

# 5

## Założenia gry – charakterystyka techniczno-taktyczna



**młodzieżowa**  
**akademia siatkówki**



## **5. ZAŁOŻENIA GRY**

### **5.1. CHARAKTERYSTYKA TECHNICZNO-TAKTYCZNA**

■ Przyjęte tu założenia gry są zróżnicowane dla poszczególnych kategorii wiekowych (młodzik, kadet, junior), z uwzględnieniem procesów rozwojowych i metodyki nauczania wynikających z określonych założeń dotyczących danego okresu. Wszystkie mecze należy rozgrywać zgodnie z obowiązującymi przepisami gry w piłkę siatkową. Wprowadzone założenia powinny być brane pod uwagę podczas szkolenia młodzieży na danym etapie. Zastosowanie elementów gry z wyższego etapu jest sprawą wyboru trenera i poziomu wyszkolenia zawodnika. Ogólnie do zadań trenera należy tu:

- określenie zakresu umiejętności indywidualnych zawodników oraz zasad funkcjonowania w grze na danym poziomie współzawodnictwa,
- stawianie zawodnikom zadań kształtujących cechy psychiczne decydujące o jakości i efektywności gry drużyny.

#### **5.1. ZAŁOŻENIA ZESPOŁOWE**

■ Założenia zespołowe dotyczą zakresu umiejętności techniczno-taktycznych zawodników na kolejnych poziomach współzawodnictwa odgrywających istotną rolę w osiągnięciu sukcesu drużyny.

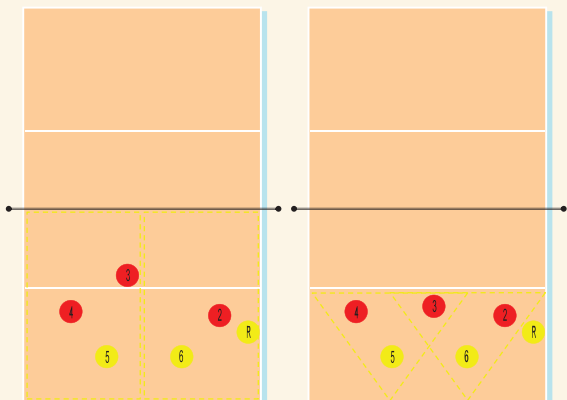
## MŁODZIK

### ZAGRYWKA

- ▶ Zagrywka rotacyjna z miejsca z podrzutu oburącz, następnie przejście do zagrywki rotacyjnej z podrzutu jednorącz (ręką uderzającą) z jednego kroku (nogą przeciwną do ręki uderzającej).
- ▶ Zagrywka szybująca (beztrotacyjna) bez wysokości z uwzględnieniem dwóch podstawowych kierunków: po prostej i po przekątnej, z różną trajektorią.
- ▶ Zagrywka rotacyjna bez wysokości, z wysokim podrzutem i dostosowaniem dościa do miejsca uderzenia, mająca na celu przygotowanie do zagrywki rotacyjnej z wysokości.

### PRZYJĘCIE ZAGRYWKI

- ▶ Przyjęcie zagrywki przez 5-4 zawodników ustawionych w kształcie litery W lub po łuku. Wyznaczenie równych pasów lub obszarów odpowiedzialności dla każdego zawodnika. Geometryczne zasady odpowiedzialności w przyjęciu za piłki spadające między zawodnikami, przy uwzględnieniu miejsca wykonania zagrywki (dojście do piłki prostopadle do toru jej lotu).
- ▶ Przyjmujący znajdujący się najbliżej zagranej piłki aktywizują się do przyjęcia zagrywki. Obserwują piłkę i dostosowują swoją pozycję do jej trajektorii, oceniając, który z zawodników ma najlepsze możliwości do przyjęcia. Zawodnicy pozostają do końca w asekuracji, jeżeli piłkę przyjmuje zawodnik z przodu, lub „otwierają się” w kierunku piłki, jeżeli lepszą pozycję do przyjęcia ma zawodnik z tyłu.
- ▶ Określenie zakresów odpowiedzialności za piłki bliższe i dalsze.



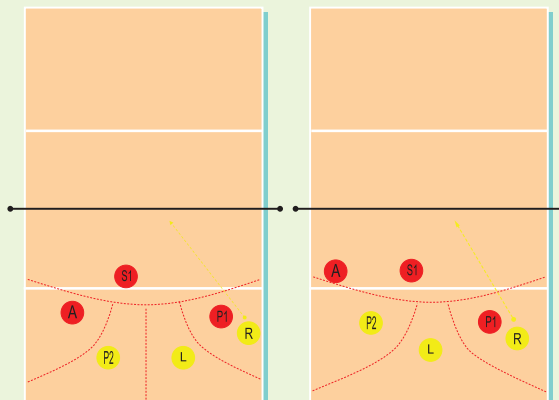
## KADET

### ZAGRYWKA

- ▶ Zagrywka szybująca (beztrotacyjna) w wysokości z uwzględnieniem dwóch podstawowych kierunków: po prostej i po przekątnej, z różną trajektorią.
- ▶ Zagrywka rotacyjna w wysokości z wysokim podrzutem, dostosowaniem dościa do miejsca wysokości i uderzeniem piłki na optymalnym (wysokim) zasięgu.
- ▶ Zwiększanie stopnia trudności zagrywki z dążeniem do płaskiego toru lotu, z zachowaniem pewności wykonania.

### PRZYJĘCIE ZAGRYWKI

- ▶ Przyjęcie zagrywki przez 4-3 zawodników ustawionych po łuku.
- ▶ Odpowiedzialność za przyjęcie przez wszystkich zawodników zespołu w różnym zakresie (zmniejszanie obszaru odpowiedzialności dla danego zawodnika zamiast wyłączenia go z przyjęcia).
- ▶ Możliwość ograniczenia zakresu odpowiedzialności w przyjęciu zagrywki dla zawodników z I linii.
- ▶ Zawodnik środkowy jest odpowiedzialny za piłki zagrane bliżej siatki oraz spadające po taśmie.
- ▶ Atakujący przy grze z trzema przyjmującymi ma ograniczony zakres obszaru odpowiedzialności, szczególnie w ustawieniach II i III.
- ▶ Pozycje do przyjęcia, kierunki poruszania się przyjmujących wynikające z zadań w ataku i przyjęciu oraz z zajmowanego miejsca na boisku (w układzie poziomym i pionowym).
- ▶ Wprowadzanie zawodnika libero przy stopniowym zwiększaniu zakresu jego odpowiedzialności.





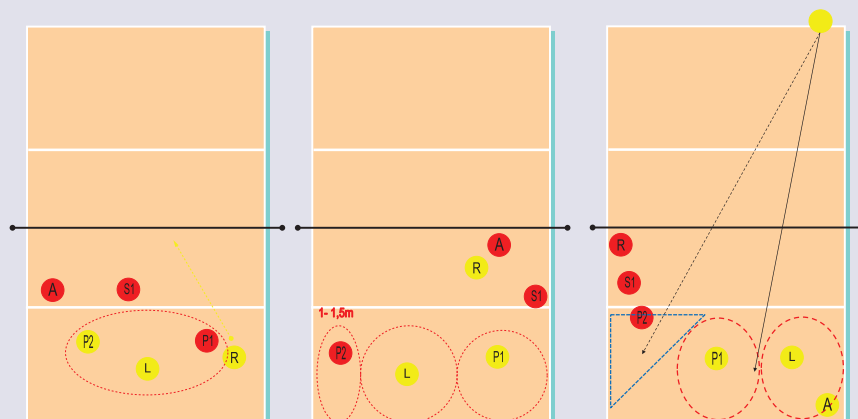
## JUNIOR

### ZAGRYWKA

- ▶ Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) w wyskoku i bez wyskoku z precyzją kierowania piłki w wyznaczone miejsce, z zachowaniem pewności i regularności jej wykonania.
- ▶ Zagrywka rotacyjna w wyskoku – zwiększanie stopnia trudności zagrywki przez uzyskanie większej prędkości lotu piłki z zachowaniem regularności wykonania.
- ▶ Włączenie strategii wykonania zagrywki do planu taktycznego gry zespołu w kontrataku, która umożliwi lepszą organizację gry w obronie zespołu zagrywającego (np. blok grupowy).

