwa sportowego, ważne jest poddawanie ich próbie w warunkach rywalizacji, a więc takich, jakie występują w zabawach i grach ruchowych⁷.

Gry i zabawy są formą, która bardzo mobilizuje wszystkich ćwiczących. Poprzez dobranie odpowiedniej zabawy lub gry – uwzględniającej wiek, ogólną sprawność fizyczną, techniczną czy cechy psychiczne możemy osiągnąć zamierzone efekty szkoleniowe⁸.

Zabawy oraz stanowiące ich odmianę gry ruchowe, we wstępnym etapie nauczania przygotowują do nauczania techniki poprzez oswojenie ze sprzętem, przestrzenią, elementarnymi zasadami oraz integrują grupę.

⁵ A. Papageorgiou, W. Spitzley, *Piłka siatkowa. Podręcznik nauczania podstawowego*. Oficyna Wydawnicza Marshal, Wrocław 1999, s. 8–9.

⁶ T. Klocek, Siatkarskie gry i zabawy na lekcji wychowania fizycznego *Acta Scientifica Academiae Ostroviensis* nr 19, 2005, s. 59–70.

⁷ E. Szymańska, *Zabawy i gry ruchowe przygotowujące do zespołowych gier sportowych* *Acta Scientifica Academiae Ostroviensis* nr 22, 2006, s. 29–31.

⁸ J. Piech, M. Kunysz-Rozborska M., *Gry i zabawy w kształtowaniu wybranych elementów technicznych w piłce siatkowej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2020, s. 7.

Gry i zabawy w piłce siatkowej mogą mieć charakter pomocniczy, wprowadzający lub doskonalący. Mają one na celu wprowadzenie momentu ożywienia oraz urozmaicenia zabawą zajęć. Możemy je stosować nie tylko z dziećmi ale również z młodzieżą oraz z osobami dorosłymi, bez względu na ich zaawansowanie. Gry i zabawy mogą wpływać na poprawę szybkości, siły, zwinności, zręczności, wytrzymałości itp. Odgrywają one podstawową rolę w wychowaniu fizycznym i rekreacji oraz wspomagającą w zajęciach sportowych ze względu na bogactwo ruchów⁹. Gry i zabawy doskonalące elementy piłki siatkowej wspomagają trening sportowy. W zależności od etapu w procesie szkolenia, gry i zabawy spełniają różne role. W początkowym etapie nauczania głównym ich zadaniem będzie wprowadzenie w „świat piłki siatkowej”, zainteresowanie dzieci wybraną dyscypliną sportową. W kolejnych etapach mogą kształtować elementy techniczne oraz nauczać lub doskonalić zachowania na boisku¹⁰.

W trakcie doskonalenia elementów techniki za pomocą wprowadzanych gier i zabaw ruchowych nauczyciel powinien zwracać uwagę na poprawność wykonania poszczególnych elementów technicznych bądź taktycznych oraz czuć nad odpowiednim natężeniem gry ruchowej¹¹.

Poniżej zostały przedstawione przykładowe zabawy i gry, które mogą być przydatne przy prowadzeniu lekcji z wychowania fizycznego oraz zajęć sportowych opartych na elementach technicznych piłki siatkowej. Propozycja ta nie jest propozycją zamkniętą, a jedynie elementem inspirującym do poszukiwania innych, podobnych rozwiązań.

Postawa siatkarska i przemieszczanie się po boisku

Siatkarskie „Głowa – ramiona”

Przybory: piłka do siatkówki

Przebieg zabawy: Dwie osoby stoją naprzeciwko siebie w pozycji wysokiej, tak by sięgając po piłkę nie zderzyć się głowami. Piłka znajduje się na środku pomiędzy nimi. Prowadzący wydaje polecenia uczestnikom zabawy. Wymienia poszczególne części ciała, na które trzeba zareagować i chwycić, np. głowa, ramiona, kolana, pięty, oczy, uszy, usta, nos (jak w popularnej wyliczance/piosenke dla dzieci). Można mówić nie po kolei, tak by zaskakiwać osoby biorące

⁹ M. Jankowska-Siatka, E. Skrętowicz, E. Szymańska, *Zabawy i gry ruchowe na lekcjach wychowania fizycznego i festynach sportowo-rekreacyjnych*, wyd. Szkolne i pedagogiczne, Warszawa 1999, s. 8.

