

SPIS TREŚCI

| | |
|--|-----|
| 1. WPROWADZENIE | 11 |
| 2. HISTORIA SIATKÓWKI | 13 |
| 3. CHARAKTERYSTYKA DYSCYPLINY | 25 |
| 4. METODY, FORMY I ZASADY STOSOWANE W NAUCZANIU | 29 |
| 4.1. Metody nauczania | 29 |
| 4.2. Formy nauczania | 31 |
| 4.3. Zasady nauczania | 34 |
| 5. TECHNIKA GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ | 37 |
| 5.1. Systematyka elementów techniki piłki siatkowej | 37 |
| 5.2. Postawy siatkarskie | 38 |
| 5.3. Przemieszczanie się po boisku | 40 |
| 5.4. Nauka postaw siatkarskich i sposobów poruszania się po boisku | 42 |
| 5.5. Odbicia piłki sposobem górnym | 48 |
| 5.5.1. Technika odbicia piłki sposobem górnym oburącz w przód | 48 |
| 5.5.2. Metodyka nauczania odbicia piłki sposobem oburącz górnym | 51 |
| 5.6. Odbicia piłki sposobem dolnym | 63 |
| 5.6.1. Technika odbicia piłki sposobem oburącz dolnym | 63 |
| 5.6.2. Metodyka nauczania odbicia piłki sposobem oburącz dolnym | 67 |
| 5.7. Zagrywka | 76 |
| 5.7.1. Zagrywka dolna | 76 |
| 5.7.1.1. Metodyka nauczania zagrywki dolnej | 78 |
| 5.7.2. Zagrywka tenisowa | 80 |
| 5.7.2.1. Metodyka nauczania zagrywki tenisowej | 81 |
| 5.8. Atak | 86 |
| 5.8.1. Metodyka nauczania ataku | 90 |
| 5.9. Blok (zastawianie) | 101 |
| 5.9.1. Metodyka nauczania blokowania | 104 |

| | |
|---|-----|
| 6. PRZYKŁADY ĆWICZEŃ W FORMIE FRAGMENTÓW GRY | 119 |
| 7. PROGRAM NAUCZANIA PIŁKI SIATKOWEJ | 123 |
| 8. PRZYKŁADY KONSPEKTÓW LEKCYJNYCH | 125 |
| Konspekt 1 | 125 |
| Konspekt 2 | 129 |
| Konspekt 3 | 133 |
| Konspekt 4 | 137 |
| 9. WYBRANE PRZEPISY GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ | 143 |
| Charakterystyka gry | 143 |
| Gra | 143 |
| 1. Pole gry | 143 |
| 2. Siatka i słupki | 146 |
| 3. Piłki | 147 |
| Uczestnicy zawodów | 148 |
| 4. Zespoły | 148 |
| 5. Osoby prowadzące zespół | 150 |
| Struktura gry | 151 |
| 6. Zdobycie punktu, wygranie seta i wygranie spotkania | 151 |
| 7. Przygotowanie spotkania i struktura gry | 153 |
| Przebieg gry | 156 |
| 8. Sytuacje w grze | 156 |
| 9. Gra piłką | 156 |
| 10. Piłka przy siatce | 156 |
| 11. Zawodnik przy siatce | 157 |
| 12. Zagrywka | 160 |
| 13. Atak | 162 |
| 14. Blok | 163 |
| Przerwy i opóźnienia gry | 164 |
| 15. Regulaminowe przerwy w grze | 164 |
| 16. Opóźnianie gry | 167 |
| 17. Wyjątkowe przerwy w grze | 168 |
| 18. Przerwy i zmiana stron boiska | 169 |

| | |
|--|-----|
| Zawodnik Libero | 169 |
| 19. Zawodnik Libero | 169 |
| Zachowanie uczestników zawodów | 171 |
| 20. Wymagania dotyczące zachowania | 171 |
| 21. Niewłaściwe zachowanie i sankcje | 172 |
| 10. PIŚMIENNICTWO | 175 |