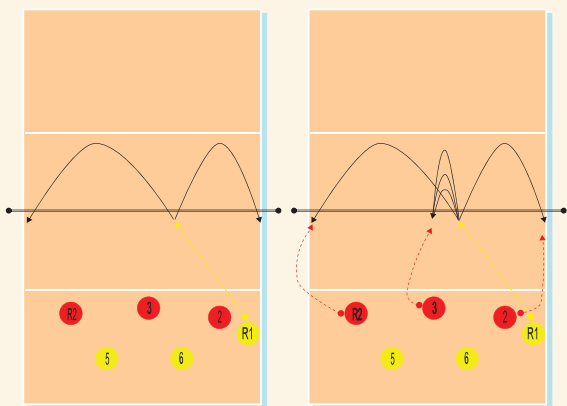
### PRZYJĘCIE ZAGRYWKI

- ▶ Przyjęcie zagrywki przez 4-3-2 zawodników w zależności od rodzaju zagrywki oraz od umiejętności zawodników.
- ▶ Opcja przyjęcia zagrywki szybującej (bezrotacyjnej) przez 2 zawodników o wysokiej sprawności technicznej.
- ▶ Podział obszarów odpowiedzialności w zależności od umiejętności (najlepsi przyjmujący zabezpieczają większy obszar boiska) i rodzaju zagrywki – ustalenie odpowiedzialności za przyjęcie w „strefach konfliktu”.
- ▶ Opcja ograniczenia zakresu odpowiedzialności w przyjęciu zagrywki zawodnikom istotnym z punktu widzenia taktyki ataku zespołu (np. atakujący z VI strefy nie powinien przyjmować „skrótów”).
- ▶ Współpraca w układzie poziomym i pionowym z uwzględnieniem asekuracji przyjmującego.
- ▶ Zwiększanie zakresu odpowiedzialności zawodnika libero.



### ROZEGRANIE

- ▶ Gra (3-3) lub nawet (6-0) w początkowym okresie nauczania gry.
- ▶ Gra na dwóch rozgrywających (4-2) ustawionych po przekątnej.
- ▶ Wystawienie wysokich piłek (3 m powyżej siatki) do stref IV/II/III z opcją wystawienia w II/I tempo do strefy III (system „płynny”).
- ▶ Wystawienie (w zależności od zaawansowania) przez zawodników znajdujących się w I lub II linii.

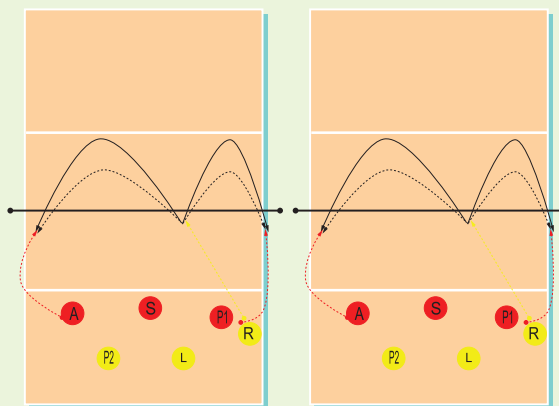


- ▶ Opcja wystawiania przez zawodnika z II linii po wbiegnięciu ze stref I i VI oraz wystawiania przez zawodnika ze strefy II.
- ▶ Opcja wystawiania przez zawodnika z I linii w kontrataku, a po przyjęciu zagrywki – przez zawodnika II linii.
- ▶ Wprowadzanie ustawień do przyjęcia zagrywki pozwalających na swobodne wbieganie rozgrywającego znajdującego się w drugiej linii.

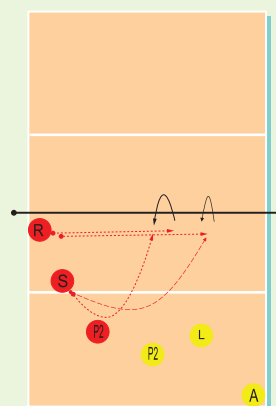
### ROZEGRANIE

Gra w zestawieniu 4-2 (rozgrywający w II linii) lub 5-1.

- ▶ Wystawienie piłek wysokich do stref IV/II oraz wprowadzenie *wystawy przyspieszonej (super – około 2 m powyżej siatki)* do stref IV/II.
- ▶ Wystawienie piłki wysokiej do strefy I, stopniowe wprowadzanie wystawienia w drugim tempie do strefy VI.



- ▶ Wystawienie piłki do ataku w pierwszym tempie przy rozgrywającym – z przodu i z tyłu (system *płynny*), stopniowe wprowadzanie innych wariantów wystawienia w pierwszym tempie: krótka przesunięta, wystawienie do ataku z jednej nogi za rozgrywającą (dziewczęta).

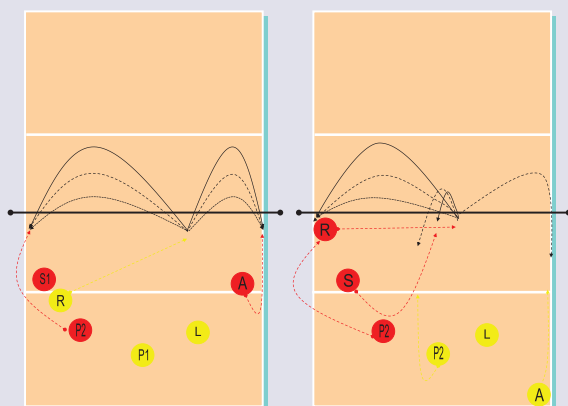


\* Zapis kursywą danego określenia odsyła do Słownika zamieszczonego na końcu publikacji.

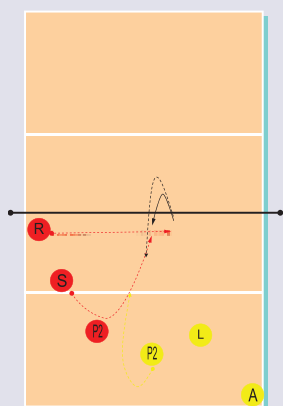


## ROZEGRANIE

- ▶ Gra w zestawieniu 5-1.
- ▶ Wystawienie piłek wysokich do stref IV/II oraz wystawienie piłki przyspieszonej (*super*) do stref IV/II/I, wprowadzenie wystawy szybkiej („quick”) do strefy IV.
- ▶ Wystawienie różnych wariantów piłki w pierwszym tempie (*system ustalony lub płynny*).



- ▶ Wystawienie piłki do strefy VI w kombinacji z zawodnikiem środkowym („*pipe*”).
- ▶ Różne warianty wystawy do ataku z jednej nogi w pierwszym tempie (*dziewczęta*).
- ▶ Rozegranie kombinacji w ataku z uwzględnieniem efektywności bloku przeciwnika.

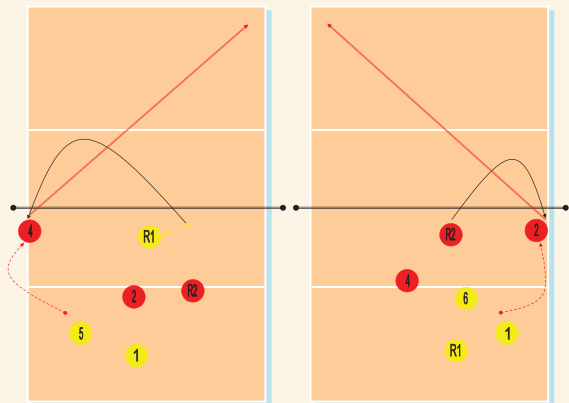


### ATAK

- ▶ Atak kierunkowy z wysokich piłek ze strefy IV/II/III.
- ▶ Atak kierunkowy w II tempo w III strefie w systemie „płynnym” (atakujący podąża za wystawiającym, zachowując stałą odległość).
- ▶ Opcja ataku w I tempo z przodu przy rozgrywającym z przyjęcia bardzo dobrego w zależności od umiejętności zawodników.
- ▶ Możliwość wyboru ataku w II lub I tempo po ocenie dogrania piłki do rozgrywania.
- ▶ Atak z piłek wystawionych z głębi pola.

