

7

Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje



młodzieżowa
akademia siatkówki

7. ĆWICZENIA SYNTETYCZNE – ŁĄCZENIE ELEMENTÓW TECHNICZNYCH W SEKWENCJE

CEL:

Zwiększenie efektywności działań taktycznych i technicznych przez:

- łączenie elementów technicznych w sekwencje ćwiczeń w danej fazie gry: ataku lub obrony,
- łączenie elementów dwóch faz: ataku i obrony poprzez fragmenty gry oraz małe gry.

WSKAZÓWKI METODYCZNO-SZKOLENIOWE

Nauczanie i doskonalenie sekwencji działań w ataku (kompleks 1) lub działań w obronie (kompleks 2) przez łączenie kolejnych 2-3 elementów w fazy gry.

Układ ćwiczeń w treningu powinien uwzględniać dwie fazy gry, zawsze w różnych sytuacjach gry.

Podstawą tworzenia trwałej kolejności działań występujących podczas gry jest konsekwentne przestrzeganie pozycji wyjściowych w danym systemie.

Zwiększanie postępów w opanowaniu umiejętności zawodników przez większą liczbę powtórzeń określonego ćwiczenia.

Ćwiczenia syntetyczne realizowane są zwykle w początkowej fazie treningu.

Ćwiczenia syntetyczne mają za zadanie opanowanie przez zawodników kolejnych czynności, które występują podczas gry (ścieżek poruszania), np. w momencie przyjęcia zagrywki przez jednego zawodnika pozostali asekurują go, a dopiero w dalszej kolejności przechodzą do swoich czynności (wystawienia, ataku lub asekuracji); podobnie zawodnik blokujący zanim przystąpi do ataku, musi podążać wzrokiem za piłką, aby podejmować odpowiednie decyzje co do dalszego postępowania: samoasekuracji, wystawienia piłki lub powtórnego blokowania.

MŁODZIK

■ Ze względu na dużą liczbę powtórzeń ćwiczenia syntetyczne pozwalają na nauczanie i doskonalenie współpracy między zawodnikami wykonującymi następujące po sobie czynności podczas gry. Powstają dzięki temu trwałe nawyki, które w ćwiczeniach globalnych lub podczas gry byłoby trudniej korygować. Należy unikać mechanicznego przechodzenia z jednej czynności w drugą bez oceny jakości wykonanego działania. Doskonalenie techniczne ruchu odbywa się w trakcie współpracy z partnerem. Pozwala to lepiej ocenić rezultat działania. Łączenie akcji dwóch faz gry umożliwia wybór z 2-3 możliwych rozwiązań w ataku lub obronie.

KADET

■ Większe umiejętności techniczne kadeta w stosunku do młodzika pozwalają na zmianę proporcji ćwiczeń analitycznych i syntetycznych na korzyść tych drugich. Ćwiczenia syntetyczne podnoszą atrakcyjność treningu i są w tym wieku bardziej przyswajalne. Doskonalenie kolejnych działań musi wiązać się z zajmowaniem odpowiednich pozycji wyjściowych, takich jak w przyjętym schemacie gry. W ćwiczeniach tych ważna jest technika oraz efekt, jaki zostanie osiągnięty po jej zastosowaniu. Wzajemne korygowanie błędów przez zawodników powinno doprowadzić do najlepszego rezultatu sekwencji działań danego kompleksu oraz sprzyjać łączeniu faz gry w ataku i obronie.

JUNIOR

■ Opanowanie kolejnych elementów techniki gry wynika ze specjalizacji na danej pozycji. Są one doskonalone głównie w ćwiczeniach globalnych, w tym we fragmentach gry 6 x 6. Ćwiczenia syntetyczne pozwalają na osiągnięcie właściwych relacji między ćwiczącymi i znalezienie *słów kluczowych*. Trener częściej stosuje słowa kluczowe, które sprzyjają porozumieniu z zawodnikami i nie przerywają działań. Sposób wprowadzania piłki do ćwiczenia wynika z analizy gry oraz problemów zespołu i ma na celu podniesienie efektywności treningu.

7.1. SEKWENCJA DZIAŁAŃ W ATAKU : KOMPLEKS 1 – FORMA ZADANIOWA I ŚCISŁA

CEL:

Doskonalenie współpracy zawodników w ramach kompleksu 1 przez łączenie poszczególnych elementów w fazy gry

Ćwiczenia mogą przebiegać w fazach:

- przyjęcie – rozegranie,
- rozegranie – atak,
- w całym kompleksie: przyjęcie – rozegranie – atak (asekuracja).

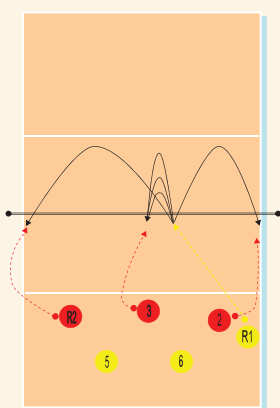
Wprowadzanie piłki uzgodnioną zagrywką lub dorzuceniem w określone miejsce, co zmusza przyjmujących do właściwych zachowań.

Rozpoczęcie ćwiczenia w fazie rozegranie – atak od dorzucenia piłki do rozgrywającego w określone miejsce z zastosowaniem stałego schematu dojścia rozgrywającego

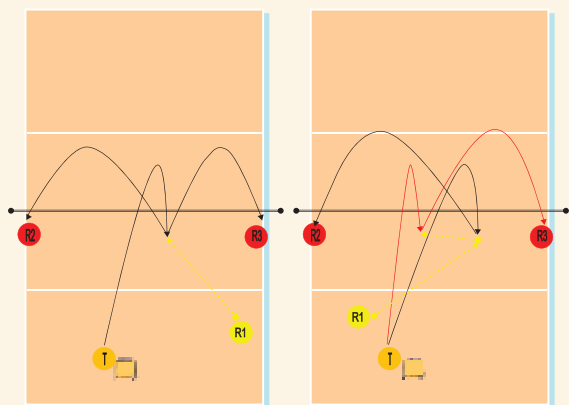
ROZEGRANIE – ATAK

Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w ataku z wysokiej piłki i w II/I tempo z III strefy

- ▶ Współpraca rozgrywającego i atakującego przy ataku z wysokiej piłki i w II/I tempo z III strefy.
- ▶ Dążenie do uzyskania stałej spadającej trajektorii lotu piłki (2,5-3 m powyżej siatki) wystawianej do atakującego ze strefy IV i II.
- ▶ Dostosowanie pozycji wyjściowej (przesunięcie równoległe do siatki) do zamierzonego kierunku ataku (rozbieg w linii ataku).
- ▶ Miejsce odbicia do ataku pozwalające uderzyć piłkę w najwyższym punkcie.



- ▶ Rozegranie z piłek dorzuconych lub dogranych po stałym torze lotu w określone miejsca na boisku.

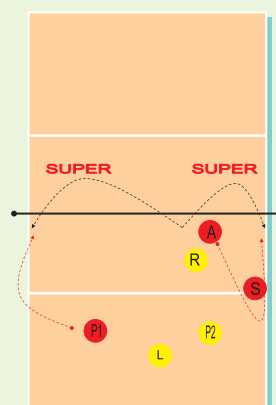


- ▶ Dostosowanie momentu rozpoczęcia rozbiegu do ataku do trajektorii lotu wystawianej piłki (od momentu spadania piłki).

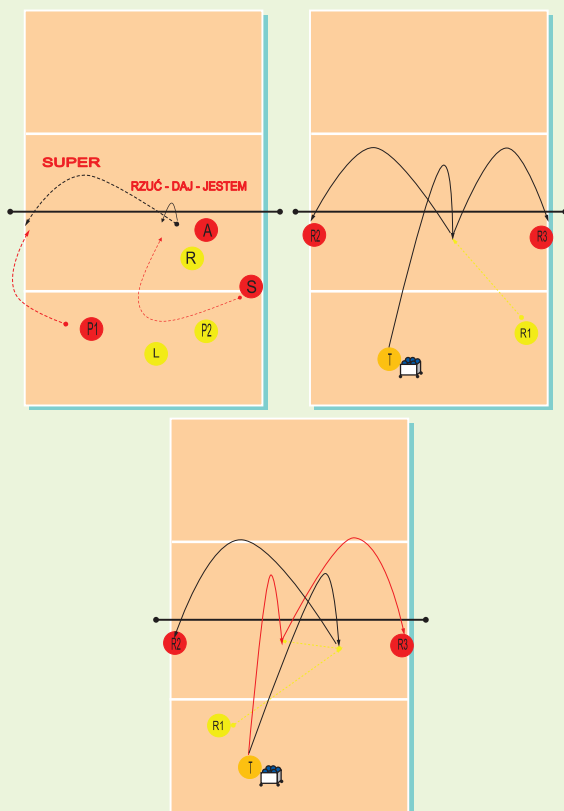
ROZEGRANIE – ATAK

Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w ataku z przyspieszonej piłki i w I tempo.