¹⁰ J. Piech, M. Kunysz-Rozborska M, *Gry i zabawy w kształtowaniu wybranych elementów technicznych w piłce siatkowej*, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2020, s. 8.

¹¹ *Ibidem*.

udział w zabawie. Na sygnał prowadzącego należy chwycić piłkę oburącz. Kto pierwszy złapie piłkę – wygrywa.

Berek chroń plecy w parach

Przybory: zbędne

Przebieg zabawy: Ćwiczący dobierają się parami i poruszają krokiem odstawnym – dostawnym. Jeden z pary pełni rolę berka. Uciekający stara się być zawsze przodem do berka. Jeżeli berek dotknie dłońmi pleców partnera, następuje zmiana.

Piłka w górę

Przybory: piłka do siatkówki

Przebieg zabawy: Na początku prowadzący ustala jaką postawę siatkarską należy przyjąć na określony sygnał ruchowy wykonany z piłką. Ćwiczący maszerują po obwodzie koła, prowadzący stojąc w środku z piłką podaje sygnały do wykonania zadań. Np. piłka uniesiona w górę jedną ręką – przyjęcie postawy wysokiej, podrzucenie piłki oburącz w górę – przyjęcie postawy niskiej, odbicie piłki o boisko – obrót i przyjęcie postawy niskiej, piłka podrzucona oburącz do góry i złapana – przyjęcie niskiej pozycji siatkarskiej, stojąc twarzą do środka i poruszanie się krokiem dostawnym w lewo itp. Ćwiczący, który pomylił się otrzymuje jeden punkt karny. Wygrywa osoba, która popełni najmniej błędów.

Kto pierwszy złapie piłkę

Przybory: piłki do siatkówki

Przebieg zabawy: Ćwiczący dobierają się parami i ustawiają na obwodzie koła w odstępach jeden za drugim. W środku koła kładziemy piłki (o jedną mniej niż jest par ćwiczących). Na sygnał prowadzącego ćwiczący zamieniają się miejscami (ilość zmian zależy od prowadzącego). Na komendę „łap piłkę” ćwiczący stojący na zewnątrz obiegają wszystkie pary i poprzez wykonanie padu w przód pomiędzy nogami swojego partnera, dotykają i zabierają piłkę znajdującą się w środku koła. W trakcie obiegania druga osoba staje w rozkroku, tak aby umożliwić ćwiczącemu zrobienie padu w przód. Para, która nie zdobyła piłki traci punkt.

Uwaga: Ćwiczący mogą być ustawieni w parze w różny sposób np.: plecami do siebie trzymając się za ręce lub jeden ćwiczący może trzymać drugiego na plecach.

Czaty siatkarskie

Przybory: zbędne

Przebieg zabawy: Ćwiczący ustawieni na linii końcowej boiska na sygnał poruszają się krokiem odstawno-dostawnym w stronę ćwiczącego ustawionego na przeciwnej linii końcowej, tyłem do grupy. Prowadzący określa postawę, jaką ćwiczący mają przyjąć po odwróceniu się wyznaczonej osoby. Ćwiczący liczy 1,2,3 i odwraca się w kierunku grupy. Uczestnicy muszą zatrzymać się w bezruchu w odpowiedniej postawie siatkarskiej. Kto przyjmie nieprawidłową postawę lub będzie się poruszał musi wrócić na linię startu. Osoba, która najszybciej dobiegnie na drugą linię wygrywa.

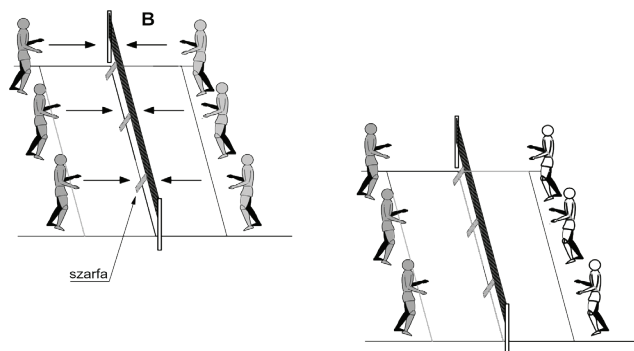
Uwaga: Zamiast przekazu słownego prowadzący może również podać wymaganą postawę poprzez ustalony przed zabawą znak, np. uniesienie ręki z jednym palcem w górze – przyjęcie postawy wysokiej, ręka z dwoma palcami – przyjęcie postawy niskiej itp.