### ASEKURACJA ATAKU

- ▶ Asekuracja ataku przez 3 zawodników znajdujących się najbliżej atakującego oraz przez 2 zawodników asekurujących wolną przestrzeń w głębi pola (3-2).
- ▶ Współpraca w asekuracji zawodnika rozgrywającego i atakującego w III strefie. Jeżeli zawodnik atakujący w III strefie wyskakuje do ataku w I/II tempo, to asekuruje piłkę wystawioną do skrzydła bliżej siatki niż rozgrywający (inaczej niż przy wysokiej piłce z III strefy).

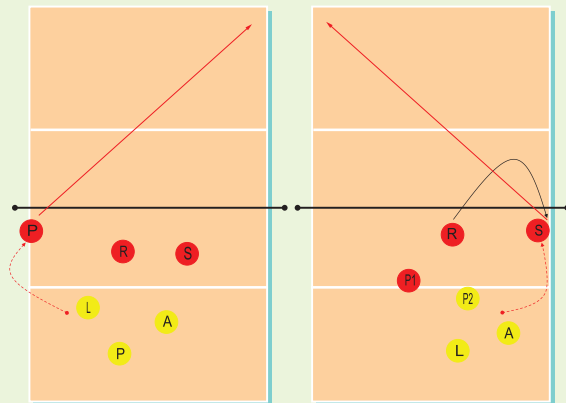


### ATAK

- ▶ Atak kierunkowy z piłek przyspieszonych (*super*) ze stref IV/II.
- ▶ Atak ze strefy I z piłki wysokiej.
- ▶ Atak ze strefy VI lub stref VI/V („red”) albo VI/I („blue”) z piłki w II tempie w zależności od wyboru ataku w I tempo (różne ścieżki rozbiegu).
- ▶ Atak środkowego w I tempo wraz z modyfikacjami (z przodu – z tyłu przy rozgrywającym), w systemie *płynnym* z dogrania bardzo dobrego i dobrego.
- ▶ Zmiana rodzaju ataku w I tempo (przód-tył) przez środkowego w zależności od miejsca dogrania piłki (dogranie piłki w kierunku strefy II lub IV).
- ▶ Kombinacje z dwoma atakującymi z założeniem osiągnięcia przewagi.
- ▶ Wprowadzanie zawodnika atakującego (w zestawieniu 5-1).
- ▶ Atak z jednej nogi za rozgrywającą w układzie: bliżej-dalej (dziewczęta).

### ASEKURACJA ATAKU

- ▶ Asekuracja ataku przez 3 zawodników znajdujących się najbliżej atakującego oraz przez 2 zawodników asekurujących wolną przestrzeń w głębi pola (3-2).
- ▶ Wariant asekuracji ataku 2-3.
- ▶ Kluczowa rola libero oraz rozgrywającego w asekuracji.
- ▶ Wymienność funkcji w asekuracji zawodnika libero i atakującego z VI strefy – w sytuacji zaangażowania zawodnika VI strefy do ataku.





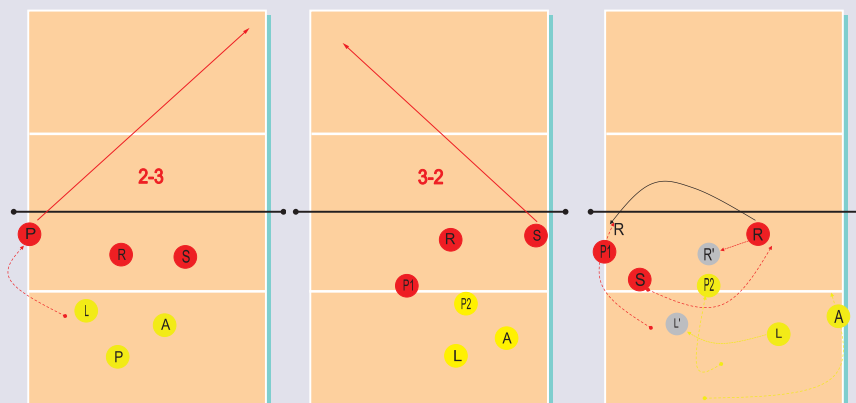
## ATAK

- ▶ Atak kierunkowy z piłki przyspieszonej (*super*) ze strefy IV/II/I oraz szybkiej (*quick*) ze strefy IV.
- ▶ Wprowadzenie ataku z VI strefy w kombinacji z zawodnikiem środkowym (*pipe*).
- ▶ Gra środkowego w różnej odległości od rozgrywającego.
- ▶ Stosowanie różnych kombinacji taktycznych w ataku z trzema atakującymi.
- ▶ „Smart system” w taktyce ataku – uderzenie o blok lub taktyczne skierowanie piłki na stronę przeciwnika (np. w kierunku rozgrywającego lub atakującego).



## ASEKURACJA ATAKU

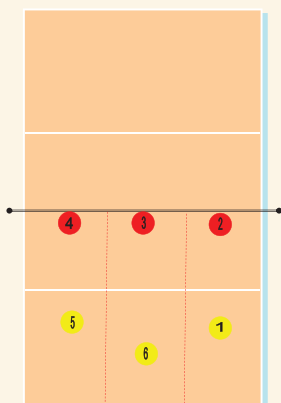
- ▶ Asekuracja ataku przez 1-2-3 zawodników znajdujących się najbliżej atakującego.
- ▶ Asekuracja w głębi pola przez zawodnika przyjmującego znajdującą się w drugiej linii.
- ▶ W sytuacji kiedy przyjmujący wykonuje rozbieg do ataku z VI strefy (*pipe*), jego rolę w asekuracji w głębi pola przejmuje libero.





## BLOK

- ▶ Pozycje wyjściowe w środku swoich stref.  
Dostosowanie pozycji w bloku zawodnika grającego w III strefie do miejsca wystawienia piłki w obrębie swojej strefy. Dostosowanie pozycji blokujących do pozycji rozgrywającego przeciwnika znajdującego się w I linii (przeciwdziałanie atakowi z II piłki).
- ▶ Blok pojedynczy w strefach II/III/IV w początkowym okresie szkolenia. Blok pojedynczy w strefach II/IV asekuruje zawodnik z III strefy, a blok pojedynczy w III strefie asekuruje obaj nieblokujący skrzydłowi.
- ▶ Blok podwójny w strefach II i IV.
- ▶ Dążenie do bloku grupowego na środku siatki (III strefa) przy wysokiej piłce. Blok aktywny.
- ▶ Ustawienie bloku na kierunek rozbiegu atakującego lub pozycji jego barków.

