

SPĒLĒSIM PARASPORTA SPĒLI - GOLBOLU

MĀCIES. IESAISTIES. IEKĻAUJ.

Mācību mērķis: Uzzināt par dažādiem parasporta veidiem un sporta veidu pielāgojumiem.



SPĒLĒSIM PARASPORTA SPĒLI - GOLBOLU

IEVADS

Golbols ir spēle sportistiem ar redzes traucējumiem. Lai nodrošinātu, ka spēle norit godīgi un visi golbola spēlētāji ir vienlīdzīgi, visi sportisti valkā aptumšojošus acu apsējus.

Tiek izmantota bumba ar tajā iestrādātiem zvaniņiem, kas ļauj dalībniekiem to dzirdēt un sekot līdzi bumbas kustībai pa laukumu. Laukumā izvietotie taustes marķējumi palīdz spēlētājiem orientēties. Šis sporta veids tiek spēlēts 18 x 9 metrus lielā laukumā. Spēles laikā jābūt pilnīgam klusumam, lai spēlētāji varētu skaidri saklausīt bumbas kustības virzienu. Plašāka informācija par golbolu atrodama

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam, lūdzu, skatiet video "Golbols" IPC I'mPOSSIBLE YouTube atskaņošanas sarakstā:
<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>

Pārskatā par parasporta veidiem.

1.a un 1.b aktivitātes ir galvenās aktivitātes jaunākiem (6-12 gadus veciem) skolēniem, kuri vēl nav iepazinušies ar golbola spēli. Šīs aktivitātes var izmantot arī kā praktiskas nodarbības pieredzējušākiem spēlētājiem (13-18 gadi), pirms pāriet pie galvenās aktivitātes: **2. aktivitātes.**

Vāka attēls: © Scott Heavey / Getty Images



© Scott Heavey / Getty Images

1A AKTIVITĀTE

VISPIRMS APGŪSIM ŠĀDAS PRASMES: Bumbas ripināšana ar roku; vārtu gūšana; aizsardzība.

INVENTĀRS

Mīkstas, skanošas bumbas ar zvaniņiem iekšpusē (vai arī aptītas ar plastmasas maisiņiem), acu apsēji vai materiāls acu aizsiedšanai; mērķi, piemēram, konusi, plastmasas pudeles vai akmeņu kaudzes; vārti, kas iezīmēti ar konusiem, vārtu tīklu vai citiem marķieriem; taktiis laukuma marķējums, piemēram, aukla zem līmlentes.

PRASMJU PRAKTIZĒŠANA

Uzlieciet acu apsēju un, ja nepieciešams, ņemiet palīgā redzīgu draugu!

- Pārvietojieties pa atzīmēto spēles laukumu, pēc komandas sākot kustību, apstājoties un mainot virzienu.
- Pa pāriem:
 - ✓ Ripiniet skanošo bumbu uz priekšu un atpakaļ viens otram. Sāciet, sēžot tuvu viens otram. Kad ripināšana izdodas veiksmīgi, pārvietojieties tālāk viens no otra un atkārtojiet aktivitāti.
- Mēģiniet iesist vārtus, ripinot skanošo bumbu pa grīdu. Uzbrucējam un aizsargam regulāri jāmainās lomām. Atzīmējiet vārtu līniju, sienas zonu, vārtus vai mērķi, kurā jātrāpa vai kas jāšķērso bumbai, lai tiktu ieskaitīts vārtu guvums. Katram spēlētājam ir trīs vai četri mēģinājumi gūt vārtus.
- Grupās pa sešiem līdz astoņiem cilvēkiem:
 - ✓ Pēc kārtas ieņemiet aizsarga lomu.

