

# 6

## Ćwiczenia globalne – fragment gry, gra szkolna i uproszczona 6 x 6



**młodzieżowa**  
**akademia siatkówki**

## 6. ĆWICZENIA GLOBALNE – FRAGMENTY GRY, GRA SZKOLNA I UPROSZCZONA 6 X 6

### CEL:

Realizacja określonego zadania taktycznego lub technicznego w systemie zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika i zagrywce własnej. Wywieranie presji na wykonanie zadania taktycznego we fragmentach gry.

■ Realizacja w ćwiczeniach zespołowych określonego celu taktycznego (jednakowego dla wszystkich zawodników), wynikającego z danej sytuacji meczowej, w kompleksie 1 lub w kompleksie 2.

Wyznaczanie zadań dla każdego zawodnika w zależności od założeń treningowych (zawodnicy nie muszą wiedzieć na wzajem o swoich zadaniach). W ćwiczeniach globalnych zawodnik skupiony jest na wykonaniu określonego zadania.

Określenie problemu technicznego wynikającego z gry zespołu lub zawodnika. Obserwacja przebiegu ćwiczenia pod kątem poprawności wykonania danego elementu technicznego. Wymuszanie skuteczności wykonania zadania. Dążenie do sprawnego funkcjonowania systemu jako całości.

Realizacja wyznaczonych celów w formie *fragmentów gry, gry uproszczonej i gry szkolnej*:

- 6 x 6 – wprowadzanie nowych elementów techniczno-taktycznych bez liczenia punktów, doskonalenie tych elementów z różnym sposobem liczenia punktów,
- 6 x 6 – rozpoczynanie gry z dorzucanej piłki od momentu poprawnego wykonania ustalonego działania w pierwszej akcji. Dorzucenie piłki z określeniem zadania do zrealizowania (nie ma dorzucanych piłek bez celu). Korygowanie błędów do momentu poprawnego wykonania zadania.

**Akcje punktowane nie są powtarzane**, ponieważ błąd zespołu to punkt dla przeciwnika. Akcje z istotnym błędem można powtórzyć bez liczenia punktów.

System gry określa wzajemne powiązania w zespole służące osiągnięciu wyznaczonego celu. Każdy zawodnik odpowiada za poprawne wykonanie swojego zadania. Niedokładność wykonania przez jednego zawodnika powinna być skorygowana w działaniu następnego zawodnika. Powtarzające się błędy należy korygować w treningu indywidualnym.

Komunikacja między trenerem a zawodnikami za pomocą gestów i *słów klucz*, budowanie atmosfery zaufania i dobrej współpracy.

Wyprowadzenie ataku w sytuacjach występujących podczas gry:

- atak po przyjęciu zagrywki,
- atak po dograniu *łatwej piłki (za darmo)*,
- atak po obronie piłki z udziałem bloku i bez bloku,
- atak po asekuracji.



## MŁODZIK

■ Ćwiczenia globalne w tej kategorii pozwalają na przyswojenie przez zawodników *ścieżek poruszania się* i zasad zachowania się na boisku. Działanie systemu polega na współodpowiedzialności zawodników za wyprowadzenie akcji. W doskonaleniu systemu gry obowiązuje zasada, że każdy zawodnik po kolei odpowiada za to, co robi (bez obarczania winą poprzednika). Wysokie wystawienie na skrzydło jako podstawowa forma ataku zarówno sprzyja opanowaniu nawyków dokładności wystawienia (wysoka trajektoria lotu) i asekuracji tego ataku (w tym samoasekuracji), jak również daje większe możliwości koncentrowania się na zawodniku atakującym (kierunek rozbiegu i zachowania się w ataku).

Egzekwowanie zasady: **kto nie atakuje, ten asekuruje, a kto nie blokuje, ten broni w polu** ważne jest od początku szkolenia, ponieważ tak działa system. Wszyscy zawodnicy asekurują broniącego czy przyjmującego zagrywkę, bez pomijania kolejnych zadań (blokujący – najpierw samoasekuracja) lub wykonują inne działania będące następstwem słabszej obrony (wystawienie lub blokowanie piłki przechodzącej po obronie), a dopiero później odejście do ataku.