Kto szybciej

Przybory: szarfy

Przebieg zabawy: Na dolnej taśmie siatki zawieszamy szarfy; ćwiczący ustawieni w parach po przeciwnych stronach siatki w odległości ok. 3 m od siatki. Na sygnał prowadzącego ćwiczący wykonują wypad w przód starając się jak najszybciej zabrać szarfę.

Uwaga: W zabawie możemy wprowadzić dodatkowe zadania do wykonania przed zabraniem szarfy, np. wykonanie przysiadu a następnie wypad w przód określoną nogą itp.



Rys.1. Zabawa *Kto szybciej*, autor rys. J. Jaworski.

Odbicia piłki sposobem górnym

Snajperzy

Przybory: piłki do siatkówki, siatka, antenki

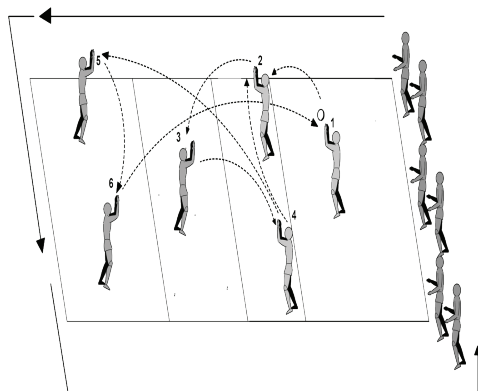
Przebieg zabawy: Ćwiczący dobierają się parami. Prowadzący zawiesza na siatce antenki w odległości 1 metra od siebie. Ćwiczący parami ustawiają się pomiędzy antenkami. Każdy z nich stara się odbić piłkę pomiędzy antenkami tak, by piłka ich nie dotknęła. W następnej kolejce odległość między antenkami zostaje zmniejszona. Wygrywa zespół, który wykona więcej bezbłędnych odbić.

Bieg po prostokącie

Przybory: piłka do siatkówki

Przebieg gry: Ćwiczący są podzieleni na dwa zespoły o równej liczbie osób. Jeden zespół ustawia się na linii końcowej boiska do siatkówki, drugi zespół zajmuje środek boiska, stojąc w luźnej gromadzie z piłką. Zespół znajdujący się w środku boiska kolejno odlicza i zapamiętuje swoje numery. Na sygnał prowadzącego zespół posiadający piłkę odbija ją sposobem górnym, z zachowaniem kolejności numerów (zespół jest w ciągłym ruchu). Ćwiczący na głos liczą ilość podań. W tym czasie drugi zespół strumieniem obiega boisko do siatkówki i wraca na swoje miejsce. Koniec biegu to sygnał do przerwania odbić piłką. Zespoły zmieniają miejsca i powtarzamy zabawę. Wygrywa zespół, który wykonał więcej podań w czasie biegu przeciwnego zespołu.

Uwaga: Odbicia można wykonywać również sposobem dolnym lub na przemian.



Rys. 2. Gra *Bieg po prostokącie*, autor rys. J. Jaworski.

Piłka goni piłkę

Przybory: piłka do siatkówki na zespół

Przebieg zabawy: Dzielimy grupę na drużyny o jednakowej liczbie osób, ustawionych na obwodzie koła (tyłem do koła) o równych odległościach między zawodnikami. Kapitanowie poszczególnych zespołów znajdują się po przeciwnych stronach koła, trzymając piłki w ręku. Na sygnał prowadzącego kapitanowie odbijają piłkę sposobem górnym po obwodzie koła do swoich najbliższych partnerów, a ci z kolei do następnych osób ze swojej drużyny. Wygrywa zespół, którego kapitan szybciej otrzyma piłkę z powrotem.

Przerzucanka balonowa

Przybory: balon dla każdego ćwiczącego, siatka

Przebieg gry: Ćwiczących dzielimy na dwie drużyny, każda ustawia się na swojej połowie boiska. Każdy zawodnik otrzymuje balon. Na sygnał zawodnicy przerzucają lub odbijają balon na pole przeciwnika. Balon, który spadnie należy szybko podnieść i grać nim dalej. Po upływie minuty przerywamy grę i liczymy balony, które leżą na boisku, punkt zdobywa ta drużyna, która ma na swoim boisku mniej balonów. Powtarzamy zadanie jeszcze czterokrotnie, jednocześnie sumując zdobyte punkty. Wygrywa drużyna, która zdobędzie większą ilość punktów.