- ✓ Spēlētājiem pa vienam nostājas uz ceļgaliem uz paklājiņa vārtu / vārtu līnijas priekšā.
- ✓ Pēc tam pārējie spēlētāji pēc kārtas ripina pa grīdu vieglu, saklausāmu bumbu ar mērķi pārspēt aizsargu un gūt vārtus.
- ✓ Aizsargs mēģina nogulties vārtu priekšā, lai bloķētu bumbu ar savu ķermeni.
- ✓ Pēc tam, kad spēlētājs ir veiksmīgi uztvēris divus vai trīs metienus pa vārtiem, nomainiet spēlētāju, lai kāds cits varētu izmēģināt aizsarga lomu.

- Uzspēlēsīm sēdvolejbolu!
- Spēlējiet golbola spēli iezīmētā laukumā viens pret viens. Lai gūtu vārtus, uzbrūkošajam spēlētājam jāripina skanošā bumbu, lai tā nonāktu vārtos. Aizsargam jāmēģina bloķēt bumbu ar ķermeni. Vārti tiek gūti, ja bumbu šķērso pretinieka vārtu līniju, trāpa mērķī vai ielido vārtos (atkarībā no tā, kas tiek izmantots kā vārti).



1B AKTIVITĀTE

VINGRINĀSIMIES UN GATAVOSIMIES SPĒLĒT: Izmēģiniet turpmāk aprakstītos precizitātes un prasmju vingrinājumus, lai apgūtu golbola spēles tehniku.

PRASMJU PRAKTIZĒŠANA

- Uzlieciet acu apsējus un izspēlējiet tautas bumbas maču. Sadaliet spēlētājus grupās pa astoņiem līdz desmit skolēniem. Viņiem jānostājas aplī ar vienu spēlētāju vidū. Katram ārējam spēlētājam jānostājas aiz taktila marķiera. Ārējie spēlētāji ripina mīksto, skanošo bumbu un mēģina trāpīt spēlētājam, kurš atrodas apla vidū. Viņiem jācenšas trāpīt vidū esošajam spēlētājam pa kājām - zem ceļgaliem. Ja tas izdodas, ārējais spēlētājs apmainās vietām ar spēlētāju, kas atrodas apla vidū. Kamēr spēlētāji atrodas apla vidū, viņiem jā klausās, kur atrodas bumba, un attiecīgi jāreaģē. Sākotnējos spēles apguves un spēlēšanas posmos var būt nepieciešams, lai spēli pārtrauga redzīgs spēlētājs.
- Spēlējiet golbola spēli trīs pret trīs:
 - ✓ Spēles mērķis ir raidīt skanošo bumbu pretējās komandas vārtos, kamēr pretējās komandas spēlētāji cenšas bloķēt bumbu ar savu ķermeni.
 - ✓ Katrā laukuma galā novietot trīs paklājiņus. Katra paklāja stūrus nostiprināt ar līmlenti. Aiciniet uz katra paklāja apsēties vienu skolēnu. Aicināt visus dalībniekus uzlikt acu apsējus.
 - ✓ Mudiniet skolēnus nostāties uz ceļgaliem. Viena komanda ripina bumbu, bet otras komandas spēlētāji cenšas to bloķēt ar savu ķermeni.

- ✓ Vārti tiek gūti, ja bumba šķērso pretinieku komandas vārtu līniju. Pārliecinieties, ka ikvienam ir iespēja spēlēt.
- ✓ Spēle norit neilgu, noteiktu laiku (piemēram, piecas minūtes). Uzvar tā komanda, kura noteiktajā laikā gūst visvairāk vārtu.
- ✓ Kad spēlētāji ir apguvuši spēli, spēles ilgumu var palielināt un spēlēt divus neilgus puslaikus (piemēram, divi puslaiki pa piecām minūtēm ar nelielu pārtraukumu).