- ▶ Współpraca rozgrywającego z atakującym z przyspieszonej piłki (super) i w I tempo.
- ▶ Dążenie do uzyskania stałej, przyspieszonej, lekko spadającej przed atakującym trajektorii lotu piłki (1,5-2 m powyżej siatki) wystawianej do atakującego ze strefy IV i II.



- ▶ Rozegranie z piłek dorzuconych lub dogranych o różnych torach lotu, w różnej odległości od rozgrywającego.

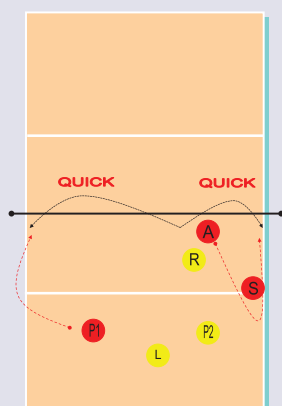




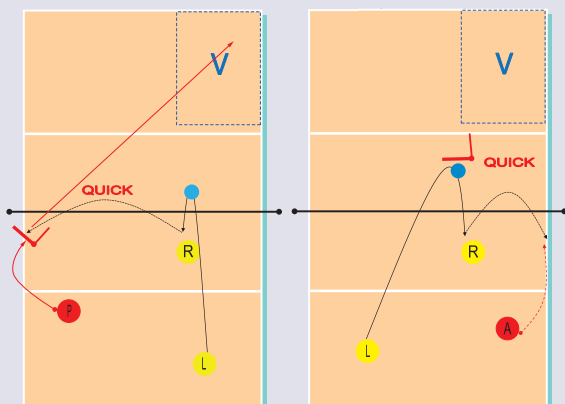
ROZEGRANIE – ATAK

Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w ataku przy grze kombinacyjnej.

- ▶ Współpraca rozgrywającego z atakującym z szybkiej piłki (*quick*) i warianty ataku w I tempo.
- ▶ Rozegranie z piłek dorzuconych lub dogranych o różnych parametrach lotu przy jednoczesnym stwarzaniu sytuacji występujących w grze.
- ▶ Dążenie do uzyskania stałej szybkiej trajektorii lotu piłki na zasięgu atakującego, wystawianej do atakującego ze strefy IV i II.

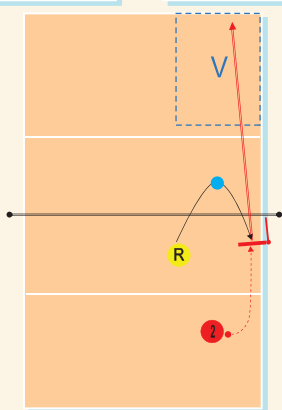
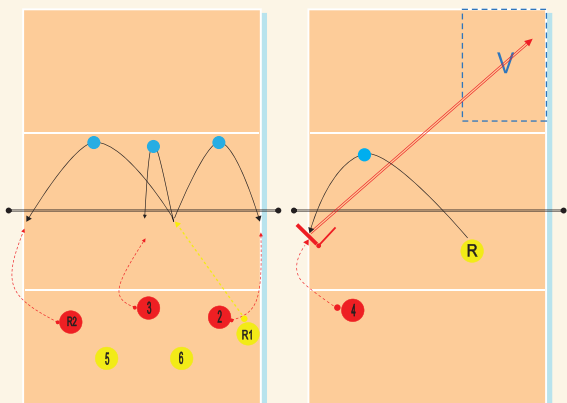


- ▶ Tempo rozbiegu do ataku z piłki szybkiej z określonego miejsca oraz moment wyskoku w zależności od działań rozgrywającego (wyskok po wystawieniu piłki).
- ▶ Ustawienia tułowia w czasie naskoku w kierunku V strefy przeciwnika.

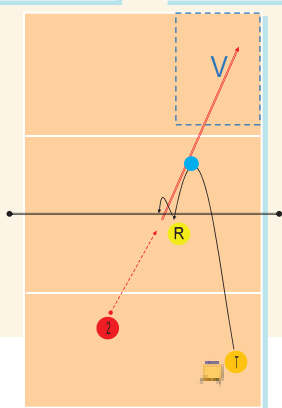
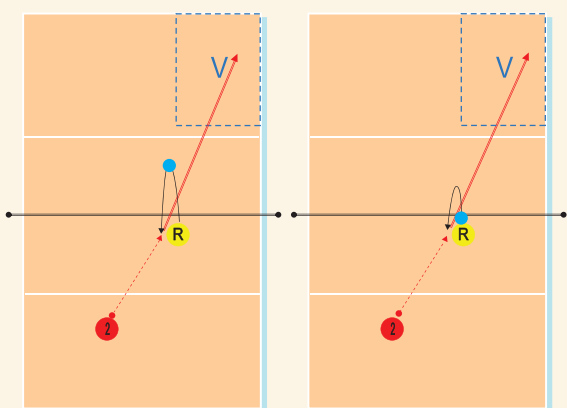


- ▶ Dostosowanie się atakującego do trajektorii wystawionej piłki i uderzenie z jednego ustawienia tułowia w różne strefy boiska przeciwnika z wykorzystaniem skrętnej pracy barku i dłoni (w tym uderzenie *blok-aut*). Praca ręki ze skrętem barku i nadgarstka (np. uderzenie przez bark).

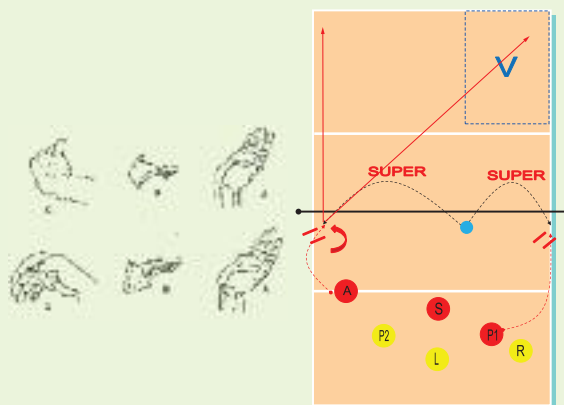
7. ĆWICZENIA SYNTETYCZNE – ŁĄCZENIE ELEMENTÓW TECHNICZNYCH W SEKWENCJE



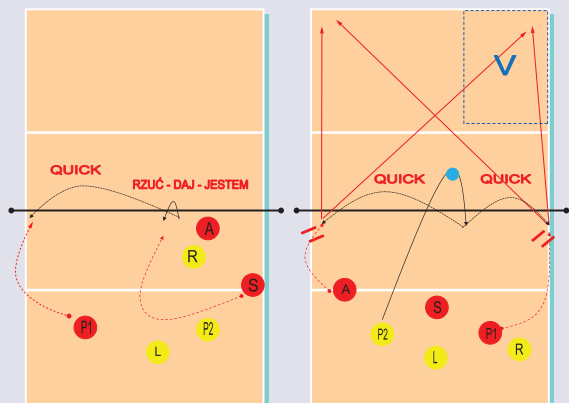
- ▶ Atak w II/I tempo ze strefy III z ustalonej pozycji wyjściowej z określeniem momentu rozpoczęcia naskoku (spadająca piłka po przyjęciu).



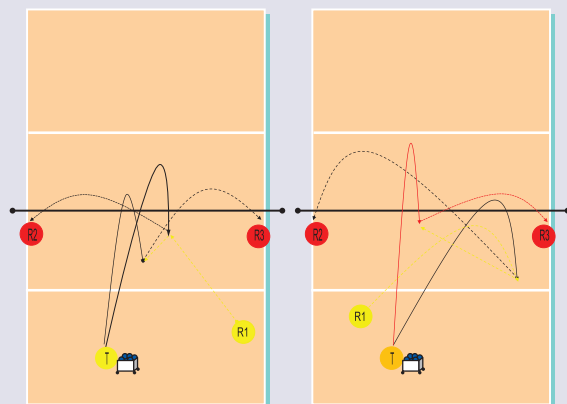
- ▶ Dostosowanie tempa rozbiegu do ataku z piłki przyspieszonej z zachowaniem możliwości skorygowania miejsca naskoku do odbicia.
- ▶ Rozpoczynanie rozbiegu z pozycji wyjściowej do ataku w kierunku V strefy przeciwnika.
- ▶ Koncentrowanie się atakującego na uderzeniu piłki po kierunkach (wykonanie obrotu podczas naskoku lub w czasie lotu).
- ▶ Praca ręki atakującej prostopadle do barków ze skrzyżowaniem nadgarstka.