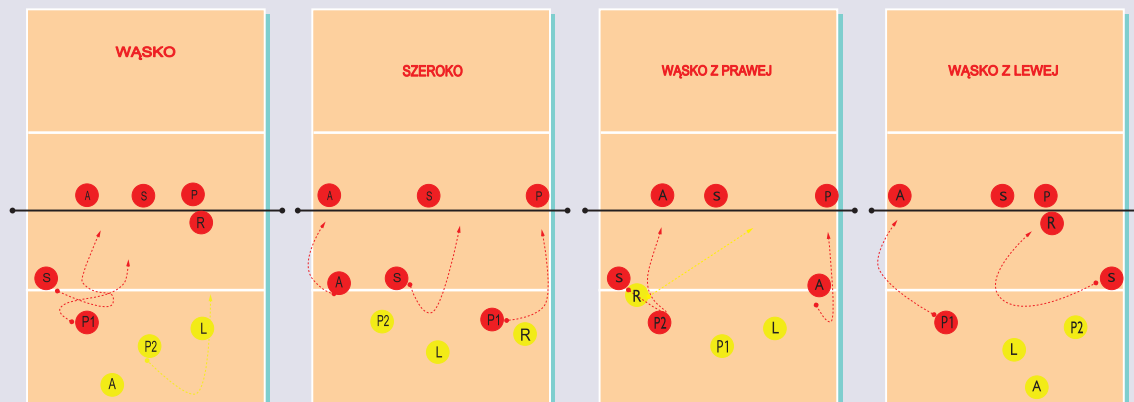


## BLOK

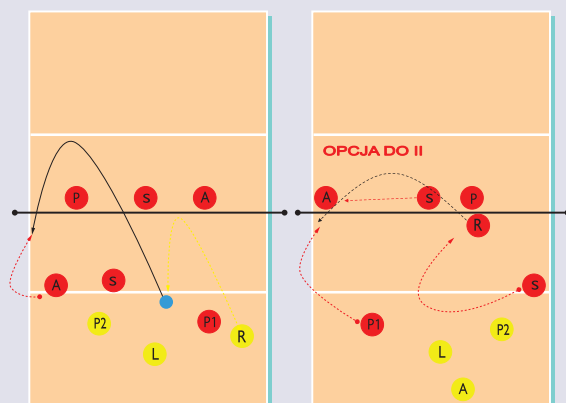
- ▶ Pozycje wyjściowe blokujących w środku swoich stref („szeroko”), „wąsko” lub wąsko z lewej w sytuacji, gdy rozgrywający przeciwnika znajduje się w I linii.
- ▶ Dostosowanie pozycji blokujących do ustawienia rozgrywającego i atakujących uwzględniające dokładność przyjętej piłki (*czytanie przez blok*).
- ▶ Dostosowanie pozycji blokujących na skrzydłach, gdy istnieje zagrożenie atakiem w I tempo w ich strefie lub na granicy stref.
- ▶ Dostosowanie ustawienia w bloku po ocenie efektywności wcześniejszych akcji ataku.
- ▶ Blok grupowy w strefach IV/III/II.
- ▶ Opcja bloku potrójnego w strefach IV/III/II (wąskie ustawienie blokujących umożliwia blok potrójny na skrzydłach).
- ▶ Taktyka bloku 1 x 1 w szczególności na środku siatki.
- ▶ *Blok taktyczny* zamykający strefę najmocniejszego ataku.

## BLOK

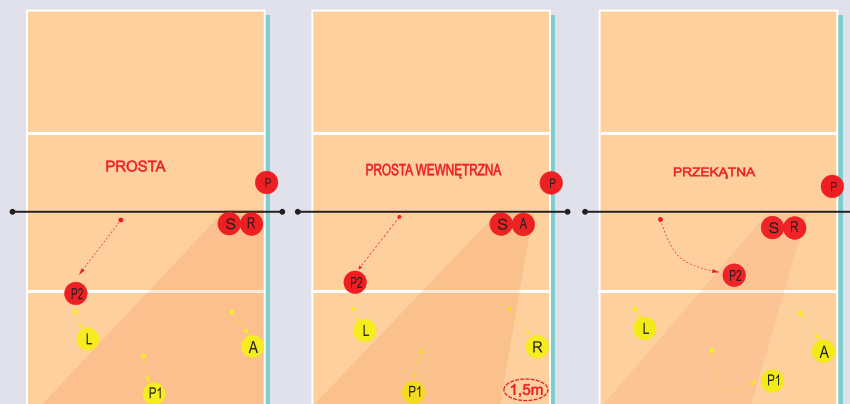
- Pozycje wyjściowe dostosowane do schematu gry przeciwnika oraz do szybkości rozegrania (ustawienie wąsko, szeroko, wąsko z prawej lub lewej strony).



- System czytania gry („czytanie przez blok”) oraz wprowadzanie systemu gry opcją („opcja bloku”).



- Blok podwójny zamknięty i otwarty.
- Zadania bloku pojedynczego na środku i na skrzydłach.
- Blok potrójny (głównie chłopcy) we wszystkich strefach.
- Blok taktyczny warunkujący ustawienie zawodników w obronie.  
Strefy bloku: *prosta*, *prosta wewnętrzna*, *przekątna*.

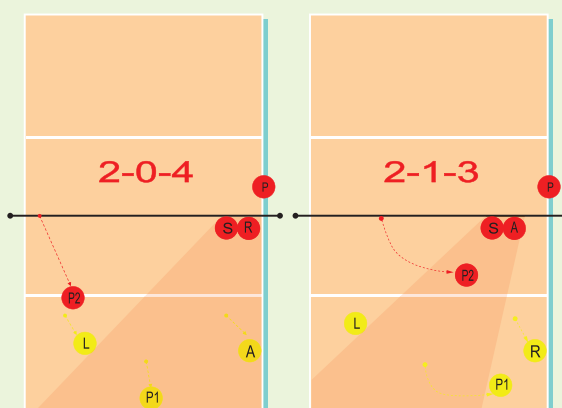


**OBRONA**

- ▶ Podstawą działania w grze obronnej jest wspólne reagowanie zawodników bloku i obrony, a celem – utrzymanie piłki w grze.
- ▶ Obrona z pozycji wyjściowych (dla stref I i V – 4,5 m od siatki i 1,5 m od linii bocznych boiska; dla strefy VI – na środku swojej strefy).
- ▶ Przemieszczanie obrońców w obrębie swoich stref po wystawieniu piłki na przewidywany kierunek ataku, oceniony przede wszystkim na podstawie rozbiegu atakującego, przy uwzględnieniu pozycji blokujących.
- ▶ W przypadku skutecznie działającego bloku ustawienie obrońców powinno uwzględniać *cień bloku* (ustawienie na skraju bloku, na *szwie bloku*).
- ▶ Zawodnicy skrajnie broniący (skrzydłowi obrony i nieblokujące skrzydło) ponoszą wspólną odpowiedzialność za obronę piłek spadających za blok i w kierunku środka boiska.

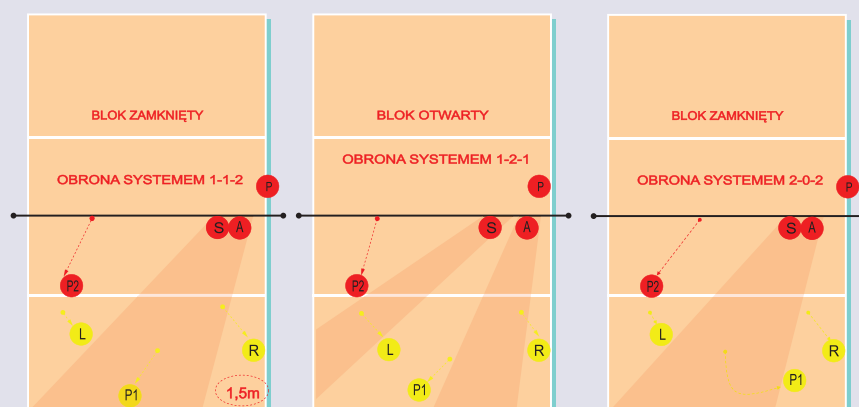
**OBRONA**

- ▶ Obrona z pozycji wyjściowych (dla stref I i V – 4,5 m od siatki i 1,5 m od linii bocznych boiska; dla strefy VI – na środku swojej strefy).
- ▶ Przemieszczenie obrońców do pozycji gotowości w obronie z uwzględnieniem bloku, w zależności od stosowanego systemu.
- ▶ W systemie gry 2-0-4, przy podwójnym bloku, czterech zawodników broni w głębi pola i odpowiada za asekurację.
- ▶ W systemie gry 2-1-3, przy podwójnym bloku, wyznaczenie zawodnika do asekuracji (skrzydłowy obrony po stronie ataku lub zawodnik nieblokujący).
- ▶ Skoordinowanie współpracy zawodników blokujących i broniących oraz ustalenie zakresów odpowiedzialności w obronie.
- ▶ Przemieszczenie zawodnika środkowego obrony w kierunku strefy I lub V z zadaniem obrony piłki uderzanej na kierunku szwu bloku.
- ▶ Przemieszczenie zawodników broniących na skrzydłach z uwzględnieniem pozycji blokujących – wyjście z „cienia” bloku.
- ▶ Wprowadzenie do gry zawodnika libero z zadaniem obrony atakowanych piłek na najtrudniejszych kierunkach (gra w różnych strefach boiska).