## KADET

■ Zawodnicy w każdej sytuacji w grze mają określone zadania. Przyjmujący, który nie przyjmuje zagrywki, „otwiera się” (pokazując, że zostawia przyjęcie koledze), następnie asekuruje przyjmującego i przemieszcza się na swoją pozycję wyjściową do ataku. Zajmowanie pozycji wyjściowych jest sprecyzowane ze względu na wymogi dotyczące organizacji ataku lub obrony (przejście od obrony ataku w I tempo do obrony ataku ze skrzydła).

Z uwagi na możliwość ataku z drugiej linii podstawowymi zawodnikami w asekuracji atakującego stają się libero i rozgrywający. W organizacji obrony precyzyjnie określone są zakresy odpowiedzialności i kierunki obrony. Szczegółowe postawienie zadań dla różnych pozycji w ataku i w obronie.

Działanie systemu polega na współodpowiedzialności zawodników za wyprowadzenie akcji przez korygowanie występujących błędów pojawiających się we wcześniejszych odbiciach.

## JUNIOR

■ Automatyzacja opanowanych wcześniej umiejętności pozwala na wprowadzanie kolejnych rozwiązań techniczno-taktycznych. Wzrost szybkości gry wymaga precyzyjnego realizowania swoich zadań. Kombinacja ataku *pipe* zmusza do nowych rozwiązań w asekuracji – libero asekuruje z tyłu boiska przy dokładnym przyjęciu. Libero decyduje o organizacji przyjęcia zagrywki i obrony, co umożliwia pozostałym zawodnikom skupienie się na działaniach wynikających ze specjalizacji.

Technika ruchu poprawiana jest głównie w sytuacjach gry, a nie tylko przez ćwiczenia *analityczne i syntetyczne*. Stwarzanie sytuacji wymagających od zawodników kreatywności w realizacji zadań. Współodpowiedzialność wszystkich zawodników za wyprowadzenie akcji.





## 6.1 SYSTEM ZDOBYWANIA PUNKTÓW PO ZAGRYWCĘ PRZECIWNIAK – KOMPLEKS 1

### CEL:

Zwiększenie efektywności systemu gry w ataku:

- wyprowadzenie ataku w pierwszej akcji po przyjęciu piłki we wszystkich ustawieniach zespołu;
- doskonalenie elementów technicznych lub taktycznych do momentu prawidłowego wykonania ćwiczenia – korygowanie błędów.

W kompleksie 1 wyróżnia się:

- przyjęcie zagrywki,
- wystawienie piłki,
- atak i asekurację ataku.

Warunkiem koniecznym efektywności systemu jest funkcjonowanie wszystkich jego elementów jako całości. Jednak najważniejsze są atak i jego asekuracja.

Podstawowym sposobem zdobycia punktu w tym systemie jest **skuteczne wykonanie ataku**.

System uwzględnia:

- umiejętności zawodników przy określaniu zadań techniczno-taktycznych;
- symulowanie określonej sytuacji w ćwiczeniach od momentu przyjęcia zagrywki;
- stałe zajmowanie pozycji wyjściowych wynikających z rotacji zawodników w kolejnych ustawieniach.

Zawodnicy atakujący realizują różne zadania w zależności od wystawionej piłki. Doskonalenie elementów w tym systemie gry odbywa się z uwzględnieniem:

- zarówno dokładnego, jak i niedokładnego przyjęcia zagrywki;
- wystawienia piłki przez rozgrywającego lub innego zawodnika.

Niezbędnym warunkiem w treningu systemu jest komunikacja między zawodnikami w przyjęciu i wystawieniu piłki w strefie konfliktu.

### UWAGA:

w pracy nad doskonaleniem systemu gry w ataku ważne jest poprawianie jego skuteczności i minimalizowanie błędów własnych.