- ▶ Atak z piłek wystawionych na drugą linię z zadaniem uderzenia piłki nad polem ataku jak najbliższe siatki.
- ▶ Rozegranie i atak piłki po starciu z różnych pozycji wyjściowych wynikających z przebiegu gry, z tempem ćwiczenia zbliżonym do warunków gry.
- ▶ Decyzja o miejscu odbicia do ataku w I tempo podejmowana przed rozpoczęciem rozbiegu.
- ▶ Atak ze skrzydła w powiązaniu z atakiem w I tempo z dążeniem do peryferyjnej obserwacji zawodników atakujących przez rozgrywającego (tempa dojścia atakującego w I tempo).
- ▶ Atak w I tempo przy rozgrywającym z dostosowaniem pozycji wyjściowej do miejsca wystawienia (trajektoria dorzuconej piłki).



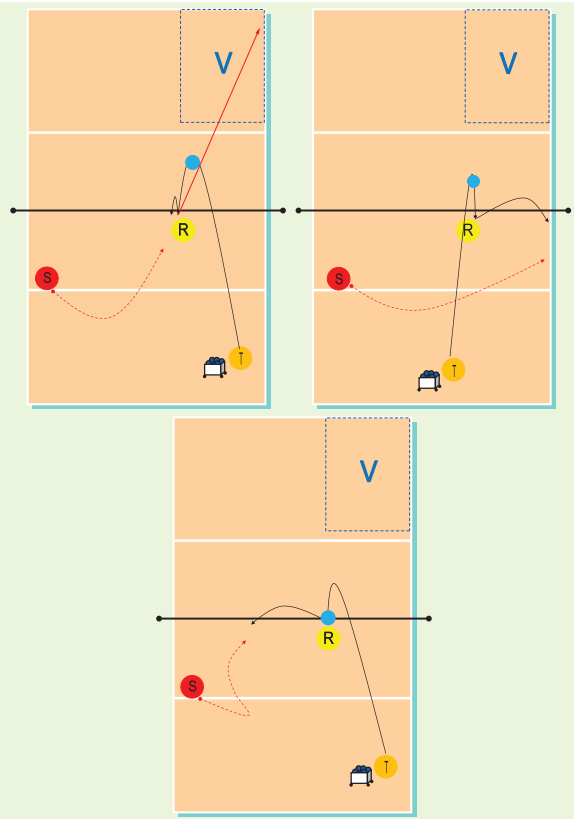
- ▶ Atak z piłek wystawionych na drugą linię z zadaniem osiągnięcia właściwego tempa dościa i dynamicznego wyskoku.
- ▶ Rozegranie i atak piłki po starcie z różnych pozycji wyjściowych wynikających z przebiegu gry w deficycie czasu.



- ▶ Równoczesny atak kilku zawodników ze swoich pozycji wyjściowych z dążeniem do uchwycenia przez rozgrywającego (w swoim peryferyjnym widzeniu) ich ścieżek dościa do ataku.
- ▶ Decyzja o sposobie ataku w I tempo i miejscu odbicia podejmowana po ocenie piłki.
- ▶ Atak w I tempo w różnych wariantach ze stałej pozycji wyjściowej z właściwą komunikacją między rozgrywającym a atakującym.

7. ĆWICZENIA SYNTETYCZNE – ŁĄCZENIE ELEMENTÓW TECHNICZNYCH W SEKWENCJE

- ▶ Praca ręki atakującej prostopadłe do barków.
- ▶ Rozegranie i atak piłki po starciu z różnych pozycji wyjściowych wynikających z przebiegu gry, z zachowaniem spokojnego tempa ćwiczenia.
- ▶ Decyzja o ataku w I czy II tempo podejmowana przed rozpoczęciem rozbiegu.
- ▶ Atak z IV i II strefy z dążeniem do uchwycenia wzrokiem pozycji zawodników przez rozgrywającego oraz spojrzenia w kierunku rozegrania (informacja o odległości do punktu wystawienia).
- ▶ Zadania stawiane atakującym dotyczące uderzenia piłki:
 - liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu,
 - dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań,
 - bez dwóch kolejnych błędów itp.



- ▶ Zadania stawiane atakującym dotyczące uderzenia piłki na określonym pułapie (np. zawieszona guma, stały blok):
 - liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu,
 - dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań,
 - bez dwóch kolejnych błędów itp.



▶ Zadania stawiane atakującym dotyczące uderzenia z wykorzystaniem bloku (*atrapa bloku*, blok nieruchomy na podwyższeniu):

- liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu,
- dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegranych,
- bez dwóch kolejnych błędów itp.

PRZYJĘCIE – ROZEGRANIE

Koordinacja przyjęcia i rozegrania w celu osiągnięcia trajektorii lotu wysokiej piłki.

- ▶ Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z określonego miejsca z za siatki) o stałej trajektorii lotu w określone miejsce.
- ▶ Współpraca 2 przyjmujących w pasach działania z określeniem odpowiedzialności za piłki spadające między nimi (przemieszczenie w kierunku prostopadłym do toru lotu piłki). Asekuracja przyjmującego przez pozostałych zawodników.
- ▶ Zajęcie pozycji wyjściowej do ataku po przyjęciu piłki (rotacja przyjmujących).
- ▶ Wystawienie piłki spadającej w określone miejsce (np. na linię boczną, 1 m od siatki) lub do chwytającego na podeście (na wysokości zasięgu atakującego).
- ▶ Realizacja taktyki rozegrania z wyborem najlepszego kierunku wystawienia (ustawienie przodem w linii wystawienia).
- ▶ Stawianie zadań rozgrywającym dotyczące dokładności wystawienia piłki:
 - liczba dobrych kolejnych rozegrań bez błędu,
 - dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań,
 - bez dwóch kolejnych błędów itp.

Im większa konsekwencja w rozegraniu, tym swobodniej atakujący wykonują stały wzór rozbiegu i uderzają we właściwym punkcie.

PRZYJĘCIE – ROZEGRANIE

Koordinacja przyjęcia i rozegrania w celu określenia trajektorii lotu piłki dla danego rodzaju ataku.

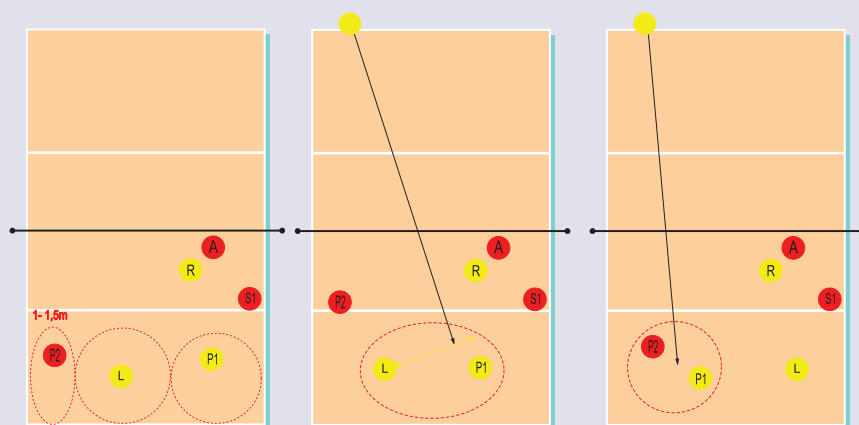
- ▶ Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z dwóch kierunków z za siatki) o zmiennej trajektorii lotu w określone miejsce.
- ▶ Współpraca 2-3 przyjmujących w ustawieniu bliżej/dalej w stosunku do siatki z zadaniem przyjęcia piłki („otwieranie się” zawodnika nieprzyjmującego z przodu lub asekurowanie przez zawodnika nieprzyjmującego z tyłu).
- ▶ Zajęcie *pozycji wyjściowej* do ataku po przyjęciu piłki (rotacja przyjmujących na pozycjach).
- ▶ Wystawienie piłki do chwytającego lub uderzającego z podwyższenia albo chwytającego w wysoku przy rozgrywającym (wystawienie w I tempo).
- ▶ Realizowanie taktyki rozegrania z ukrywaniem swoich zamiarów przez stałe ustawienie przodem do IV strefy.
- ▶ Stawianie zadań rozgrywającym dotyczących wyboru kierunku wystawienia piłki w kontekście działań własnego zespołu:
 - liczba dobrych kolejnych rozegrań bez błędu,
 - dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań,
 - bez dwóch kolejnych błędów itp.



PRZYJĘCIE – ROZEGRANIE

Koordinacja przyjęcia i rozegrania w celu realizacji określonego zadania taktycznego.

- ▶ Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z dwóch kierunków zza linii końcowej) o zmiennej trajektorii lotu w różne miejsca.
- ▶ Współpraca 2-4 przyjmujących w różnych ustawieniach z określeniem szerokości stref odpowiedzialności i ścieżek poruszania się, w zależności od umiejętności i miejsca na boisku.