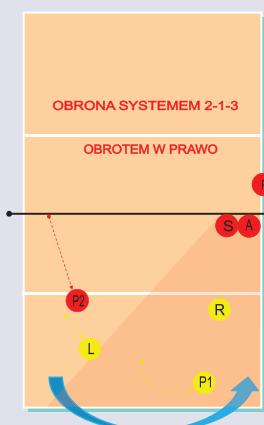


## OBRONA

- ▶ Dostosowanie obrońców z pozycji wyjściowych do ataku przeciwnika z uwzględnieniem założeń taktycznych.
- ▶ Organizacja obrony w strefie niebronionej blokiem z zastosowaniem ustalonych wariantów.
- ▶ W systemie gry 2-0-4, podczas ataku ze skrzydeł, warianty ustawienia w obronie: 1-1-2 (podwojenie obrony po skosie), 1-2-1 (obrona *dziury bloku* przez dwóch zawodników) oraz 2-0-2 (podwojenie obrony po prostej i po skosie).
- ▶ Reagowanie zawodnika środkowego obrony na akcję środkowego ataku przeciwnika.



- ▶ Obrona w systemie gry 2-1-3 z *obrotem w prawo* lub w *lewo* (dziewczęta).
- ▶ Dodatkowe zakresy odpowiedzialności w obronie wynikające z przyjęcia określonego rozwiązania taktycznego.
- ▶ Specjalizacja zawodnika libero (czytanie gry, podnoszenie efektywności działania).





### ZAGRYWKA

- ▶ Opanowanie techniki zagrywki bezrotacyjnej i rotacyjnej z miejsca ze szczególnym uwzględnieniem podrzutu piłki.
- ▶ Doskonalenie jednego typu zagrywki.
- ▶ Umiejętność zagrania w określonym kierunku wiele razy pod rząd bez popełnienia błędu.
- ▶ Pewność wykonania zagrywki przez optymalizację trajektorii lotu piłki.
- ▶ Utrzymanie kierunku zagrywki po prostej lub po przekątnej z różną trajektorią lotu.
- ▶ Znajomość słabych punktów przeciwnika w danym ustawieniu oraz wykorzystanie ich przez wykonanie odpowiedniej zagrywki.
- ▶ Umiejętność wyboru rodzaju i kierunku zagrywki na podstawie zdobywanych doświadczeń.

### ZAGRYWKA

- ▶ Opanowanie techniki zagrywki bezrotacyjnej (szybującej) i rotacyjnej z wyskoku.
- ▶ Doskonalenie wybranego typu zagrywki.
- ▶ Uzyskanie efektu szybowania piłki przy zagrywce bezrotacyjnej (szybującej).
- ▶ Umiejętność zagrania we wskazany obszar (np. kierowanie piłki w strefy konfliktu).
- ▶ Umiejętność wykorzystania słabych stron przyjmujących przeciwnika.
- ▶ Zwiększenie agresywności (zagrywka płaska) lub dokładności wykonania zagrywki przez optymalizację trajektorii lotu piłki.
- ▶ Osiągnięcie jak najwyższej efektywności wykonania danego typu zagrywki.



## 5.2. ZAŁOŻENIA INDYWIDUALNE

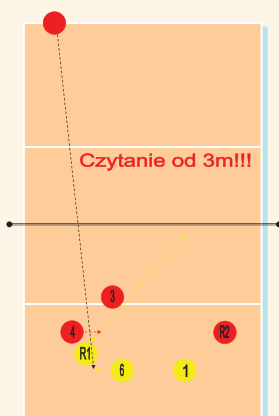
■ Założenia indywidualne dotyczą zakresu umiejętności poszczególnych zawodników oraz zasad funkcjonowania w grze na kolejnych poziomach współzawodnictwa, a także zadań kształtujących cechy psychiczne odgrywające istotną rolę w osiągnięciu sukcesu drużyny.

### ZAGRYWKA

- ▶ Doskonalenie wybranego wariantu zagrywki wykonywanej z każdej strefy zza linii końcowej.
- ▶ Opanowanie drugiego typu zagrywki, wykorzystywanej w zależności od potrzeb taktycznych w grze lub w wyniku obniżenia efektywności wykonania podstawowego wariantu zagrywki.
- ▶ Kształtowanie umiejętności wykorzystania słabych punktów ustawienia przeciwnika do przyjęcia.
- ▶ Kreatywność pozwalająca wykorzystać słabsze strony przyjmujących (w relacji prawa-lewa oraz góra-dół).
- ▶ Dostosowanie zagrywki do sytuacji gry z wykorzystaniem wybranego sposobu wykonania zagrywki.
- ▶ Zagrywka jako element gry ograniczający liczbę kombinacji taktycznych w ataku przeciwnika.

### PRZYJĘCIE ZAGRYWKI

- ▶ Zajęcie miejsca do przyjęcia zagrywki na różnych „poziomach” względem partnera, przodem do zagrywającego, z uwzględnieniem trajektorii lotu piłki, tak aby przy przemieszczaniu do przyjęcia nie doszło do zderzenia.
- ▶ Współodpowiedzialność za piłki zagrywane między zawodników, słabiej przyjmujący również przemieszcza się w kierunku piłki.
- ▶ Kształtowanie umiejętności oceny wykonania zagrywki (rodzaj i kierunek) oraz lotu piłki od momentu jej uderzenia.
- ▶ Technika przyjęcia piłki z przodu i z boku tułowia, przyjęcie sposobem dolnym i górnym.
- ▶ Doskonalenie techniki przyjęcia zagrywki szybującej i rotacyjnej.



### PRZYJĘCIE ZAGRYWKI

- ▶ Zajęcie miejsca do przyjęcia zagrywki zgodnie z odpowiedzialnością za piłki spadające w danym obszarze z uwzględnieniem kierunków przemieszczania (uwzględniające wzajemne relacje między zawodnikami, zwłaszcza w strefach „konfliktu”).
- ▶ Odpowiedzialność lepiej przyjmującego za większy obszar boiska i piłki zagrywane między zawodnikami przy aktywnej postawie słabiej przyjmującego.
- ▶ Dążenie do możliwie wczesnej reakcji na zagrąną piłkę (zanim piłka minie linię siatki).
- ▶ Dostosowanie techniki przyjęcia piłki i trajektorii jej dogrania (najwyższy punkt lotu piłki na wysokości linii 3 m) do rodzaju i trudności zagrywki.



## PRZYJĘCIE ZAGRYWKI

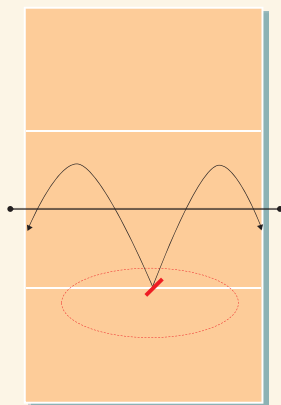
- ▶ Pozycja wyjściowa do przyjęcia uwzględniająca system gry w przyjęciu zagrywki (strefy odpowiedzialności i kierunki przemieszczania), w tym rodzaj i strefę wykonania zagrywki.
- ▶ Większa strefa odpowiedzialności zawodnika libero, w tym za piłki spadające w „strefy konfliktu”.
- ▶ Kształtowanie szybkiej reakcji na zagrana piłkę, najlepiej gdy piłka znajduje się nad linią ataku przeciwnika – ocena nie tylko lotu piłki, ale również zachowania zagrywającego (prowadzenia ręki zawodnika).
- ▶ Opanowanie technik sytuacyjnych: przyjęcie z zejściem z linii piłki, włączenie ramion i przedramion (np. przyjęcie „skróta” – środkowi bloku), różne formy odbicia piłki w zachwianej równowadze.
- ▶ Kształtowanie współpracy zawodników przyjmujących agresywną zagrywkę w sąsiednich strefach.
- ▶ Umiejętność oceny możliwości przyjęcia zagrywki sposobem oburącz górnym przy określonej trajektorii lotu piłki.
- ▶ Libero jako zawodnik kierujący przyjęciem zagrywki zespołu w ramach ustalonej taktyki (kształtowanie kreatywności działania).