### Zadania techniczno-taktyczne do realizowania przy ataku z wysokiej piłki i w II/I tempo z III strefy

- ▶ Wyprowadzenie skutecznego ataku po przyjęciu zagrywki z wystawienia wysokiej piłki do strefy IV/II/III przez jednego z rozgrywających lub zawodnika z pola. Aktywizowanie przez rozgrywającego zawodnika III strefy do ataku w II/I tempo przy dokładnie dogranej piłce.
- ▶ Wspólna odpowiedzialność za przyjęcie w swoich pasach. Ustawienie zawodników na różnych poziomach w zależności od miejsca wykonania zagrywki. Unikanie zderzenia przy przemieszczaniu się w bok w sytuacji, gdy piłka spada między zawodnikami.
- ▶ Określenie pierwszej akcji po przyjęciu zagrywki przy uwzględnieniu aktywności zawodnika atakującego w III strefie. Zadaniem rozgrywającego jest wybór najlepszego kierunku wystawienia.
- ▶ Kształtowanie umiejętności wyboru optymalnej akcji ataku (gotowość zawodnika atakującego do wykonania skutecznego ataku).
- ▶ Określenie zasad wystawienia piłki (w zależności od dokładności przyjęcia) do strefy IV/II oraz do strefy III – wysoka piłka lub w II/I tempo.
- ▶ Współpraca między rozgrywającymi w poszukiwaniu najlepszej pozycji do rozegrania. Sygnalizowanie gotowości zawodnika w III strefie do wykonania ustalonego ataku (II/I tempo).
- ▶ Wdrażanie zawodników (niebędących w bezpośrednim kontakcie z piłką) do asekuracji przyjmującego i gotowości do wystawienia piłki sytuacyjnej oraz do asekuracji atakującego.
- ▶ Asekuracja atakującego przez cały zespół jako zasada fundamentalna. Samoasekuracja zawodnika atakującego.

### Zadania techniczno-taktyczne do realizowania przy ataku z przyspieszonej piłki i w I tempo

- ▶ Wyprowadzenie skutecznego ataku po przyjęciu zagrywki z wystawienia *piłki przyspieszonej (super)* do strefy IV/II. Aktywizowanie zawodnika środkowego do ataku w I/II tempo przy rozgrywającym (system  *płynny*) przy dokładnie dogranej piłce. Wprowadzanie ataku ze strefy I/VI.
- ▶ Ustalenie obszarów odpowiedzialności dla zawodników przyjmujących: lepiej przyjmujący odpowiada za większą część boiska, przyjmuje piłki zagrywane między zawodnikami. Słabiej przyjmujący asekuje i jest współodpowiedzialny, gdy piłka spadnie w *strefie konfliktu*. Wszyscy zawodnicy przygotowani są do przyjęcia zagrywki w swoich strefach.
- ▶ Określenie pierwszej akcji po przyjęciu zagrywki z uwzględnieniem umiejętności i pozycji atakujących w danym ustawieniu. Możliwość przejścia do stałego schematu rozegrania przy niedokładnym przyjęciu.
- ▶ Kształtowanie umiejętności wyboru optymalnej akcji ataku (kontrolowanie pozycji zawodników blokujących).
- ▶ Określenie zasad wystawienia piłki (w zależności od dokładności przyjęcia) do strefy IV/II – piłka przyspieszona lub wysoka oraz w I/II tempo.
- ▶ Sygnalizowanie gotowości zawodników do ataku z *piłki przyspieszonej (super)* w strefach IV/II. Sygnalizowanie gotowości zawodnika środkowego do ataku z przodu lub z tyłu rozgrywającego (I/II tempo).
- ▶ Przestrzeganie sekwencji działań przez zawodników niebędących w bezpośrednim kontakcie z piłką – asekuracja przyjmującego, wystawienie piłki sytuacyjnej, asekuracja atakującego.
- ▶ Libero i rozgrywający jako podstawowi zawodnicy asekurujący. Samoasekuracja zawodnika atakującego.