- ▶ Zajęcie pozycji wyjściowej do ataku po przyjęciu piłki (rotacja w ramach specjalizacji).
- ▶ Wystawienie piłki do chwytającego lub uderzającego z podwyższenia albo chwytającego w wyskoku w różnej odległości od rozgrywającego.
- ▶ Realizowanie taktyki rozegrania z uwzględnieniem wystawienia/rozegrania szybkiej piłki z pozycji oddalonej od siatki.
- ▶ Stawianie zadań rozgrywającym dotyczących wyborów kierunku wystawienia piłki w kontekście ustawienia bloku:
 - liczba dobrych kolejnych rozegrań bez błędu,
 - dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań,
 - bez dwóch kolejnych błędów itp.

PRZYJĘCIE – ROZEGRANIE – ATAK

Łączenie poszczególnych elementów gry w ramach fazy gry w ataku.

- ▶ Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z określonego miejsca z za siatki) o stałej trajektorii lotu w określone miejsce.
- ▶ Wszystkie ćwiczenia wykonywane są z pozycji wyjściowej do przyjęcia zagrywki w przyjętym ustawieniu przez 1-2 zawodników lub cały zespół.
- ▶ Rytm dojścia do miejsca wystawienia – ważna jest końcowa faza dojścia do piłki i ustawienie bioder pod piłką.
- ▶ Dojście do pozycji wyjściowych do ataku z wysokich piłek ze strefy IV i II po przyjęciu zagrywki.
- ▶ Atak w I tempo po dokładnym dograniu piłki w granicach III strefy.
- ▶ Atak zawodnika po przyjęciu piłki w głębi pola oraz atak w II/I tempo zawodnika przyjmującego skrót.
- ▶ Zadania stawiane atakującym bez określania kierunku uderzenia:
 - liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu,
 - dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę ataków,
 - bez dwóch kolejnych błędów itp.

PRZYJĘCIE – ROZEGRANIE – ATAK

Doskonalenie schematów działań w fazie gry w ataku.

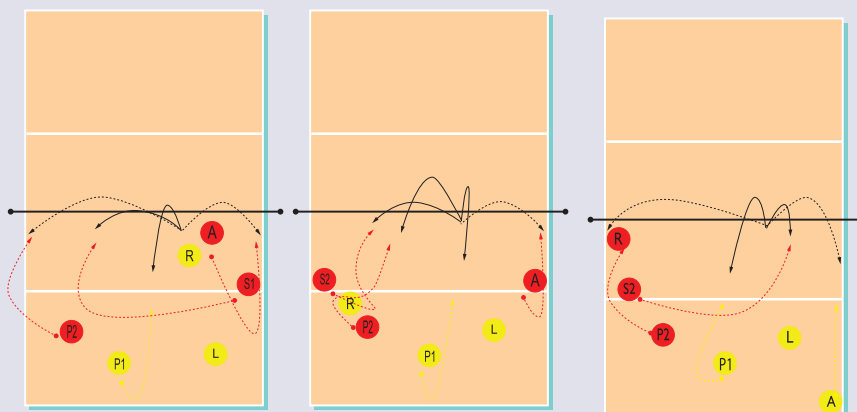
- ▶ Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z dwóch kierunków z za siatki), o zmiennej trajektorii lotu w określone miejsce.
- ▶ Wszystkie ćwiczenia wykonywane są z pozycji wyjściowej do przyjęcia zagrywki w przyjętym ustawieniu przez 2-3 zawodników lub cały zespół.
- ▶ Ocena przez rozgrywającego przyjętej piłki i jak najszybsze przemieszczenie się do miejsca wystawienia (ważne jest ustawienie przodem do IV strefy).
- ▶ Zajęcie pozycji wyjściowych do ataku z pozycji do przyjęcia zagrywki, z uwzględnieniem trajektorii przyjętej piłki.
- ▶ Atak w I tempo (w tym z piłki przesuniętej) po dograniu piłki wzdłuż siatki (w kierunku stref IV i II).
- ▶ Atak zawodnika w określone tempo po przyjęciu piłki blisko siatki lub w ustawieniu dwójkowym w *strefach konfliktu* (bliżej/dalej albo obok siebie).
- ▶ Zadania stawiane atakującym z określeniem kierunku uderzenia:
 - liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu,
 - dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę ataków,
 - bez dwóch kolejnych błędów itp.



PRZYJĘCIE – ROZEGRANIE – ATAK

Precyzowanie działań w fazie gry w ataku na podstawie specjalizacji pozycji

- ▶ Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z dwóch kierunków zza linii końcowej) o zmiennej trajektorii lotu w różne miejsca.
- ▶ Wszystkie ćwiczenia wykonywane są z *pozycji wyjściowej* do przyjęcia zagrywki w ustawieniu przyjętym przez 2-4 zawodników lub cały zespół.
- ▶ Dążenie do rozebrania w wysoku (skręcanie czasu lotu piłki) z utrzymaniem prostych ramion w momencie odbicia piłki (ważne jest ukrywanie do końca kierunku rozebrania).
- ▶ Zajęcie pozycji wyjściowych do ataku z pozycji do przyjęcia zagrywki, z uwzględnieniem kombinacji w ataku przy określonym przyjęciu.



- ▶ Atak w I tempo (w tym z piłki przesuniętej) po dograniu piłki oddalonej od siatki.
- ▶ Atak zawodnika po przyjęciu piłki w pasie działania wzdłuż całego boiska (przyjęcie skrótów i piłek padających w koniec boiska).
- ▶ Zadania stawiane atakującym z określeniem uderzenia we wskazany sektor boiska przeciwnika:
 - liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu,
 - dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę ataków,
 - bez dwóch kolejnych błędów itp.





7.2. SEKWENCJA DZIAŁAŃ W OBRONIE: KOMPLEKS 2 – FORMA ZADANIOWA I ŚCISŁA

CEL:

Nauczanie i doskonalenie współpracy zawodników w ramach kompleksu 2 przez łączenie poszczególnych elementów w fazy gry

Ćwiczenia mogą przebiegać w fazach:

- obrona – wystawienie/rozegranie,
- blok – obrona – wystawienie/rozegranie lub
- w całym kompleksie: blok – obrona – wystawienie/rozegranie – atak.

Wprowadzanie piłki określonym atakiem i zmuszanie blokujących i broniących do właściwych zachowań.

UWAGA:

podstawową zasadą podczas ćwiczeń bloku jest utrzymanie ramion uniesionych prostopadle do siatki.

Nauczanie i doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w obronie wynikające z obrony ataku z wysokiej piłki i w II/I tempo z III strefy

OBRONA – WYSTAWIENIE/ROZEGRANIE

Utrzymanie piłki w grze przez broniącego (piłka wysoka na środek boiska), wystawienie/rozebranie piłki.

- ▶ Obrona ataku z podwyższenia lub ataku z własnego podrzutu. Ustawienie w obronie równoległe do ułożenia barków atakującego.
- ▶ Dostosowanie ustawienia zawodników obrony z *pozycji wyjściowej lub z pozycji gotowości* z zastosowaniem optymalnej sekwencji kroków do przewidywanego kierunku ataku. Reagowanie na kierunek ustawienia barków lub dojścia atakującego do siatki.
- ▶ Przyjęcie postawy gotowości do obrony mocnej piłki w strefie spodziewanego ataku lub postawy gotowości do asekuracji zawodnika broniącego przez pozostałych zawodników.

Postawa zawodnika w obronie: ramiona z przodu rozstawione z boku tułowia z zadaniem odbicia piłki w górę w kierunku środka boiska.

Precyzyjne dogranie piłki łatwej przebijanej lub dorzucanej zza siatki.

- ▶ Przemieszczenie zawodnika rozgrywającego do wystawienia/rozebrania z dążeniem do ustawienia przodem do IV strefy lub wystawieniem piłki w wygodnym dla siebie kierunku.
- ▶ Wystawianie piłki po obronie przez pozostałych zawodników – odbiciem oburącz górnym i dolnym w wygodnym dla nich kierunku.

Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w obronie wynikające z obrony ataku z przyspieszonej piłki i w I tempo w deficycie czasu

OBRONA – WYSTAWIENIE/ROZEGRANIE

Utrzymanie piłki w grze przez broniącego (piłka wysoka na środek boiska), wystawienie/rozebranie piłki.