© Dan Behr

2. AKTIVITĀTE

PAMĒĢINĀSIM! Spēlēsim parasporta spēli - golbolu.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam, lūdzu, skatiet video "**Golbols**" IPC I'mPOSSIBLE YouTube atskaņošanas sarakstā:
<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>

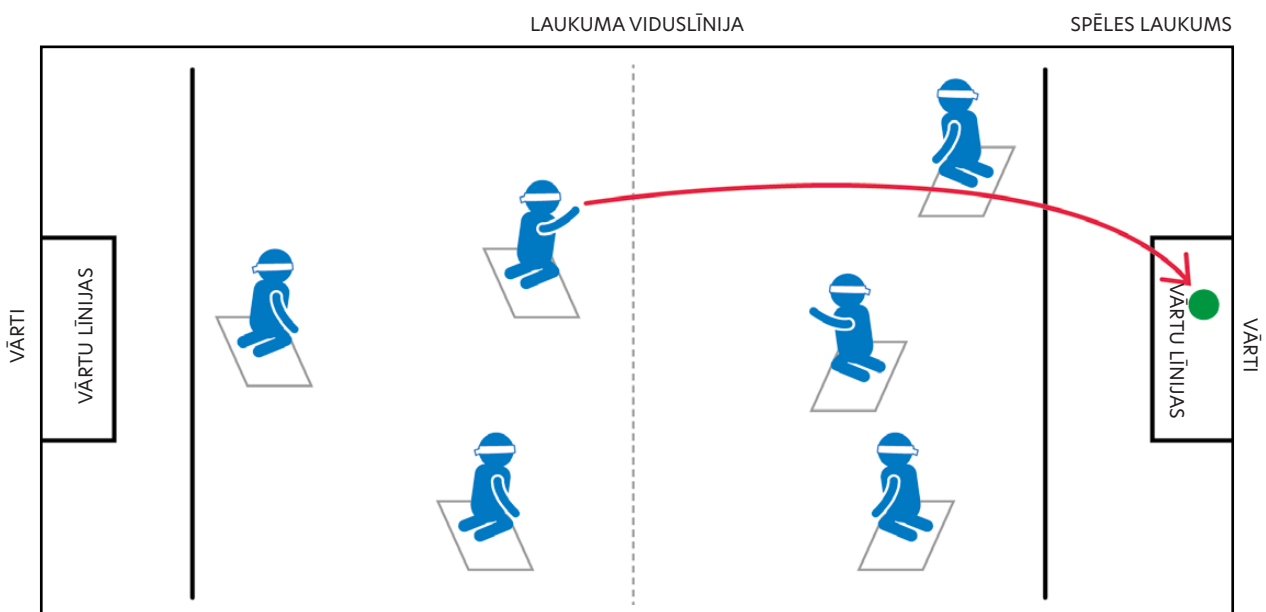
SPĒLES LAUKUMS

Aptuveni 18 x 9 metrus liels laukums ar gludu virsmu, kas iezīmēts ar taktilu marķējumu, piemēram, ar auklu zem līmlentes. Iezīmējiet vārtu līniju katrā laukuma galā un uzstādiet vārtu tīklu, ja tāds ir pieejams.

Mācoties spēli un pierodot spēlēt uz cietas virsmas, spēlētāji var uzbrukt un aizsargāties, sēžot uz polsterētiem paklājiem.

INVENTĀRS

- Bumbas ar iekšpusē iestrādātiem zvaniņiem (lētāka alternatīva ir parasta bumba, kas aptīta ar plastmasas maisiņu).
- Acu apsēji vai materiāls acu aizsīšanai.
- Elkoņu un ceļgalu polsteri (vai arī dvieļi, kas aptīti ap ceļgaliem un elkoņiem un nostiprināti ar līmlenti), vai paklājiņi uz cietām virsmām; līmlente; vārti/konusi vai kāds cits ekipējums, ko var izmantot, lai iezīmētu vārtus.