### Zadania techniczno-taktyczne do realizowania przy grze kombinacyjnej

- ▶ Wyprowadzenie skutecznego ataku po przyjęciu zagrywki z wystawieniem piłki przyspieszonej (*super*) do strefy IV/II (opcja: piłka szybka – *quick*). Aktywizowanie zawodnika środkowego do ataku w I tempo w różnych odległościach od rozgrywającego. Wyprowadzanie ataku ze strefy I/VI w kombinacji z zawodnikiem środkowym.
- ▶ Dostosowanie ustawienia w przyjęciu do rodzaju wykonywanej zagrywki (zagrywkę rotacyjną w wysoku przyjmuje większa liczba zawodników). Dostosowanie ustawienia w swoich strefach do umiejętności przyjmujących (ustawienie słabszą stroną przyjmującego bliżej granicy odpowiedzialności).
- ▶ Określenie pierwszej akcji po przyjęciu zagrywki przy uwzględnieniu umiejętności i pozycji atakujących w danym ustawieniu. Wprowadzenie alternatywnych wariantów rozegrania w zależności od dokładności i miejsca dogrania piłki.
- ▶ Kształtowanie umiejętności wyboru optymalnej akcji ataku (kontrolowanie działań zawodników blokujących i broniących).
- ▶ Określenie zasad wystawienia piłki (w zależności od dokładności przyjęcia) do strefy IV – piłka przyspieszona lub szybka, do strefy II/VI – piłka przyspieszona oraz w I tempo i kombinacji *pipe*.
- ▶ Sygnalizowanie gotowości zawodników do ataku z piłki przyspieszonej (*super*) w strefach IV/II lub szybkiej (*quick*) w strefie IV. Sygnalizacja przez rozgrywającego rodzaju wystawy do zawodnika środkowego. Potwierdzanie gotowości zawodnika środkowego do ustalonego ataku lub jego wariantu.
- ▶ Konsekwentna realizacja zasad asekuracji przyjmującego oraz gotowości do wystawienia piłki sytuacyjnej. Asekuracja zawodnika atakującego w każdym momencie gry po wystawieniu piłki.
- ▶ Asekuracja przez jednego, dwóch lub trzech zawodników znajdujących się najbliżej zawodnika atakującego. Libero i rozgrywający jako podstawowi zawodnicy asekurujący. Samoasekuracja zawodnika atakującego. Zmiana zadań w asekuracji między zawodnikiem przyjmującym II linii a libero w przypadku kombinacji *pipe*.

## Problemy indywidualne w obszarze techniczno-taktycznym

### PRZYJĘCIE

---

Problemy przyjmującego z:

- oceną trajektorii lotu piłki (zbyt późne przesunięcie się w kierunku piłki);
- zatrzymaniem podczas przyjęcia piłki (słabe nogi);
- ułożeniem przedramion pod właściwym kątem (brak opuszczenia ramienia w kierunku celu);
- koordynacją odbicia piłki z pracą nóg;
- utrzymaniem kontaktu wzrokowego z piłką;
- właściwym rytmem dojścia do miejsca przyjęcia piłki.

### ROZEGRANIE

---

Problemy rozgrywającego z:

- wystawieniem piłki o właściwej trajektorii lotu;
- oceną miejsca dogrania piłki;
- dostosowaniem siły odbicia do wysokości i odległości wystawianej piłki;
- ustawieniem tułowia rozgrywającego przodem do strefy IV;
- pozycją ciała względem piłki w momencie wystawienia.

### ATAK

---

Atakujący mają problemy z:

- dostosowaniem rytmu rozbiegu i miejscem odbicia do trajektorii wystawionej piłki;
- wykorzystaniem zamachu ramion podczas odbicia;
- utrzymaniem prostej sylwetki po wyskoku;
- lądowaniem na obie nogi;
- uderzaniem piłki w najwyższym punkcie;
- kierunkowym uderzeniem piłki.

## Problemy indywidualne w obszarze techniczno-taktycznym

### PRZYJĘCIE

---

Problemy przyjmującego z:

- reakcją na zmianę parametrów lotu zagranej piłki (trajektoria, obroty, szybkość);
- wyborem sposobu przyjęcia – sposobem górnym lub dolnym;
- wykonaniem przyjęcia zagrywki (zbyt obszerny ruch ramion, brak wejścia w piłkę);
- utrzymaniem trajektorii dogranej piłki;
- oceną odpowiedzialności za strefę konfliktu (w układzie poziomym i pionowym).

### ROZEGRANIE

---

Problemy rozgrywającego z:

- zajmowaniem pozycji wyjściowej do wystawy (spóźniona reakcja, wolny sposób przemieszczania);
- przewidywaniem miejsca wystawienia i racjonalnego dojścia do pozycji wystawienia (rozgrywający musi obserwować piłkę zarówno po wykonaniu zagrywki, jak i po jej przyjęciu);
- wystawieniem do tyłu podczas obrotu w kierunku IV strefy;
- ukrywaniem swoich zamiarów;
- podejmowaniem decyzji bez skupiania się wyłącznie na piłce;
- rozwijaniem stałego schematu zachowań.

### ATAK

---

Atakujący mają problemy z:

- różnicowaniem tempa dojścia do piłek o różnej trajektorii;
- oceną miejsca odbicia umożliwiającego pionowy wyskok;
- umiejętnością ataku z wysokich piłek przy niedokładnym przyjęciu;
- zachowaniem tempa i miejsca odbicia przy ataku w I tempo;
- techniką ataku.