- ▶ Obrona ataku z podwyższenia, z własnego podrzutu, z podrzutu trenera. Obrona ataku w kierunku prostopadłym do ustawienia barków atakującego lub ze skrótną pracą nadgarstka (kciuk w górę, kciuk w dół).
- ▶ Dostosowanie ustawienia zawodników obrony z *pozycji wyjściowej lub z pozycji gotowości*, z zastosowaniem optymalnej sekwencji kroków, do zmiany kierunku ustawienia barków atakującego. Reagowanie na pracę nadgarstka atakującego.
- ▶ Współpraca zawodników obrony przy piłkach padających między nimi, przemieszczanie się w obronie prostopadle do toru lotu piłki (ustawienie „na zakładkę”).
- ▶ Asekuracja zawodnika broniącego przez pozostałych zawodników.
- ▶ Przemieszczenie w obronie w deficycie czasu.
- ▶ Obserwowanie atakującego i reagowanie na piłki kiwnięte (np. reagowanie na zwolnienie ruchu ręki lub opuszczenie łokcia atakującego).
- ▶ Obrona piłek w strefie tułowia, z przodu i ponad głową.
- ▶ Wystawienie/rozebranie przez zawodnika rozgrywającego z ustawienia przodem do IV strefy lub z obrotem w tym kierunku.
- ▶ Wystawianie piłki po obronie przez pozostałych zawodników – odbiciem oburącz górnym i dolnym w wygodnym dla nich kierunku.
- ▶ Wdrażanie libero do wystawienia piłki po obronie (szczególnie po obronie przez rozgrywającego).



Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w obronie wynikających z obrony przeciwko grze kombinacyjnej z wprowadzaniem opcji bloku

OBRONA – WYSTAWIENIE/ROZEGRANIE

Utrzymanie piłki w grze przez broniącego (piłka wysoka na środek boiska), wystawienie/rozegranie piłki.

- ▶ Obrona ataku: z podwyższenia, z własnego podrzutu, z podrzutu trenera lub po wystawieniu z różną pracą ramienia atakującego ustawionego przodem do V strefy przeciwnika.
- ▶ Dostosowanie ustawienia zawodników obrony z *pozycji wyjściowej lub z pozycji gotowości*, z zastosowaniem optymalnej sekwencji kroków, do obrony ataku z różnych stref. Reagowanie na pracę ramienia atakującego.
- ▶ Współpraca w zespołach trójkowych do obrony określonego obszaru.
- ▶ Obrona piłek uderzonych i kiwniętych w kierunku środka boiska, piłek przechodzących i sytuacyjnych (w tym ponad głową).
- ▶ Postawy zawodnika w obronie: ustawienie „człowiek-tarcza”, pad z podłożeniem ręki.
- ▶ Wystawienie/rozegranie przez zawodnika rozgrywającego z ustawienia przodem do IV strefy lub z obrotem w tym kierunku. Racjonalne przemieszczenie zawodnika rozgrywającego do miejsca wystawienia. Rozegranie w wyskoku, z możliwie prostych ramion, piłek obronionych w okolice strefy 0.
- ▶ Wystawianie piłki po obronie przez pozostałych zawodników – odbiciem sposobem oburącz górnym i dolnym w dogodnym dla zespołu kierunku.
- ▶ Wdrażanie libero do wystawienia/rozegrania piłki po obronie (szczególnie po obronie przez rozgrywającego).

BLOK–OBRONA–WYSTAWIENIE/ROZEGRANIE

Współpraca blokujących i broniących przy ataku z wysokiej piłki i w II/I tempo z III strefy, wystawienie/rozegranie piłki.

- ▶ Współpraca blok – obrona przy ataku:
 - z podwyższenia,
 - po własnym podrzucie lub przez trenera,
 - po wystawieniu piłki,
 - z *atrapą bloku*,
 - z blokiem zawodników na podwyższeniu.
- ▶ Reagowanie blokujących i broniących na:
 - zmianę ustawienia tułowia w celu uzyskania możliwości uderzenia obok bloku (prowadzenie ramienia prostopadłe do linii barków),
 - zmianę odległości atakującego od siatki,
 - zmianę kierunku rozbiegu atakującego.
- ▶ Obrona piłki uderzanej obok bloku (wyjście z *cienia bloku*) w granicach swoich stref odpowiedzialności. Skupienie się na asekurowaniu piłki, gdy blok zastrania strefę broniącego lub zawodnik atakujący zwrócony jest w innym kierunku. Reagowanie tylko na zawodników atakujących w wypadku uczestniczenia w bloku zawodnika o niskim zasięgu.
- ▶ W ćwiczeniach współpracy blok – obrona szew *podwójnego bloku* ustawiany jest na kierunku rozbiegu atakującego (w linii ramienia uderzającego prostopadłego do tułowia).
- ▶ Przemieszczenie środkowego bloku do skrzydła z dokładnym dostawieniem stopy do stopy partnera (przemieszczenie krokiem skrzyżnym lub dostawnym). Łądowanie po bloku w miejscu odbicia.

Błędy: zawodnik patrzy na piłkę, a nie na atakującego lub wykonuje złe odbicie.
- ▶ Kształtowanie optymalnego sposobu przemieszczania się blokujących z pozycji wyjściowych z ustaloną sekwencją kroków.
- ▶ Wystawienie/rozegranie piłki po przemieszczeniu się z pozycji bloku lub obrony do osoby chwytającej lub trafiając do obręczy ustawionej w miejscu ataku.

BLOK–OBRONA–WYSTAWIENIE/ROZEGRANIE

Współpraca blokujących i broniących przy ataku z przyspieszonej piłki (*super*) i w I tempo, wystawienie/rozegranie piłki.

- ▶ Współpraca blok – obrona przy ataku:
 - z podwyższenia,
 - po własnym podrzucie lub trenera,
 - po wystawieniu piłki,
 - z *atrapą bloku*,
 - z blokiem zawodników na podwyższeniu.
- ▶ Reagowanie blokujących i broniących na:
 - zmianę kierunku ustawienia barków atakującego przed uderzeniem – w trakcie naskoku lub w powietrzu;
 - pracę nadgarstka w trakcie uderzania piłki.
- ▶ Współpraca blokujących w bloku zamkniętym, otwartym, stałym lub dołączającym do miejsca ataku przeciwnika.
- ▶ Zajmowanie w obronie pozycji gotowości do uderzenia piłki obok bloku (wyjście z *cienia bloku*) lub ataku między blokującymi na *szwie* albo w *dziurze bloku* (podwajanie obrony).
- ▶ Podwajanie obrony przy nieefektywnie blokującym zawodniku (np. niski zasięg). Skupienie się na asekurowaniu piłki przy nikłej możliwości ataku w kierunku obrońcy.
- ▶ Blok naprzeciw ramienia zawodnika atakującego – zewnętrzny bark na wprost osi tułowia atakującego (po obrocie tułowia w kierunku siatki dłonie blokującego znajdują się naprzeciwko ręki atakującego).
- ▶ Dążenie środkowego bloku do utworzenia szczelnego bloku ze skrzydłowym (*blok zamknięty*) z uwzględnieniem sytuacji *bloku otwartego* (*dziura w bloku*) z zachowaniem właściwego tempa wyskoku.
- ▶ Kształtowanie optymalnego sposobu przemieszczania się blokujących z pozycji dostosowania do miejsca wyskoku z różną sekwencją kroków.
- ▶ Wystawienie/rozegranie piłki po przemieszczeniu się do pozycji wyjściowej przy siatce (3 m od prawej linii bocznej) po wykonaniu bloku lub z pozycji obrony do osoby chwytającej atakującej z podestu lub trafiając do obręczy ustawionej w miejscu ataku.



BLOK–OBRONA–WYSTAWIENIE/ROZEGRANIE

Współpraca blokujących i broniących przy ataku z szybkiej piłki (*quick*) i wariantach ataku w I tempo, wystawienie/rozegranie piłki.

- ▶ Współpraca blok – obrona przy ataku:
 - z podwyższenia,
 - po własnym podrzucie lub trenera,
 - po wystawieniu piłki,
 - z *atrapą bloku*,
 - z blokiem zawodników na podwyższeniu.
- ▶ Reagowanie blokujących i broniących na:
 - zmienną pracę ramienia atakującego ze stałego ustawienia jego ciała w powietrzu – przodem do V strefy przeciwnika,
 - pracę nadgarstka w trakcie uderzania piłki,
 - zmianę miejsca wykonania ataku z uwzględnieniem tempa,
 - zmianę miejsca ustawienia atrapy bloku lub bloku zawodników ustawionych na podwyższeniu.
- ▶ Dostosowanie obrony do ustawienia bloku (*pozycja wyjściowa*) w różnych wariantach ataku przeciwnika w I tempo.
- ▶ Przemieszczenia zawodników broniących w kierunku pozycji gotowości do obrony piłki atakowanej ze skrzydła z uwzględnieniem możliwości największego zagrożenia atakiem.
- ▶ Przemieszczanie się w obronie uwzględniające wzajemną asekurację.
- ▶ Ustawienie bloku według ustalonej taktyki blok-obrona.
- ▶ Ustawienie bloku w relacji do boiska:
 - *blok otwiera* prostą lub prostą wewnętrzną, pozwalając na uderzenie wzdłuż linii bocznej,
 - *blok zastania* prostą, pozwalając na uderzenie po skosie.
- ▶ Ustawianie bloku pojedynczego, podwójnego, potrójnego z uwzględnieniem możliwości ataku przeciwnika.
- ▶ Dążenie do *bloku zamkniętego* (zamykanie dziury) z zachowaniem prostopadłego do siatki ustawienia ramion.
- ▶ Doskonalenie wspólnego sposobu przemieszczania się środkowego i skrzydłowego bloku (przy wąskim ustawieniu blokujących – krok skrzyżny skrzydłowego).
- ▶ Wystawienie/rozegranie piłki po przemieszczeniu się do pozycji wyjściowej przy siatce (3 m od prawej linii bocznej) po wykonaniu bloku lub z pozycji obrony do osoby chwytającej, atakującej z podestu lub trafianie do obręczy ustawionej w miejscu ataku.

