Doskonalimy elementy techniki i taktyki –

małe gry.

 Wybitny polski szkoleniowiec i teoretyk sportu  Jacek Busza w swej książce pt. „Szkolimy uniwersalnych siatkarzy” tak oto pisze o zastosowaniu gier małych w procesie treningowym: „Gier małych nie wolno pominąć pod żadnym pozorem. Wnoszą one do procesu treningowego takie walory, które niczym innym nie dadzą się zastąpić, szczególnie u początkujących siatkarzy. Ta minisiatkówka jest podwaliną umiejętności techniczno-taktycznych; gry małe powinny stanowić jedyną formę gier stosowanych w treningu wstępnym”.

**Zalety małych gier:**

-         kontakt gracza z piłką jest dużo częstszy niż w grze szóstkami (szybsze i doskonalsze opanowanie elementów technicznych)

-         nauka samodzielnego postępowania oraz wyboru szybkiej i trafnej decyzji

-         nauka dokładności w działaniach taktycznych ze względu na zmniejszone wymiary boiska

-         nauka  różnorodności w przeprowadzeniu akcji

-         nauka poruszania się po boisku

-         zwiększona aktywność w grze

-         kształtowanie odpowiedniej zdolności bojowej (single)

-         nauka elementarnego współdziałania z partnerem (dwójki, trójki)

-         większa ciągłość gry

-         duża łatwość organizacji

-         możliwość dostosowania założeń gry do poziomu umiejętności ćwiczących.

Obejrzyjcie film nr 1 „ Małe gry 3x3 w różnych formach”. Drugi film „ Specjalistyczny trening rozgrywającej” prezentuje ćwiczenia, które możecie sami wykonać. Powodzenia.