## Problemy indywidualne w obszarze techniczno-taktycznym

### PRZYJĘCIE

---

Problemy przyjmującego z:

- umiejętnością przewidywania rodzaju zagrywki po ruchach zagrywającego i początkowym locie piłki;
- przyjęciem zagrywki z jednej ze stron, np. wolniejsze dojsię do miejsca przyjęcia, niewłaściwe czucie kątów odbicia oraz ułożenia rąk;
- dojsiem do skrótów;
- amortyzacją przyjęcia mocnej zagrywki.

### ROZEGRANIE

---

Problemy rozgrywającego z:

- wyciąganiem wniosków na podstawie obserwacji własnego zespołu i zespołu przeciwnika;
- konsekwencją w wystawieniu;
- identyfikacją zawodników blokujących;
- wystawieniem w wysokim punkcie z prostych ramion;
- uzyskaniem właściwej trajektorii lotu dla określonego rodzaju wystawienia;
- stałym porozumieniem z trenerem w celu największej efektywności gry;
- absorbowaniu przeciwnika swoją osobą przez niespodziewany atak;
- wystawieniem w sposób niesygnalizowany.

### ATAK

---

Atakujący mają problemy z:

- oceną momentu wyskoku przy piłce szybkiej do skrzydła;
- oceną miejsca i tempa wyskoku w I tempo przy wystawie piłki przesuniętej;
- wykorzystaniem różnych form ataku.

## 6.2. SYSTEM ZDOBYWANIA PUNKTÓW PO ZAGRYWCE WŁASNEJ – KOMPLEKS 2

### CEL:

Zwiększenie efektywności systemu gry w obronie:  
przygotowanie pierwszej akcji w obronie z wykorzystaniem zagrywki (rodzaj, miejsce wykonania),  
organizacja gry w obronie (blok-obrona) z uwzględnieniem różnych schematów gry,  
wyprowadzenie ataku po obronie (kontratak).

W kompleksie 2. wyróżnia się:

- zagrywkę,
- blok,
- obronę,
- wystawienie piłki,
- atak po obronie i jego asekurację.

Warunkiem koniecznym efektywności systemu jest funkcjonowanie wszystkich jego elementów jako całości.

Sposobem zdobycia punktu w tym systemie jest skuteczne wykonanie jednego z elementów: **zagrywki, bloku, ataku po obronie (kontrataku)**.

Rozwiązania taktyczne powinny uwzględniać techniczne umiejętności wcześniej opanowane przez zawodników.

Przygotowanie pierwszej akcji w obronie realizowane jest przez odpowiednie wykorzystanie zagrywki, zajęcie właściwych pozycji wyjściowych w bloku i w obronie.

Znajomość schematów gry przeciwnika w kolejnych ustawieniach pozwala zespołowi broniącemu niwelować przewagę zespołu atakującego.

Skoordynowana współpraca zawodników blokujących i broniących umożliwia przejście do kontrataku i zdobycie punktu.

Umiejętność oceny sytuacji przez blokujących dotycząca miejsca, czasu i sposobu wykonania bloku (w tym blokować czy bronić piłkę w głębi pola).

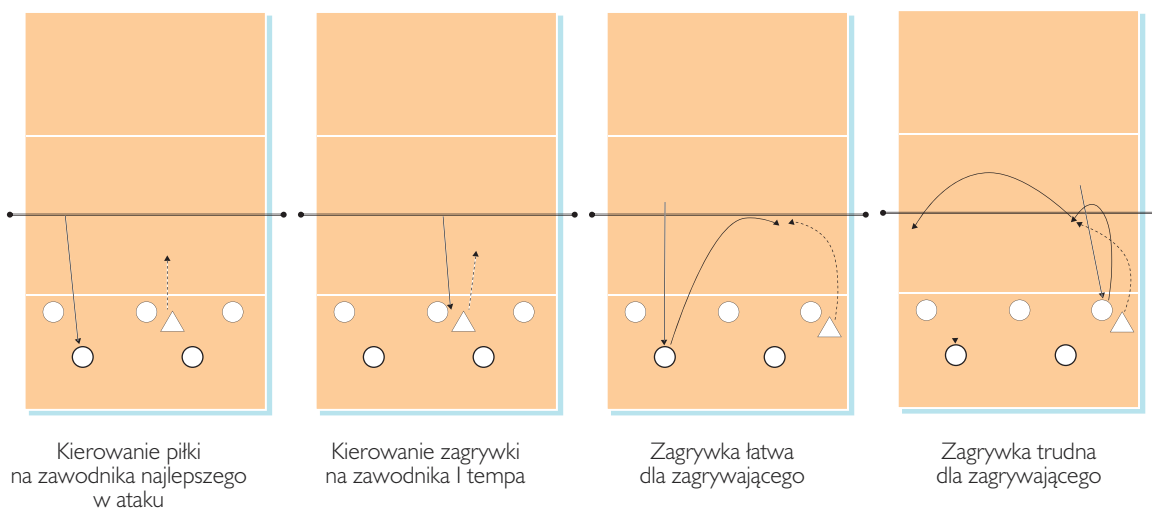
Blokujący w strefach IV/II pomagają środkowemu, uwzględniając szybkość rozegrania piłki, umiejętność antycypacji, sprawność indywidualną zawodnika i strefę zastawianą przez blok.