BLOK–OBRONA–WYSTAWIENIE/ /ROZEGRANIE–ATAK

Płynne przejście z pozycji zawodnika blokującego lub nieblokującego do ataku.

- ▶ Opanowanie kompleksu działań w obronie zakończonych atakiem po wykonaniu ataku przeciwnika po rozbiegu – bez wyskoku lub w wyskoku.
- ▶ Doskonalenie gry w obronie w sytuacji:
 - bloku stałego (blok bez wyskoku lub *atrąpa bloku*),
 - bloku dynamicznego z zachowaniem właściwej relacji blokującego do atakującego (ustawienie bloku na kierunek rozbiegu atakującego).
- ▶ Obrona piłek wysoko w kierunku środka boiska, łatwe piłki dogrywane dokładnie.
- ▶ Wystawienie piłki po przemieszczeniu z pozycji bloku lub obrony z określonym wariantem rozegrania.
- ▶ Atak zawodnika blokującego lub nieblokującego: po dograniu *piłki za darmo*, *po bloku pasywnym*, *po obronie piłki w polu* oraz po asekuracji (samoasekuracji) ataku i bloku z zachowaniem właściwego przebiegu ruchu (pozycje wyjściowe).
- ▶ Atak w określonym kierunku i na określonym pułapie uderzenia (np. na wysokości zawieszanej gumy). Atak w blok bez zamykania nadgarstka na piłce – dalekie odbicie piłki od bloku (nieruchomy blok lub *atrąpa bloku*).

BLOK–OBRONA–WYSTAWIENIE/ /ROZEGRANIE–ATAK

Płynne przejście z pozycji zawodnika blokującego lub broniącego w polu do ataku.

- ▶ Doskonalenie kompleksu działań w obronie zakończonych skutecznym atakiem po wykonaniu ataku przeciwnika z podwyższenia lub po rozbiegu (bez wyskoku lub w wyskoku) z określonym zadaniem.
- ▶ Doskonalenie gry w obronie w sytuacji:
 - *bloku zamkniętego* do ataku przeciwnika z ustalonych stref w różnej odległości od siatki;
 - *bloku otwartego* do ataku przeciwnika z ustalonych stref w różnej odległości od siatki.
- ▶ Kierowanie piłki w obronie w zależności od stopnia trudności: dogranie łatwej piłki dokładnie i obrona trudnej piłki w okolicy środka boiska.
- ▶ Wystawienie piłki po przemieszczeniu z pozycji bloku lub obrony z wyborem kierunku i tempa rozegrania.
- ▶ Atak zawodnika blokującego, nieblokującego lub obrońcy (atak z drugiej linii): po dograniu *piłki za darmo*, *po bloku pasywnym*, *po obronie piłki w polu* oraz po asekuracji (samoasekuracji) ataku i bloku z wykorzystaniem możliwości atakujących.
- ▶ Atak w określonym kierunku (np. obok *atrąpy bloku*) i na określonym pułapie uderzenia (po palcach blokujących ustawionych na podwyższeniu).



BLOK–OBRONA–WYSTAWIENIE/ /ROZEGRANIE–ATAK

Wyprowadzenie ataku w różnych sytuacjach wynikających z gry.

- ▶ Doskonalenie kompleksu działań w obronie zakończonych skutecznym atakiem po wykonaniu taktycznego ataku przeciwnika w określonej sytuacji boiskowej.
- ▶ Doskonalenie gry w obronie w sytuacji:
 - *taktyki czytania przez blok* z zadaniem ustawiania bloku w relacji do boiska,
 - *taktyki opcja w bloku* z zadaniem ustawiania bloku w relacji do boiska.
- ▶ Utrzymanie piłki w grze przy zastosowaniu różnych technik odbicia (amortyzacja uderzenia).
- ▶ Wystawienie piłki po przemieszczeniu z pozycji bloku lub obrony z różnymi wariantami rozegrania.
- ▶ Atak zawodnika blokującego, nieblokującego lub obrońcy (atak z drugiej linii): po dograniu piłki za darmo, *po bloku pasywnym, po obronie piłki w polu* oraz po asekuracji (samoasekuracji) ataku i bloku z wyborem właściwego wariantu rozegrania.
- ▶ Atak w określonym kierunku i na określonym pułapie wraz z uderzeniem *blok-aut* (z wykorzystaniem *atrapy bloku*).





7.3. ŁĄCZENIE SEKWENCJI DZIAŁAŃ ATAKU I OBRONY: KOMPLEKS 1 I 2 – FRAGMENTY GRY, MAŁE GRY

CEL:

Łączenie elementów kompleksu 1 i 2 w fazy gry:

- realizacja zadań w obronie w zależności od ataku przeciwnika,
- realizacja zadań w ataku w zależności od obrony przeciwnika.

Ćwiczenia mogą przebiegać w fazach, np.:

- wystawienie/rozegranie – atak>blok,
- wystawienie/rozegranie – atak>blok – obrona – wystawienie/rozegranie – kontratak,
- zagrywka przyjęcie – wystawienie/rozegranie – atak>blok – obrona.

Wskazówki metodyczno-szkoleniowe

Nauczanie i doskonalenie zachowań zawodników w różnych sytuacjach występujących w ataku i w obronie.

Stawianie zadań we fragmentach gry wynikających z charakterystyki gry w danej kategorii wiekowej.

Stwarzanie sytuacji działania pod presją, np. popsuta zagrywka to strata 2 punktów.

Stosowanie małych gier: 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 i 5 x 5 z określonymi zadaniami technicznymi i taktycznymi.

Zmiany wymiarów boisk oraz liczby zawodników uczestniczących w grze.

Przyznawanie bonusowych punktów za poprawne wykonanie ćwiczonego elementu.

Rozpoczynanie ćwiczeń od dorzutu lub zagrywki.

Układ ćwiczących od prostego do złożonego, np. 1-3, 6-2, 6-5.

Rywalizacja obu grup ćwiczących, przeciwstawne cele.

Doskonalenie faz gry jednego kompleksu lub obu.

Doskonalenie porozumienia zawodników w celu uniknięcia konfliktów występujących w grze.

Nauczanie i doskonalenie połączonych sekwencji działań w fazie gry w ataku i w obronie – atak z wysokiej piłki, II/I tempo z III strefy

WYSTAWIENIE/ROZEGRANIE – ATAK>BLOK

Rywalizacja atak-blok z wykorzystaniem podstawowych wariantów ataku.

- ▶ Dostosowanie pozycji wyjściowej (przesunięcie równoległe do siatki) do zamierzonego kierunku ataku (rozbieg w linii ataku).
Miejsce odbicia do ataku pozwalające uderzyć piłkę w najwyższym punkcie.
- ▶ Atak piłki przy rozpoczynaniu ruchu z różnych pozycji wyjściowych wynikających z przebiegu gry.
- ▶ Kształtowanie umiejętności atakowania przy podwójnym bloku, ze zwróceniem uwagi na przyspieszenie ręki w kierunku piłki (przekazanie pędu).
- ▶ Reagowanie blokujących na wystawioną piłkę z przeniesieniem wzroku na zawodnika atakującego w celu uchwycenia kierunku jego rozbiegu.
- ▶ Przemieszczenie środkowego bloku do skrzydła z dokładnym dostawieniem stopy do stopy partnera (przemieszczenie krokiem skrzyżnym lub dostawnym).
- ▶ Lądowanie po bloku w miejscu odbicia.
- ▶ Określenie momentu wyskoku do bloku na podstawie działań zawodnika atakującego (po wyskoku zawodnika atakującego).
- ▶ Ułożenie rąk w bloku na wprost. W przypadku, kiedy piłka jest wystawiona blisko siatki, zewnętrzny blokujący wkłada ręce na piłkę. Samoasekuracja blokujących.

**WYSTAWIENIE/ROZEGRANIE – ATAK>
>BLOK – OBRONA – WYSTAWIENIE/
/ROZEGRANIE – KONTRATAK**

Doskonalenie współpracy blok-obrona w prostych sytuacjach gry.

