

Zabawy z piłkami siatkowymi

1. Gra "Kto szybciej przerzuci"

Na boisku do siatkówki ustawiamy dwie drużyny z równą ilością zawodników, którzy przerzucają piłki ponad siatką na stronę przeciwnika. Każda osoba ma piłkę. Na sygnał następuje rozpoczęcie gry i jej zakończenie. Podczas gry dozwolony jest upadek piłki i jej kontakt ze ścianą. Punkt uzyskuje drużyna, która na swojej połowie boiska, posiadać będzie mniej piłek po zakończeniu gry. Gra toczy się do uzyskania 3 pkt. przez jedną drużynę.

Uwagi: Określamy sposób przerzucania piłek i rodzaj ćwiczenia (postawy), które trzeba będzie przyjąć na gwizdek kończący grę. Stosujemy zamiennie różne rodzaje przerzutów.

2. Gra "Kto szybciej poda"

Na boisku do siatkówki drużyny (6 osób na jednej połowie boiska) przerzucają piłkę nad siatką na stronę przeciwnika, wykonując uprzednio dwa podania. Każda drużyna ma 1 piłkę. Błędem jest upadek piłki w boisku, wyrzucenie jej na aut oraz posiadanie dwóch piłek przez jedną drużynę. Gra toczy się do momentu uzyskania przez jedną drużynę 10 punktów.

Uwagi: Określamy sposób podania piłki i przerzucenia na stronę przeciwnika.

3. Gra "Kto dłużej bez błędu"

Na boisku do siatkówki ustawiamy dwie drużyny o równej liczbie zawodników. Na sygnał prowadzącego zawodnicy w określony sposób podają piłkę do przeciwnych drużyn nad siatką, sami natomiast przemieszczają się na tył rzędu drużyny stojącej z boku po tej samej stronie siatki. Wygrywa drużyna, której dłużej uda się utrzymać grę bez upadku piłki, chwytu piłki czy zmiany sposobu podania. Gra toczy się do zdobycia przez drużynę 5 punktów.

4. Gra "Piłka nad siatką"

Na boisku do siatkówki ustawiamy dwie drużyny o równej liczbie zawodników (minimum w jednej drużynie powinno znajdować się 6 graczy), w rzędach po obu stronach siatki. Każda drużyna posiada 1 piłkę. Na sygnał prowadzącego zawodnicy obu drużyn przebijają piłkę nad siatką do drużyny stojącej naprzeciwko, a następnie wycofują się na koniec swojego rzędu. Wygrywa drużyna, która szybciej ukończy ćwiczenie tzn., której zawodnicy znajdą się na miejscach, które zajmowali przed rozpoczęciem gry. Gra toczy się do momentu zdobycia przez jedną z drużyn 3 pkt.