### UWAGA:

w pracy nad doskonaleniem systemu gry w obronie ważne jest, aby piłka nie spadała na boisko bez reakcji zawodników broniących.



### Kierowanie zagrywką



### Zadania techniczno-taktyczne wynikające z poziomu gry

Obrona po ataku przeciwnika z wysokiej piłki i w II/I tempo z III strefy:

- ▶ Znaczenie zagrywki w systemie gry obronnej (ustawienia drugiej akcji) – doprowadzenie do sytuacji, kiedy przeciwnik będzie miał gorsze przyjęcie, co wiąże się z mniejszą szansą dla rozgrywającego na dobre wystawienie, umożliwiając obronę polem.
- ▶ Stwarzanie prostych sytuacji rozwiązań ataku, aby zorganizować system obrony. Przechodzenie od ataku wykonywanego tylko z jednego skrzydła, do ataku z dwóch skrzydeł i następnie włączanie do gry atakującego w II/I tempo.
- ▶ Pozycje wyjściowe w bloku i obronie przy uwzględnieniu zagrożenia atakiem ze środka.
- ▶ Reagowanie obrońców i blokujących na zawodnika atakującego (kierunek jego rozbiegu czy ustawienie barków); wykorzystanie zawodników efektywnie blokujących do ustawienia się w obronie na pozycjach niezastłanionych przez blok. Blok zastłania najlepszy kierunek ataku przeciwnika.
- ▶ Wykorzystywanie do nauki organizacji obrony sytuacji podczas ćwiczeń globalnych, kiedy atakują tylko skrzydłowi z wysokiej piłki.
- ▶ Wspieranie przez zawodników skrzydłowych bloku w blokowaniu ataków w III strefie przy piłce wystawionej wysoko lub w II tempo.
- ▶ W grze w obronie ważne jest czytanie zamiarów atakującego i asekurowanie piłki przez zawodników znajdujących się najbliżej blokujących. Zawodnik dobrze czytający grę może stawać dalej.
- ▶ Umiejętność ponowienia ataku po asekuracji (samoasekuracji) piłki odbitej dalej od bloku z wykorzystaniem zawodników skrzydłowych.

### Zadania techniczno-taktyczne wynikające z poziomu gry

Obrona po ataku przeciwnika z przyspieszonej piłki i w I tempo w deficycie czasu:

- ▶ Konsekwentne wprowadzanie trudnej zagrywki mającej na celu wymuszenie błędu i utrudnienie wyprowadzenia ataku w I tempo, co daje możliwość zawodnikom blokującym na wcześniejsze dostosowanie się i skuteczne ustawienie bloku, a broniącym w polu na zajęcie właściwej *pozycji gotowości*.
- ▶ Stwarzanie złożonych sytuacji rozwiązań ataku, aby doskonalić system obrony; przechodzenie od ataku wykonywanego przez dwóch zawodników w różnym tempie do ataku zawodników z pierwszej lub drugiej linii.
- ▶ *Pozycje wyjściowe* w bloku i obronie uwzględniające możliwość ataku w I tempo i z drugiej piłki.
- ▶ Reagowanie blokujących na zawodnika atakującego (ustawienia bloku naprzeciwko ręki atakującej), zabezpieczając uderzenie do środka boiska. Środkowy obrony odpowiedzialny za szew i *dziurę w bloku*. Gotowe rozwiązania w obronie dotyczące typowych sytuacji (np. obrona dziury w bloku).
- ▶ Uwzględnianie podczas ćwiczeń globalnych podstawowych sytuacji, jakie powstają podczas gry: obrona na skraju bloku czy obrona w dziurze bloku.
- ▶ Pomaganie przez zawodników skrzydłowych bloku w blokowaniu I tempa, kiedy piłka dograna jest w kierunku któregoś ze skrzydeł lub rozgrywający jest w I linii. Jeżeli blokujący w strefach 2 i 4 mocno pomagają przy I tempie, to obrona w strefach 5/1 powinna podchodzić bliżej (gdy jest wolne dogranie do skrzydła).
- ▶ Umiejętność ponowienia ataku po asekuracji (samoasekuracji) piłki odbitej od bloku z wykorzystaniem zawodników skrzydłowych i II linii.