- ▶ Zajmowanie pozycji wyjściowych do ataku, bloku i obrony w ustalonych z góry miejscach.
- ▶ *Fragment gry* z udziałem całej szóstki – doskonalenie gry blok-obrona przeciwko 1-2 atakującym przeciwnika.

Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w ataku i w obronie – atak z przyspieszonej piłki i w I tempo, blok/obrona w deficycie czasu

WYSTAWIENIE/ROZEGRANIE – ATAK>BLOK

Rywalizacja atak-blok z wykorzystaniem podstawowych i złożonych kombinacji ataku.

- ▶ Dostosowanie tempa rozbiegu do ataku z piłki przyspieszonej z zachowaniem możliwości skorygowania miejsca odbicia. Rozpoczynanie rozbiegu z pozycji wyjściowej do ataku w kierunku V strefy przeciwnika.
- ▶ Atak z piłek wystawionych na drugą linię z zadaniem uderzenia piłki nad polem ataku jak najbliższej siatki.
- ▶ Atak piłki przy rozpoczynaniu ruchu z różnych pozycji wyjściowych wynikających z przebiegu gry, z tempem ćwiczenia zbliżonym do warunków gry.
- ▶ Koncentrowanie się atakującego na uderzeniu piłki po kierunkach (wykonanie obrotu podczas naskoku lub w czasie lotu) z wykorzystaniem powstałych *dziur w bloku*. Uderzenie ze skrętnym ruchem nadgarstka.
- ▶ Dążenie środkowego bloku do utworzenia szczelnego bloku ze skrzydłowym (blok zamknięty) z uwzględnieniem sytuacji *bloku otwartego (dziura w bloku)* z zachowaniem właściwego tempa wyskoku.
- ▶ Określenie momentu wyskoku do bloku na podstawie oceny możliwości atakującego, miejsca i momentu wyskoku do ataku.
- ▶ Reagowanie blokujących na wystawioną piłkę, a nie na ruchy rozgrywającego. Dostosowanie miejsca wyskoku bloku do ręki atakującego (atakujący prawo- i leworęczni).
- ▶ Samoasekuracja blokujących.

**WYSTAWIENIE/ROZEGRANIE – ATAK>
>BLOK – OBRONA – WYSTAWIENIE/
/ROZEGRANIE – KONTRATAK**

Doskonalenie współpracy blok-obrona w złożonych sytuacjach gry.

- ▶ Zajmowanie pozycji wyjściowych w bloku i obronie z dostosowaniem do wariantu ataku przeciwnika w I tempo.
- ▶ *Fragment gry* z udziałem całej szóstki – doskonalenie gry blok-obrona przeciwko 2-3 atakującym przeciwnika.



Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w ataku i w obronie – gra kombinacyjna w ataku, obrona przeciwko grze kombinacyjnej z zastosowaniem opcji w bloku

WYSTAWIENIE/ROZEGRANIE – ATAK > BLOK

Rywalizacja atak-blok z wykorzystaniem złożonych kombinacji ataku.

- ▶ Tempo rozbiegu do ataku z piłki szybkiej z określonego miejsca oraz moment wyskoku w zależności od działań rozgrywającego (wyskok po wystawieniu piłki).
- ▶ Dążenie do ustawienia tułowia w czasie naskoku w kierunku V strefy przeciwnika.
- ▶ Atak z piłek wystawionych na drugą linię z zadaniem osiągnięcia właściwego tempa dojścia i dynamicznego wyskoku.
- ▶ Atak piłki po starcie z różnych pozycji wyjściowych wynikających z przebiegu gry w deficycie czasu.
- ▶ Dostosowanie się atakującego do trajektorii wystawionej piłki i uderzenie z jednego ustawienia tułowia w różne strefy boiska przeciwnika z wykorzystaniem skrętnej pracy barku i dłoni (w tym uderzenie *blok-aut*).
- ▶ Dążenie do bloku zamkniętego (zamykanie dziury) z zachowaniem prostopadłego do siatki ustawienia ramion.
- ▶ Określenie momentu wyskoku do bloku na podstawie miejsca wyskoku atakującego i obserwacji jego ręki (ręka w górze).
- ▶ Reagowanie blokujących na zawodnika atakującego w I tempo, z wyborem czytania gry lub opcji, obserwacja ręki atakującego.

Blokowanie przez włożenie rąk bezpośrednio na piłkę w sytuacji, kiedy wystawiona jest ona blisko siatki (bez względu na stosowaną taktykę).

- ▶ Samoasekuracja blokujących.

WYSTAWIENIE/ROZEGRANIE – ATAK > > BLOK – OBRONA – WYSTAWIENIE/ /ROZEGRANIE – KONTRATAK

Doskonalenie współpracy blok-obrona z różnicowaniem działań w sytuacji gry.

- ▶ Zajmowanie pozycji wyjściowych w ataku, bloku i obronie dostosowanych do sytuacji w grze.
- ▶ *Fragment gry* z udziałem całej szóstki – doskonalenie gry blok-obrona przeciwko 3-4 atakującym.
- ▶ Kształtowanie u rozgrywającego podczas wystawy sytuacyjnej umiejętności obserwacji aktualnej sytuacji na boisku po obu stronach siatki.

- ▶ Kształtowanie optymalnego sposobu przemieszczania się blokujących z pozycji wyjściowych z ustaloną sekwencją kroków.
- ▶ Pozostawianie broniących w pozycjach wyjściowych do momentu odbicia piłki przez rozgrywającego (uwaga na piłkę przechodzącą).
- ▶ Dostosowanie ustawienia zawodników obrony z pozycji wyjściowej lub z pozycji gotowości z zastosowaniem optymalnej sekwencji kroków do przewidywanego kierunku ataku. Reagowanie na kierunek ustawienia barków lub rozbiegu atakującego do siatki.
- ▶ Utrzymywanie aktywności w obronie i asekuracji. Przyjęcie postawy gotowości do obrony mocnej piłki w strefie spodziewanego ataku lub postawy gotowości do asekuracji zawodnika broniącego przez pozostałych zawodników.
- ▶ Poszukiwanie pozycji do obrony przez środkowego obrony – szew bloku, kierunek najlepszego ataku.
- ▶ Obrona piłek wysoko w kierunku środka boiska, łatwe piłki dogrywane dokładnie.
- ▶ Atak w określonym kierunku i na określonym pułapie uderzenia (np. na wysokości zawieszanej gumy). Atak w blok bez zamykania nadgarstka na piłce – dalekie odbicie piłki od bloku.
- ▶ Atak zawodnika blokującego lub nieblokującego z zachowaniem właściwego przebiegu ruchu (pozycje wyjściowe).
- ▶ Wyprowadzenie kontrataku z piłki obronionej lub dorzuconej (uderzonej) przez trenera.

- ▶ Kształtowanie podczas wystawy szerokiego kąta widzenia rozgrywającego przez kontrolowanie działań blokujących.
- ▶ Atak w określonym kierunku (np. obok *atrasy bloku*) i na określonym pułapie uderzenia. Doskonalenie umiejętności atakowania przy bloku podwójnym zamkniętym i otwartym oraz wykorzystania jego niestabilności.
- ▶ Atak zawodnika blokującego, nieblokującego lub obrońcy (atak z drugiej linii): po dograniu *piłki za darmo*, *po bloku pasywnym*, *po obronie piłki w polu* oraz po asekuracji (samoasekuracji) ataku i bloku z wykorzystaniem możliwości atakujących.
- ▶ Kształtowanie optymalnego sposobu przemieszczania się blokujących z pozycji dostosowania do miejsca wyskoku z różną sekwencją kroków.
- ▶ Utrzymywanie broniących w *pozycji wyjściowej* wobec zagrożenia atakiem ze środka lub atakiem rozgrywającego z drugiej piłki.
- ▶ Dostosowanie ustawienia zawodników obrony z pozycji wyjściowej lub z pozycji gotowości z zastosowaniem optymalnej sekwencji kroków do zmiany kierunku ustawienia barków atakującego. Reagowanie na pracę nadgarstka atakującego.
- ▶ Określenie odpowiedzialności za piłki kiwane lub plasowane – asekuracja skrzydłami lub zawodnikiem nieblokującym.
- ▶ Obserwowanie atakującego i reagowanie na piłki kiwnięte (np. reagowanie na zwolnienie ruchu ręki lub opuszczenie łokcia atakującego).
- ▶ Współpraca zawodników obrony przy piłkach padających między nimi, przemieszczanie się w obronie prostopadłe do toru lotu piłki (ustawienie „na zakładkę”).
- ▶ Asekuracja zawodnika broniącego przez pozostałych zawodników.
- ▶ Przemieszczenie w obronie w deficycie czasu.
- ▶ Obrona piłek w strefie tułowia, z przodu i ponad głową.
- ▶ Poszukiwanie pozycji do obrony przez środkowego obrony (*szew bloku*, *dziura w bloku*).
- ▶ Kierowanie piłki w obronie w zależności od stopnia trudności: dogranie łatwej piłki dokładnie i obrona trudnej piłki w okolicy środka boiska.
- ▶ Wyprowadzenie kontrataku z piłki obronionej lub uderzanej przez trenera do momentu skutecznej obrony.