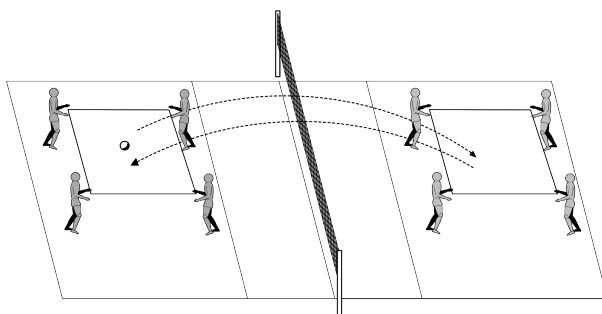
Odbicia sposobem dolnym

Piłka na kocu

Przybory: piłka do siatkówki, koc lub kawałek materiału 2x2m

Przebieg gry: Ćwiczących dzielimy na grupy 4 osobowe. Zespoły ustawiają się po obu stronach siatki. Każda osoba z grupy chwyta koc oburącz za róg. Prowadzący kładzie piłkę na kocu jednego z zespołów. Zadaniem ćwiczących jest podanie piłki na drugą stronę ponad siatką. Zadaniem drugiego zespołu jest złapanie piłki w koc i odrzucenie jej na drugą stronę za pomocą koca tak, aby nie popełnić błędu. Wygrywa zespół, który popełni jak najmniejszą ilość błędów. Jeżeli piłka wypadnie z koca lub nie zostanie przerzucona nad siatką zespół traci punkt. Gra toczy się do 10 punktów.

Uwaga: Jeżeli mamy większą ilość zespołów zmiany robimy po skończonej wymianie lub po 2,3.



Rys. 3. Gra *Piłka na kocu*, autor rys. J. Jaworski.

Skreśl błędną odpowiedź

Przybory: piłki do siatkówki, koło hula hop

Przebieg zabawy: Ćwiczący dobierają się parami. Ustawiają się twarzą do siebie w odległości ok. 5m. od siebie. Pośrodku każdej pary kładziemy koło hula hop, w którym umieszczamy kartkę z długopisem. Na kartce znajdują się różne zdania odnoszące się do przepisów gry w piłkę siatkową. Na sygnał prowadzącego jeden z zawodników rozpoczyna odbijanie piłki sposobem dolnym nad sobą. Drugi w tym czasie podbiega do koła. Jego zadaniem jest wykreślenie błędnych odpowiedzi zawartych w cz. 1. Po wykonaniu zadania wraca na swoje miejsce. Zawodnik z piłką przekazuje ją odbiciem do swojego partnera, który kontynuuje odbicia. Po podaniu biegnie do koła i skreśla błędne odpowiedzi zawarte w 2 części. Po zakończeniu wraca na swoje miejsce. Zabawę wygrywa ta para, która najszybciej wykona zadanie i popelni najmniej błędów. Za błąd uznaje się upadek piłki na boisko, odbicie niewłaściwym sposobem i skreślenie niewłaściwych zdań.
Uwaga: Zamiast przepisów możemy umieścić np. krótkie zadania matematyczne. Stopień trudności zadań dopasujemy do wieku ćwiczących.

Siatkarski bramkarz

Przybory: piłka do siatkówki na parę

Przebieg zabawy: Ćwiczący dobierają się parami, jedna osoba z pary, „bramkarz”, ustawia się w bramce lub przed ścianą w postawie siatkarskiej do odbicia piłki sposobem obręcz dolnym. Współćwiczący z odległości 4–5 m podaje piłkę rzutem na wysokości biodra. „Bramkarz” w postawie aktywnej broni bramki, odbijając piłkę w przód do partnera. Jeżeli bramkarz odbije prawidłowo piłkę, zdobywa punkt. Jeśli osobie rzucającej uda się trafić do bramki to ona zdobywa punkt. Po określonym czasie następuje zmiana „bramkarza”.
Uwaga: Zabawę można wykonywać również na konkretną liczbę powtórzeń.