## Zadania techniczno-taktyczne wynikające z poziomu gry

Zadania techniczno-taktyczne przeciwko grze kombinacyjnej z wprowadzeniem opcji bloku:

- ▶ Uzyskiwanie powodzenia przez zwiększanie siły zagrywki lub taktyczne kierowanie jej w określone miejsce; celem jest zmuszanie przeciwnika do rezygnowania ze swojej skutecznej akcji i umożliwienie zamiany systemu *opcji w bloku* na czytanie w bloku.
- ▶ Stwarzanie kombinacji sytuacji rozwiązań ataku, aby doskonalić system obrony; przechodzenie od ataku wykonywanego w kombinacjach równoległych zawodników pierwszej linii do włączenia ataku z II linii (*pipe*).
- ▶ Dostosowanie pozycji w bloku i obronie z uwzględnieniem aktywności zawodnika atakującego w I tempo.
- ▶ Ustawianie bloku względem boiska z zadaniem blokowania lub zostawiania prostej albo prostej wewnętrznej. Ścisła współpraca między blokującymi a obroną dotycząca rozwiązań przeciwko danej akcji ataku przeciwnika, z uwzględnieniem taktycznych założeń *czytania w bloku* lub *opcji bloku*.
- ▶ Uwzględnienie podczas ćwiczeń globalnych różnych sytuacji, jakie powstają podczas gry przy bloku *zamkniętym* i *otwartym*, kiedy blok zasłania lub odsłania prostą i prostą wewnętrzną.
- ▶ Wspieranie przez zawodników skrzydłowych bloku przy ataku *pipe* przez zapobieganie atakowi na zewnątrz bloku. Skrzydłowi obrony schodzą wówczas krok do środka, ustawiając się w *dziurach bloku*, zawodnicy skrzydłowi obrony schodzą również do środka, kiedy piłka wystawiona jest szybko do skrzydła.
- ▶ Umiejętność ponowienia ataku po asekuracji (samoasekuracji) piłki odbitej od bloku lub uderzonej celowo w blok z wykorzystaniem ataku w I/II/III tempo.

## Problemy indywidualne w obszarze techniki zawodnika

### ZAGRYWKA

Problemy zagrywającego z:

- podrzutem piłki i trafieniem otwartą dłonią w jej środek;
- określeniem szybkości uderzenia piłki przy określonej trajektorii lotu.

### BLOK

Problemy blokującego z:

- dojściem do miejsca wyskoku z uwzględnieniem tempa przemieszczania się (bez dodatkowych kroków i podskoków);
- utworzeniem stabilnego bloku przez bliskie ustawienie stóp blokujących i prostopadłe do siatki ułożenie płaszczyzny ramion;
- dalekim przełożeniem ramion na drugą stronę siatki.

### OBRONA

Problemy obrońcy z:

- każdorazowym zatrzymaniem się w postawie gotowości do obrony piłki w momencie jej wystawienia lub uderzenia;
- umieszczeniem bioder pod piłką;
- z koordynacją ruchu nóg i ramion w kierunku celu podczas dogrania łatwej piłki;
- ułożeniem właściwego kąta ramion;
- obroną piłki w niskiej pozycji (w wykrokach, klęku, siadzie, leżeniu);
- amortyzacją mocnego ataku.

### WYSTAWA

Problemy wystawiającego/rozgrywającego z:

- stałym schematem dojścia do wystawienia wzdłuż siatki i z głębi pola;
- dostosowaniem napięcia palców i wykorzystywaniem energii ciała podczas wystawienia na większą odległość (spojrzenie w kierunku celu);
- wystawą po wykonaniu obrotu przodem do IV strefy;
- wystawianiem w wyskoku w I tempo;
- wystawą dołem do góry w kierunku najbliższego atakującego.