## ROZEGRANIE

- ▶ Zajęcie pozycji wyjściowej w bliskiej odległości od siatki (około 1 m) na prawej połowie boiska, na granicy stref II/III.
- ▶ Wystawienie piłki, bez wyskoku, w postawie neutralnej z dążeniem do ustawienia umożliwiającego dokładne wystawienie wysokiej piłki.
- ▶ Wystawienie w wyskoku z piłek sytuacyjnych oraz opcjonalnie w II/I tempo.
- ▶ Przy dograniach o wysokiej trajektorii nieznacznie oddalonych od siatki dążenie do ustawienia przodem do IV strefy przy wystawieniach zarówno do przodu, jak i do tyłu.
- ▶ Dążenie do osiągnięcia wysokiej trajektorii lotu piłki (2,5-3 m powyżej siatki), bez rotacji piłki lub z lekko odwróconą rotacją.
- ▶ Kontakt wzrokowy rozgrywającego z zawodnikiem atakującym przed wystawieniem piłki (peryferyjne widzenie).
- ▶ Dokonywanie wyborów kierunku wystawienia z uwzględnieniem możliwości atakujących oraz jakości dogranej piłki.
- ▶ Umiejętność wykorzystywania swojej postawy (energii) dla dobra zespołu.
- ▶ Akceptowanie przez rozgrywającego każdej dogranej piłki bez krytycznej oceny (rozgrywający myśli o rozwiązaniu problemu, nie o problemie).



## ROZEGRANIE

- ▶ Zajęcie pozycji wyjściowej „0” w pobliżu siatki na pograniczu stref II/III – jeśli to możliwe, zawsze z pełną kontrolą lotu piłki.
- ▶ Rozegranie piłki bez sygnalizowania kierunku, z ustawienia przodem w kierunku IV strefy.
- ▶ Dążenie do wystawienia piłki przyspieszonej w wyskoku przy bardzo dobrym i dobrym przyjęciu zagrywki.
- ▶ Wystawienie na skrzydło piłki wysokiej spadającej na linię boczną boiska, 1 m od siatki.
- ▶ Dążenie do utrzymania przez rozgrywającego w obszarze widzenia peryferyjnego (bez obrotów głową) atakujących własnego zespołu i blokujących przeciwnika.
- ▶ Wybór kierunku wystawienia na podstawie oceny sił własnego ataku i możliwości blokujących.
- ▶ Kształtowanie umiejętności komunikacji rozgrywającego z zawodnikami i trenerem.
- ▶ Wyrabianie u rozgrywającego postawy pewności siebie i panowania nad sytuacją (myślenie komu wystawić, a nie jak wystawić).
- ▶ Kształtowanie umiejętności wystawienia wysokiej piłki przez zawodnika środkowego bloku w dogodnym dla niego kierunku.



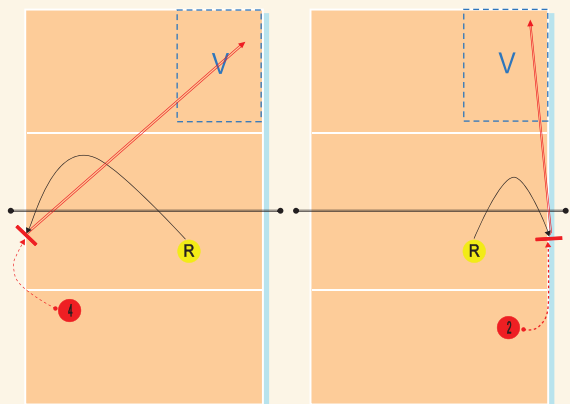
## ROZEGRANIE

- ▶ Dążenie do zajęcia pozycji wyjściowej, z pełną kontrolą rozwoju sytuacji w grze.
- ▶ Rozegranie piłki bez sygnalizowania kierunku z różnych miejsc boiska – przy siatce i w głębi boiska – z ustawieniem przodem w kierunku IV strefy.
- ▶ W deficycie czasu wystawienie, zarówno do przodu, jak i do tyłu, z obrotem w kierunku strefy IV.
- ▶ Wystawienie piłki w wysoku z zachowaniem wysokiego pułapu odbicia piłki z możliwie prostych rąk (szczególnie przy wystawieniu do tyłu).
- ▶ Utrzymanie przez rozgrywającego w obszarze widzenia peryferyjnego (optymalne ustawienie głowy – bez obrotów) atakujących własnego zespołu i blokujących przeciwnika.
- ▶ Wybór optymalnego rozegrania piłki (po ocenie sytuacji) w celu ograniczenia efektywności działania bloku przeciwnika.
- ▶ Wykorzystywanie niestandardowych rozwiązań w rozegraniu (dotyczy techniki i wyboru kombinacji w ataku).
- ▶ Poszukiwanie możliwości poprawy efektywności ataku zamiast skupiania się na błędach własnych i kolegów (kreatywność rozgrywającego).
- ▶ Kształtowanie umiejętności wystawienia piłki w przód i w tył przez zawodnika środkowego bloku.
- ▶ Przygotowywanie libero do wystawy piłki przyspieszonej (*super*) z piłek obronionych w okolicy 3-4 metra (np. po obronie przez rozgrywającego lub z piłek sytuacyjnych).



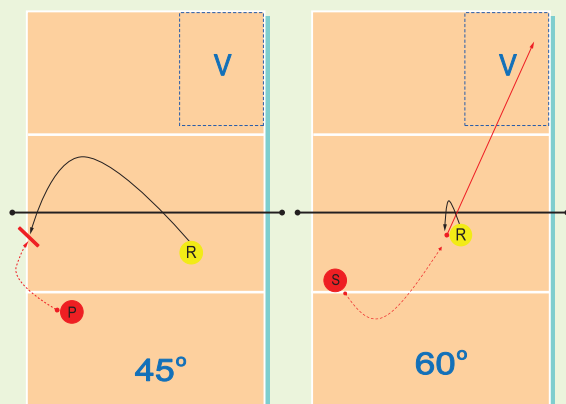
## ATAK

- ▶ Zajmowanie pozycji wyjściowych do ataku poza linią 3 m umożliwiające rozbieg po linii prostej w kierunku V strefy boiska przeciwnika.
- ▶ Rozpoczęcie rozbiegu do ataku (po linii prostej) z piłki wysokiej, w momencie gdy zaczyna ona spadać (duża możliwość dostosowania atakującego do piłki) – eliminowanie nawyku wcześniejszego rozpoczęcia rozbiegu.
- ▶ Rozbieg do miejsca odbicia do ataku ze stopniowym zwiększaniem szybkości i przyspieszeniem w ostatnich dwóch krokach.
- ▶ Dostosowanie pozycji wyjściowej i długości rozbiegu do miejsca odbicia z zachowaniem stabilnej pozycji ciała w wysoku oraz właściwej relacji ręki uderzającej do piłki.
- ▶ Regulowanie kierunku uderzenia (praca ramienia prostopadła do linii barków) przez zmianę kierunku rozbiegu lub naskoku.
- ▶ Koncentrowanie się bardziej na technicznej stronie wykonania ataku (właściwe miejsce odbicia, uzyskanie wyprostowanej sylwetki w locie oraz amortyzujące lądowanie na obie nogi) niż na obserwacji bloku przeciwnika i próbie jego ominięcia.
- ▶ Kształtowanie nawyku obserwacji pozycji blokujących i obrońców przed rozpoczęciem rozbiegu oraz w trakcie dojścia do ataku.
- ▶ Utrzymanie stałej gotowości do wykonania ataku w każdym momencie gry.