Zagrywka sposobem dolnym i górnym

Wyścig po serwie

Przybory: piłki do siatkówki, siatka

Przebieg gry: Ćwiczący ustawieni są w rzędach, przed rzędami w odległości 10 – 15 metrów jest wyznaczona linia. Piłki trzymają pierwsi zawodnicy z rzędów. Na sygnał prowadzącego zawodnik z piłką wykonuje zagrywkę sposobem dolnym, tak aby piłka spadła za określoną linię, po czym biegnie za piłką i wraca do rzędu, przekazując ją kolejnemu zawodnikowi. Sędzia liczy punkty karne za zagrywkę krótszą niż za linię. Wygrywa zespół, który najszybciej i z najmniejszą liczbą błędów ukończy wyścig.

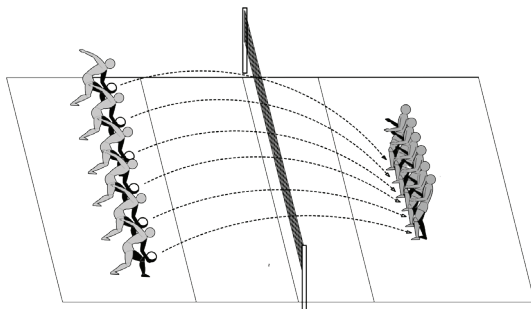
Uwaga: Jeżeli piłka nie przejdzie ponad siatką to ten sam ćwiczący wykonuje zagrywkę do momentu przejścia piłki nad siatką.

Celowanie w mur

Przybory: piłka do siatkówki na osobę, siatka

Przebieg gry: Ćwiczący podzieleni na dwa równe zespoły. Jeden zespół ustawia się z piłkami ok. 5 m od linii środkowej. Drugi zespół ustawia się w podobnej odległości po drugiej stronie boiska. Ćwiczący stoją blisko siebie, ramię w ramię, tworząc mur. Ćwiczący z piłkami po kolei wykonują zagrywkę sposobem dolnym, starając się wycelować w mur. Zawodnicy tworzący mur nie mogą się ruszać ani robić uników (wyjątek – jeżeli piłka leci w głowę ćwiczącego, powinien się zasłonić rękami). Każda trafiona zagrywka to punkt dla zespołu. Po przejściu 3 kolejek robimy zmianę, drużyna, która zagrywała tworzy mur, a druga zagrywa. Zespół, który zdobył najwięcej punktów zwycięża.

Uwaga: Jeżeli zagrywka została błędnie wykonana to nie przyznajemy punktu w przypadku trafienia w mur. Jeżeli zawodnik tworzący mur poruszył się i przez to piłka w niego nie trafiła to przyznajemy punkt drużynie. W zależności od grupy wiekowej, odległość poszczególnych zespołów od siatki możemy zmieniać.



Rys. 4. Gra Celowanie w mur, autor rys. J. Jaworski.

Kwadrant piłką siatkową (serwobieg)

Przybory: piłka do siatkówki, pachołki

Przebieg gry: Ćwiczących dzielimy na dwa zespoły. Jeden zespół ustawia się w gnieździe, drugi w polu gry. Zasady gry jak w „kwadranta”, tylko gra toczy się piłką siatkową. Wybijający zagrywa piłkę siatkową sposobem dolnym na pole gry, po czym zaczyna biec do poszczególnych baz. Zawodnicy grający w polu mają za zadanie chwycić zagrana piłkę z gniazda. Po chwycie piłki można skuć biegnących zawodników między pachołkami (bazami), lub odrzucić piłkę jak najszybciej za linię gniazda. W momencie, gdy piłka znajdzie się w gnieździe, biegnący zawodnik zatrzymuje się przy najbliższej zdobytej bazie. Po tym zagrywkę wykonuje następny zawodnik z drużyny. Zawodnik, który obiegnie wszystkie bazy i wróci do gniazda zdobywa punkt dla drużyny. Zmiana drużyn następuje w momencie, gdy piłka wróci do gniazda po wykonaniu zagrywki przez ostatniego zawodnika. Grę wygrywa zespół, który zdobędzie większą ilość punktów. **Uwaga:** Zmianę w gnieździe wykonujemy 3 – 4 razy w zależności od liczby uczestników gry. Zagrywkę sposobem dolnym możemy zamienić na zagrywkę tenisową stacjonarną.