### ATAK

Problemy atakującego z:

- dostosowaniem tempa rozbiegu do ataku z wysokich piłek (rozpoczęcie rozbiegu przy spadającej piłce) i do miejsca wyskoku;
- utrzymaniem prostej sylwetki po wyskoku i lądowaniem na obie nogi blisko miejsca odbicia.

## Problemy indywidualne w obszarze techniczno-taktycznym

### ZAGRYWKA

Problemy zagrywającego z:

- skoordynowaniem podrzutu i uderzenia w wyskoku;
- uderzeniem w określone miejsce na boisku z konieczną agresywnością.

### BLOK

Problemy blokującego z:

- wysokim bezpośrednio z postawy gotowości (bez dodatkowego ugięcia kolan) do ataku w I tempo;
- dojściem do miejsca wyskoku bez przelatywania;
- mocnym postawieniem nogi kierunkowej do odbicia;
- aktywnym przełożeniem ramion na drugą stronę siatki.

### OBRONA

Problemy obrońcy z:

- dostosowaniem postawy w obronie do stopnia zagrożenia atakiem;
- przemieszczaniem się krokiem skrzyżnym;
- niezależnym ruchem ramion w kierunku piłki (bez wcześniejszego łączenia);
- obroną piłek na palce w *strefie otwartej*;
- umieszczaniem ramion pod piłką;
- obroną piłek w padach (w przód, w bok i do tyłu);
- opanowaniem różnych sposobów amortyzacji (poślizg, przewrót przez bark, przetoczenie).

### WYSTAWA

Problemy wystawiającego/rozgrywającego z:

- dojściem do *pozycji wyjściowej* przy siatce z pozycji bloku lub obrony;
- wystawieniem do tyłu z ustawienia w kierunku IV strefy (ponad prawym barkiem);
- wystawą w wyskoku (w najwyższym zasięgu) piłek super i w I tempo;
- wystawą dołem do skrzydła (prowadzenie ramion w kierunku celu);
- wyborem miejsca i trajektorii piłki ze względu na pozycje atakujących.

### ATAK

Problemy atakującego z:

- dostosowaniem rozbiegu po ocenie możliwości ataku z piłki krótkiej i przyspieszonej;
- uderzeniem na pułapie bloku;
- pracą nadgarstka umożliwiającą dalekie odbicie piłki od bloku lub aut;
- wykorzystaniem sytuacji w ustawieniu bloku.



## Problemy indywidualne w obszarze taktyki – czytania gry

### ZAGRYWKA

---

Problemy zagrywającego z:

- wykonaniem zagrywki skutecznej pod względem taktycznym (zagrywka trudna pod względem prędkości, trajektorii, celności).

### BLOK

---

Problemy blokującego z:

- dośściem środkowego w deficycie czasu (*blok otwarty*);
- „zamykaniem” łokci na piłkę (u mężczyzn);
- wysokością umieszczenia ramion w bloku (na swoim maksymalnym zasięgu);
- ruchem ramion do środka boiska;
- przemieszczaniem blokujących w układzie dwójkowym.

### OBRONA

---

Problemy obrońcy z:

- przyjęciem niskiej postawy z opcją przejścia na wyższą po ocenie możliwego kierunku ataku;
- ustawianiem tułowia jak tarczy (odbicia piłek do środka boiska);
- niezależną pracą ramion i przedramion (przyjęcie);
- obroną jednoręczną w rzucie (faza lotu) z podłożeniem ręki;
- odbiciem mocnej piłki dłońmi w strefie otwartej.

### WYSTAWA

---

Problemy wystawiającego/rozgrywającego z:

- oceną sytuacji w obronie do zajęcia właściwej pozycji do wystawienia;
- stałym wystawianiem w wyskoku z możliwie prostych ramion (przyspieszaniem piłki w celu realizowania celu taktycznego);
- wystawą sytuacyjną;
- wyborem miejsca i trajektorii piłki ze względu na pozycje atakujących i blokujących.

### ATAK

---

Problemy atakującego z:

- zajęciem pozycji wyjściowej do ataku;
- techniką ataku z wysokich piłek z wykorzystaniem bloku (uderzenie *blok-aut* z wykorzystaniem różnej pracy ramienia uderzającego);
- uderzeniem po prostej przez bark (prowadzenie ramienia wzdłuż tułowia);
- oceną wyboru najkorzystniejszego wariantu ataku