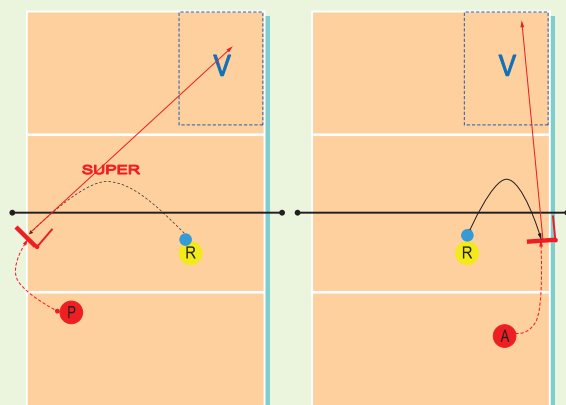


## ATAK

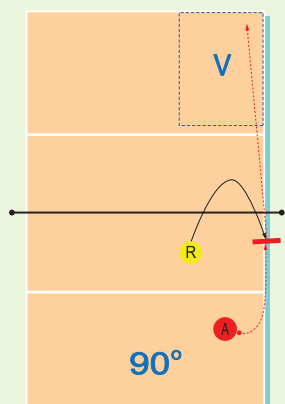
- ▶ Wykonanie rozbiegu do ataku (dla praworęcznych) w kierunku V strefy boiska przeciwnika (atak w IV strefie – kąt  $45^\circ$ , w III strefie – kąt  $60^\circ$ , w II strefie – kąt  $90^\circ$  w stosunku do siatki); możliwość wykonania mocnego ataku w dwóch kierunkach.



- ▶ Rozpoczęcie rozbiegu do ataku z piłki przyspieszonej zaraz po wystawieniu (przy zachowaniu możliwości dostosowania atakującego do piłki).

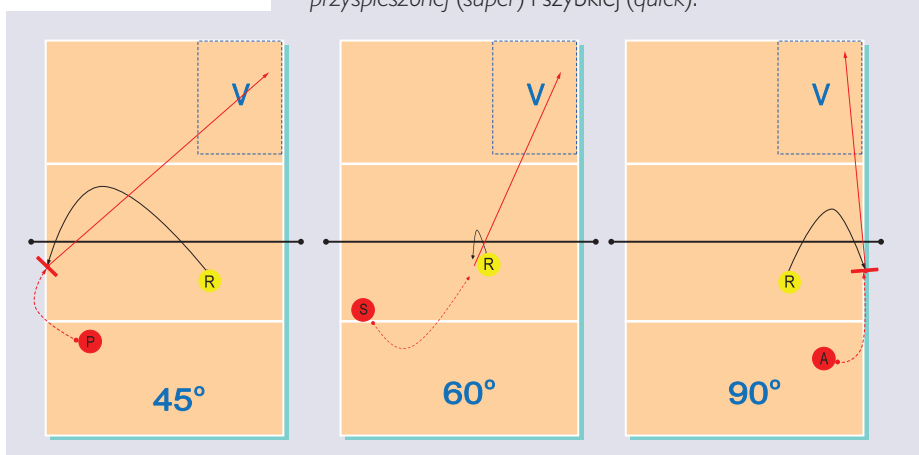


- ▶ Doskonalenie rytmu rozbiegu do ataku (narastająca prędkość rozbiegu) – skrócenie czasu kontaktu z podłożem ostatnich 2 kroków (prawa stopa, następnie lewa).
- ▶ Regulowanie kierunku uderzenia przez zmianę naskoku, ustawienia tułowia w czasie lotu lub skrętny ruch dłoni.
- ▶ Dążenie do zwiększenia siły ataku i wykorzystania sytuacji stwarzanych przez blokujących (uderzenie obok bloku, uderzenie blok-aut).
- ▶ Utrzymanie gotowości atakujących w I tempo oraz z piłki przyspieszonej (*super*).
- ▶ Kształtowanie peryferyjnego widzenia blokujących i broniących zespołu przeciwnego.



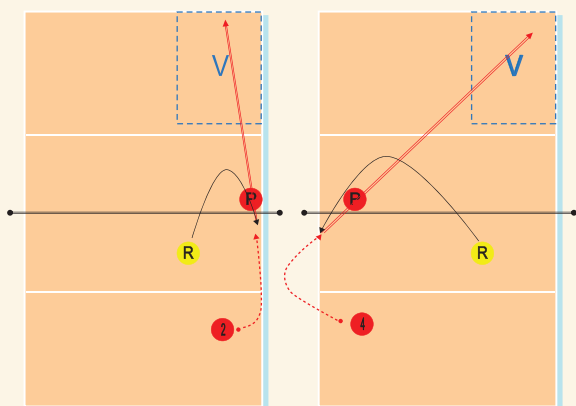
## ATAK

- ▶ Zajmowanie optymalnych pozycji wyjściowych do ataku z uwzględnieniem rozwiązań taktycznych zespołu oraz przebiegu gry.
- ▶ Rozpoczęcie rozbiegu do ataku w I tempo po ocenie trajektorii lotu piłki dogrywanej do rozgrywającego, tak aby w momencie wystawienia piłki zawodnik był w wysoku z ramieniem gotowym do uderzenia.
- ▶ Rozpoczęcie rozbiegu do ataku z piłki szybkiej (*quick*) w momencie wystawiania jej przez rozgrywającego (ocena trajektorii lotu piłki dogrywanej do rozgrywającego).
- ▶ Rytm rozbiegu do ataku z zachowaniem narastającej prędkości – skrócenie czasu kontaktu z podłożem ostatnich 2 kroków (prawa stopa, następnie lewa).
- ▶ Wybór kierunku ataku, bez zmiany ustawienia tułowia, przez odpowiednie prowadzenie ramienia uderzającego (np. uderzenie „przez bark” lub na zewnątrz tułowia).
- ▶ Wybór najskuteczniejszej formy ataku w danej sytuacji (różne warianty ataku, w tym uderzenia po bloku) z ukrywaniem swoich zamiarów.
- ▶ W sytuacji trudnej dla atakującego zagranie piłką o blok (ponowienie ataku) lub skierowanie piłki w strefę obrony rozgrywającego lub atakującego zespołu przeciwnego („smart system”).
- ▶ Widzenie peryferyjne blokujących i broniących zespołu przeciwnego podczas rozbiegu do ataku i w wysoku.
- ▶ Utrzymanie gotowości atakujących w I tempo oraz z piłki przyspieszonej (*super*) i szybkiej (*quick*).



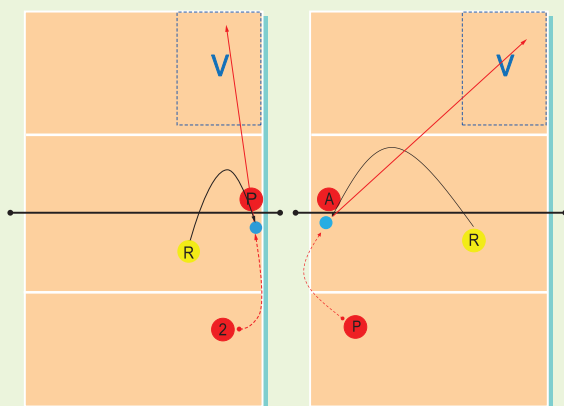
### BLOK

- ▶ Postawa gotowości w bloku z dłońmi przed sobą na wysokości głowy, łokcie swobodnie ułożone przed sobą.
- ▶ Obserwacja toru lotu dogrywanej piłki i zachowania wystawiającego zespołu przeciwnego.
- ▶ Dostosowanie pozycji w bloku wzdłuż siatki do miejsca wystawienia piłki przez rozgrywającego przeciwnika (przemieszczenie się za piłką dotyczy głównie zawodnika grającego w III strefie).
- ▶ Przeniesienie uwagi po wystawieniu i określeniu toru lotu piłki na atakującego, przemieszczenie się krokiem dostawnym w swoich strefach oraz krokiem skrzyżnym na większych odległościach.
- ▶ Podjęcie decyzji „skaczemy lub nie skaczemy” przy uwzględnieniu możliwości wykonania efektywnego ataku przez przeciwnika.
- ▶ Podejmowanie decyzji o momencie wyskoku do bloku na podstawie obserwacji atakującego (moment wyskoku, prowadzenie ręki).
- ▶ Ustawienie bloku na kierunku rozbiegu atakującego lub ustawienia jęgo tułowia.
- ▶ Prowadzenie ramion do bloku przy krawędzi siatki (przekładanie ramion na stronę przeciwnika).
- ▶ Utrzymanie stałej gotowości do pomocy w blokowaniu z zachowaniem głównej odpowiedzialności za blokowanie swojej strefy.