Traf w okienko

Przybory: piłki do siatkówki, siatka, antenki lub koła hula hop

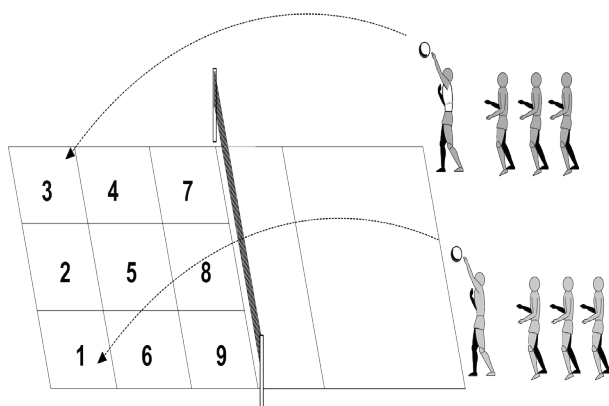
Przebieg zabawy: Ćwiczący podzieleni są na dwa zespoły, każdy otrzymuje piłkę. Ćwiczących ustawiamy z piłkami w dwóch rzędach za liniami końcowymi boiska. Na wprost zespołów nad siatką umieszczone są okienka o wymiarach ok. 2 x 2 m. Na sygnał zawodnicy z dwóch rzędów kolejno wykonują zagrywkę, w taki sposób, żeby piłka przeszła przez okienka. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza wykona 5 kolejnych celnych zagrywek.

Uwaga: Okienka można wykonać z kółek hula-hop lub z antenek.

Zagrywka do celu

Przybory: piłka do siatkówki na zespół, kreda, siatka

Przebieg zabawy: Dzielimy grupę na drużyny o równej liczbie zawodników, na boisku narysowane są kwadraty z punktami, do których celują ćwiczący. Przed zagrywką zawodnik podaje numer kwadratu, do którego będzie serwował. Jeżeli piłką trafi w podany przez siebie kwadrat to otrzymuje tyle punktów, ile wskazuje cyfra na kwadracie. Natomiast, jeśli zawodnik zaserwuje do innego kwadratu to otrzymuje o dwa punkty mniej od cyfry narysowanej na kwadracie. Zwycięża zespół, który zdobył więcej punktów.



Rys. 5. Zabawa *Zagrywka do celu*, autor rys. J. Jaworski.

Podsumowanie

Nie sposób przecenić roli, jaką gry i zabawy odgrywają w kształtowaniu umiejętności technicznych w piłce siatkowej. Stanowią one nie tylko atrakcyjną formę na lekcjach wychowania fizycznego, ale także niezwykle skuteczną metodę doskonalenia podstawowych elementów gry. Niezwykle istotne jest również to, że gry i zabawy stosowane na lekcjach wf nie tylko skupiają się na indywidualnym rozwoju uczniów, ale także promują współpracę zespołową. Poprzez rywalizację i wspólną pracę nad osiągnięciem celu, uczniowie uczą się komunikacji, zaufania i wzajemnego wsparcia, co stanowi fundament silnej i zgranej drużyny. Dodatkowo, gry i zabawy siatkarskie mają charakter nie tylko treningowy, ale także rekreacyjny. Dzięki nim uczniowie mają okazję do budowania więzi z kolegami, doświadczania radości ze wspólnego wysiłku oraz rozwijania pasji do piłki siatkowej. Warto również zauważyć, że gry i zabawy stanowią również formę motywacji dla uczniów. Zatem wprowadzanie gier i zabaw z piłki siatkowej na lekcjach wychowania fizycznego przynosi wiele korzyści zarówno pod względem rozwoju fizycznego, jak i społecznego. Wpływa na rozwój umiejętności technicznych, kształtowanie sprawności fizycznej, budowanie zespołowego ducha, rozwijanie radości z ruchu. Mamy nadzieję, że ta publikacja zachęci do urozmaicania lekcji wychowania fizycznego o ciekawe gry i zabawy, które przyczynią się do oswojania z piłką siatkową oraz do doskonalenia stałych elementów gry.

Magdalena Kunysz-Rozborska jest doktorem nauk o kulturze fizycznej, dyplomowanym nauczycielem wychowania fizycznego, wykładowcą w Instytucie Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Joanna Piech jest doktorem nauk o kulturze fizycznej, wykładowcą w Instytucie Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego, mianowanym nauczycielem wychowania fizycznego, trenerem II klasy piłki siatkowej.

Paweł Ostrowski jest doktorem nauk o kulturze fizycznej, dyplomowanym nauczycielem wychowania fizycznego, doradcą metodycznym z wychowania fizycznego w PCEN w Rzeszowie, wykładowcą w Instytucie Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego.