2. AKTIVITĀTE

SPĒLES GAITA

- Spēlē piedalās trīs spēlētāji katrā laukuma pusē.
- Spēles mērķis ir gūt pēc iespējas vairāk vārtu, ripinot bumbu pa grīdu tā, lai tā šķērsotu pretējās komandas vārtu līniju.
- Pretinieku komanda cenšas bloķēt bumbu ar savu ķermeni.
- Spēlētājam nav atļauts izdarīt vairāk kā divus metienus pēc kārtas.
- Ja bumba tiek pārmesta pāri sānu līnijai, bumba pāriet otrai komandai.
- Komandu rīcībā ir 10 sekundes no pirmā kontakta ar aizsargiem, lai nogādātu bumbu atpakaļ pāri centra līnijai.
- Katra spēle sastāv no diviem 12 minūtes ilgiem puslaikiem ar trīs minūšu pārtraukumu starp tiem.
- Uzvar tā komanda, kura noteiktajā laikā gūst visvairāk vārtu.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Papildu informācija un video ir atrodami IPC tīmekļa vietnē:

www.paralympic.org/goalball



KĀ VEICINĀT IEKĻĀUŠANU?

- (T) Izskaidrojiet spēles norisi, ja nepieciešams, izmantojot vārdiskus un vizuālus norādījumus.
- (T) Ļaujiet piedalīties redzīgiem draugiem, līdz spēlētāji jūtas pārliecināti un droši.
- (R) Samaziniet spēlētāju skaitu. Vispirms izspēlējiet golbola spēles viens pret viens un aiciniet katru spēlētāju palikt uz sava paklājiņa vai iezīmētajā zonā.
- (E) Samaziniet laukuma lielumu, lai attālums starp spēlētājiem būtu mazāks.
- (E) Spēlējiet atrodoties ratiņkrēslā vai sēdus - ja nepieciešams, izmantojiet zonas, lai nodrošinātu, ka visi spēles laikā jūtas droši. Spēlētāji var bloķēt bumbu, izmantojot ratiņkrēslu vai nūju.



© Al Tielemans, OIS/IOC

PAPILDU AKTIVITĀTE

Izpēti spēles noteikumus, uzbrukuma un aizsardzības stratēģijas, kā arī citas golbola spēles tehnikas. Izmantojiet šīs zināšanas, spēlējot golbolu.

Piedalieties skolas golbola sacensībās un turnīros vai izaiciniet citu vietējo skolu uz spēli. Organizējiet un vadiet golbola turnīrus un festivālus jaunākiem bērniem.

Lai paplašinātu skolēnu izpratni par spēli, viņi var iejusties trenera un/vai tiesneša lomā.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Rokasgrāmata par tiesneša pienākumu pildīšanu ir atrodama oficiālajā golbola tiesnešu rokasgrāmatā:

www.ibsasport.org/sports/files/609-Referees-IBSAGoalball-Officials-Certification-Programme-Manual.pdf.



© China Photos / Getty Images

NEATKARĪGA IZPĒTE - PĒC IZVĒLES

Izpēti, kuri parasportisti pārstāv jūsu valsti nacionālās golbola izlases sastāvā. Izmantojiet *Facebook*, *Twitter*, *Instagram* vai citas sociālo mediju lietotnes un vietnes, lai paustu viņiem savu atbalstu.

DISKUSIJAS JAUTĀJUMI / JAUTĀJUMI PĀRDOMĀM

- Kādas bija sajūtas, spēlējot golbolu? Kas bija visgrūtākais spēles aspekts?
- Kādas prasmes un iemaņas jāiegūst, lai kļūtu par labu golbola spēlētāju?
- Ar kādām grūtībām ikdienā var saskarties parasportisti, kuri spēlē golbolu? Kā viņi varētu pārvarēt šīs grūtības? Kā jūs varētu viņiem palīdzēt?

MĀJASDARBS

- Pastāstiet ģimenes locekļiem, kā tas ir - spēlēt golbolu ar aizsietām acīm?
- Ko vēl jūs varat uzzināt par golbolu?
- Ar kādiem citiem sporta veidiem nodarbojas cilvēki ar redzes traucējumiem?

NOVĒRTĒJUMA TESTS

Aizpildiet novērtējuma testu individuāli, pāros vai nelielās grupās.