### BLOK

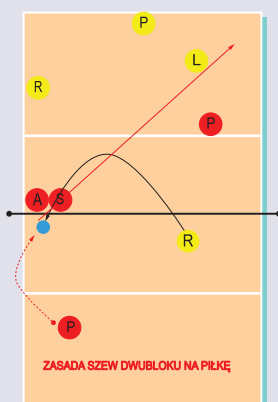
- ▶ Postawa gotowości w bloku dostosowana do działań przeciwnika w ataku.
- ▶ Dostosowanie pozycji w bloku do miejsca wystawienia piłki z uwzględnieniem stopnia zagrożenia atakiem w I tempo.
- ▶ Obserwacja kolejno: toru lotu dogranej piłki i zachowania wystawiającego, następnie podążanie za wystawioną piłką i przeniesieniem wzroku na atakującego zespołu przeciwnego.
- ▶ Przemieszczenie do miejsca wyskoku do bloku z uwzględnieniem parametrów wystawy (szerokość i odległość piłki od siatki).
- ▶ Wyskok do bloku z założeniem zastawiania spodziewanego kierunku uderzenia.
- ▶ Podejmowanie decyzji o momencie wyskoku do bloku na podstawie oceny działań atakującego (miejsce i moment wyskoku, pozycja ramion, pułap ataku).
- ▶ Przekładanie ramion na wprost możliwie daleko na stronę przeciwnika.
- ▶ W deficycie czasu pozostawienie dziury w bloku (blok otwarty) z przełożeniem rąk blokujących na wprost.
- ▶ Opcjonalne przełożenie rąk blokujących w kierunku piłki w sytuacji, gdy piłka znajduje się blisko siatki.
- ▶ Utrzymanie stałej gotowości do pomocy w blokowaniu z uwzględnieniem stopnia zagrożenia atakiem w swojej strefie.





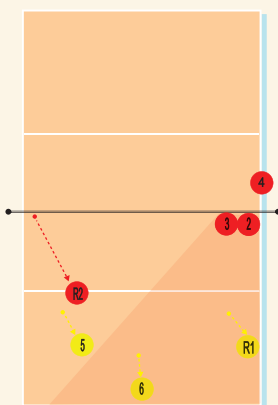
## BLOK

- ▶ Postawa gotowości w bloku dostosowana do przebiegu akcji zespołu przeciwnego (gotowość do wyskoku lub przemieszczenia).
- ▶ Dostosowanie pozycji blokujących w zależności od założeń taktycznych (czytanie przez blok, system opcji).
- ▶ Obserwacja kolejno: toru lotu dogranej piłki i zachowania wystawiającego, następnie podążanie za wystawioną piłką i przeniesieniem wzroku na rękę atakującego zespołu przeciwnego (kontakt wzrokowy – bez zamykania oczu w momencie wykonania ataku).
- ▶ Ustawianie bloku względem boiska z zadaniem zastawienia określonej strefy (prosta, prosta wewnętrzna, skos).
- ▶ Podejmowanie decyzji o grze blokiem – „skaczymy lub nie skaczymy”.
- ▶ Wyskok do bloku przeciw atakowi w I tempo w taktyce „czytanie przez blok” jest natychmiastową reakcją na wystawianą piłkę, a w taktyce gry opcją jest reakcją na zawodnika atakującego.
- ▶ Wyskok do bloku na skrzydle przeciw atakowi w II lub III tempo następuje w odniesieniu do odbicia atakującego lub pracy jego ramion, tak aby blokujący miał przełożone ramiona w momencie uderzenia piłki.
- ▶ Przełożenie ramion blokującego, tak aby uniknąć *blok-aut* (odbicie atakowanej piłki od ramion w kierunku boiska).
- ▶ Kluczowa rola środkowego bloku w taktyce blokowania (kształtowanie kreatywności działania).
- ▶ Dążenie do potrójnego bloku do wysokiej piłki.



## OBRONA

- ▶ W pozycji wyjściowej obserwowanie rozgrywającego w gotowości do reakcji (dostosowanie się na kierunek możliwego ataku) na atak z drugiej piłki lub wystawienie w II/I tempo.
- ▶ Przemieszczenie się skrzydłowych po wystawieniu piłki do stref IV/II z pozycji wyjściowej do pozycji gotowości do obrony ataku z wysokiej piłki.
- ▶ Przemieszczanie się środkowego obrony z pozycji wyjściowej na podstawie obserwacji atakującego – zajęcie pozycji na kierunku „szwu bloku”, w linii rozbiegu atakującego.
- ▶ Przyjmowanie *postawy gotowości do obrony* w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką (*niezależnie od pozycji na boisku*).
- ▶ Nastawienie mentalne zawodnika do obrony piłek w każdej sytuacji zarówno z blokiem, jak i bez bloku – traktowanie obrony jako pojedynku z atakującym (walka 1 x 1).
- ▶ Kierowanie bronionej piłki w okolice *środk* boiska.
- ▶ Obrona piłki w górę w trudnych sytuacjach.
- ▶ Dogranie łatwych piłek dokładnie do rozgrywającego.



## OBRONA

- ▶ Konsekwentne przyjmowanie *postawy gotowości do obrony*, nawet gdy piłka nie jest kierowana w zawodnika.
- ▶ Dostosowanie się do pozycji gotowości do obrony w zależności od miejsca dogrania piłki i zagrożenia atakiem w I tempo.
- ▶ Przemieszczanie się środkowego obrony za atakującym w I tempo lub na kierunek jego rozbiegu – obrona na skraju bloku, na „szwie bloku” (przy podwójnym bloku) lub w „dziurze bloku”.
- ▶ Kształtowanie sprawnego przemieszczania się, od obrony ataku w I tempo, do obrony ataku ze skrzydeł z piłki przyśpieszonej.
- ▶ Obrona piłki do wyznaczonego obszaru („środek boiska”), utrzymanie piłki po swojej stronie w trudnych sytuacjach oraz precyzyjne dogranie „łatwej” piłki.
- ▶ Gra libero w różnych strefach boiska.



## OBRONA

- ▶ Pozycja gotowości do obrony w zależności od miejsca dogrania piłki i zagrożenia atakiem w I tempo.
- ▶ Przemieszczanie się środkowego obrony za atakującym w I tempo, na kierunek jego rozbiegu lub zgodnie z założeniami taktyki „blok – obrona”.
- ▶ Obrona ataku na skraj (skrzydłowi) i na szwie *bloku* (środkowi) przy ataku przeciwnika ze skrzydła i podwójnym bloku.
- ▶ Organizacja obrony w „dziurze bloku” jako rozwiązanie taktyczne obrony.
- ▶ Kształtowanie sprawnego przemieszczania się, od obrony ataku w I tempo do obrony ataku ze skrzydeł z piłki szybkiej (*quick*).
- ▶ Kształtowanie *postawy gotowości do obrony* mocnego ataku i umiejętności zmiany postawy do przemieszczenia się i obrony w innych strefach boiska.
- ▶ Obrona piłki do wyznaczonego obszaru („środek boiska”) lub utrzymanie piłki po swojej stronie w trudnych sytuacjach z wykorzystaniem różnych technik gry w obronie.
- ▶ Umiejętność postępowania w różnych systemach gry w obronie i asekuracji.
- ▶ Obrona libero w strefach największego zagrożenia.