- ▶ Atak w określonym kierunku i na określonym pułapie. Doskonalenie umiejętności uderzania piłki obok rąk blokujących lub z wykorzystaniem bloku, np. *dziury*, *źle ułożonych rąk*, *odsłoniętego kierunku*, uderzenie *blok-aut*.
- ▶ Atak zawodnika blokującego, nieblokującego lub obrońcy (atak z drugiej linii): po dograniu *piłki za darmo*, *po bloku pasywnym*, *po obronie piłki w polu* oraz po asekuracji (samoasekuracji) ataku i bloku z wyborem właściwego wariantu rozegrania.
- ▶ Doskonalenie wspólnego sposobu przemieszczania się środkowego i skrzydłowego bloku (przy wąskim ustawieniu blokujących – krok skrzyżny skrzydłowego).
- ▶ Utrzymywanie broniących w pozycji wyjściowej wobec zagrożenia atakiem ze środka (w tym z VI strefy) lub atakiem rozgrywającego z drugiej piłki.
- ▶ Dostosowanie ustawienia zawodników obrony z pozycji wyjściowej lub z pozycji gotowości, z zastosowaniem optymalnej sekwencji kroków, do obrony ataku z różnych stref.
- ▶ Reagowanie na pracę ramienia atakującego.
- ▶ Współpraca zawodników obrony z określeniem zadań:
 - w zespołach trójkowych do obrony określonego obszaru,
 - obrona piłek uderzonych i kiwniętych w kierunku środka boiska,
 - piłek przechodzących i sytuacyjnych (w tym ponad głową).
- ▶ Postawy zawodnika w obronie: ustawienie „człowiek-tarcza”, pad z podłożeniem ręki.
- ▶ Poszukiwanie pozycji do obrony przez środkowego obrony (*szew bloku*, *dziura w bloku*, *podwojenie obrony*).
- ▶ Utrzymanie piłki w grze przy zastosowaniu różnych technik odbicia (amortyzacja uderzenia).
- ▶ Wyprowadzenie kontrataku z piłki obronionej lub wprowadzonej do gry przez trenera w sytuacji, w której został popełniony błąd.

**ZAGRYWKA > PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE/
/ROZEGRANIE – ATAŚ > BŁOK – OBRONA**

Doskonalenie zagrywki, przyjęcia i wystawienia piłki z określonym zadaniem.

- ▶ Określenie kierunku wykonania zagrywki (po prostej lub po skosie) z różnych miejsc zza linii końcowej.
- ▶ Ocena pozycji, podrzutu piłki zawodnika zagrywającego, kierunku ustawienia jego tułowia lub rozbiegu do wykonania zagrywki.
- ▶ Współpraca 2 przyjmujących w pasach działania z określeniem odpowiedzialności za piłki spadające między nimi (przemieszczenie w kierunku prostopadłym do toru lotu piłki). Asekuracja przyjmującego przez pozostałych zawodników.
- ▶ Przewidywanie miejsca przyjęcia zagrywki po ocenie trajektorii lotu piłki i możliwie wczesna reakcja zawodnika.
- ▶ Obserwacja piłki od momentu zagrywki do przyjęcia.
- ▶ Określenie obszaru, do którego ma być przyjęta piłka po wysokiej trajektorii lotu.
- ▶ Przemieszczenie się do pozycji wyjściowych do ataku po przyjęciu zagrywki.
- ▶ Rytm dojścia do miejsca wystawienia (ważna jest końcowa faza dojścia do piłki i ustawienie bioder pod piłką).
- ▶ Realizacja taktyki rozegrania z wyborem najlepszego kierunku wystawienia (ustawienie przodem w linii wystawienia).
- ▶ Dostosowanie momentu rozpoczęcia rozbiegu do ataku do trajektorii lotu wystawionej piłki.
- ▶ Praca ręki atakującej prostopadłe do barków.
- ▶ W ćwiczeniach współpracy blok – obrona szew *podwójnego bloku* ustawiany jest na kierunku rozbiegu atakującego (w linii ramienia uderzającego prostopadłego do tułowia). Obrona piłki uderzanej obok bloku (wyjście z *cienia bloku*) w granicach swoich stref odpowiedzialności. Skupienie się na asekurowaniu piłki, gdy blok zasłania strefę broniącego lub zawodnik atakujący zwrócony jest w innym kierunku.

**ZAGRYWKA > PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE/
/ROZEGRANIE – ATAŚ > BŁOK – OBRONA**

Doskonalenie zagrywki, przyjęcia i wystawienia piłki w sytuacji rywalizacji.

- ▶ Określenie strefy, do której ma być wykonana zagrywka – wymóg przemieszczenia się przyjmującego do piłki.
- ▶ Ocena pozycji, podrzutu piłki zawodnika zagrywającego, kierunku ustawienia jego tułowia lub rozbiegu do wykonania zagrywki.
- ▶ Współpraca 2-3 przyjmujących w ustawieniu bliżej/dalej w stosunku do siatki z zadaniem przyjęcia piłki („otwieranie się” zawodnika nieprzyjmującego z przodu lub asekurowanie przez zawodnika nieprzyjmującego z tyłu).
- ▶ Przewidywanie miejsca przyjęcia zagrywki po ocenie trajektorii lotu piłki i możliwie wczesna reakcja zawodników pozwalająca na podjęcie decyzji o przyjęciu zagrywki.
- ▶ Określenie kierunku przyjęcia piłki po optymalnej trajektorii (najwyższy punkt lotu nad linią 3 m).
- ▶ Przyjęcie w określonym obszarze boiska zagrywki rotacyjnej w wysokości przez dwóch przyjmujących lub zagrywki szybującej przez jednego zawodnika.
- ▶ Ocena przez rozgrywającego przyjętej piłki i jak najszybsze przemieszczenie się do miejsca wystawienia (ważne jest ustawienie przodem do IV strefy).
- ▶ Realizowanie taktyki rozegrania z ukrywaniem swoich zamiarów przez stałe ustawienie przodem do IV strefy.
- ▶ Praca ręki atakującej prostopadłe do barków ze skrzytem nadgarstka.
- ▶ Blok naprzeciw ramienia zawodnika atakującego – zewnętrzny bark na wprost osi tułowia atakującego (po obrocie tułowia w kierunku siatki dłonie blokującego znajdują się naprzeciwko ręki atakującego).
- ▶ Zajmowanie w obronie pozycji gotowości do uderzenia piłki obok bloku (wyjście z *cienia bloku*) lub ataku między blokującymi na szwie albo w *dziurze bloku* (podwajanie obrony).



ZAGRYWKA > PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE/ /ROZEGRANIE – ATAŁ > BŁOK – OBRONA

Doskonalenie zagrywki, przyjęcia i wystawienia piłki pod presją.

- ▶ Określenie strefy, do której ma być wykonana zagrywka, z uwzględnieniem słabych stron przyjmującego (np. gorsze przyjęcie z lewej strony).
- ▶ Ocena pozycji, podrzutu piłki zawodnika zagrywającego, kierunku ustawienia jego tułowia lub rozbiegu do wykonania zagrywki.
- ▶ Współpraca 2-4 przyjmujących w różnych ustawieniach z określeniem szerokości stref odpowiedzialności i ścieżek poruszania się w zależności od umiejętności i miejsca na boisku.
- ▶ Określenie zasad współpracy przyjmujących w linii poziomej i pionowej z uwzględnieniem taktyki zawodnika zagrywającego.
- ▶ Przewidywanie miejsca przyjęcia zagrywki po ocenie trajektorii lotu piłki i możliwie wczesna reakcja zawodników pozwalająca na podjęcie decyzji o przyjęciu zagrywki w różnych systemach przyjęcia.
- ▶ Określenie miejsca, do którego ma być przyjęta piłka, z zachowaniem parametrów jej lotu (szybkość, trajektoria).
- ▶ Dążenie do rozegrania w wysoku (skracanie czasu lotu piłki) z utrzymaniem prostych ramion w momencie odbicia piłki (ważne jest ukrywanie do końca kierunku rozegrania).
- ▶ Realizowanie taktyki rozegrania z uwzględnieniem wystawienia/rozegrania szybkiej piłki z pozycji oddalonej od siatki.
- ▶ Praca ręki ze skrętem barku i nadgarstka (np. uderzenie przez bark).
- ▶ Ustawienie bloku w relacji do boiska:
 - blok otwiera prostą lub prostą wewnętrzną, pozwalając na uderzenie wzdłuż linii bocznej,
 - blok zastania prostą, pozwalając na uderzenie po skosie.
- ▶ Ustawianie bloku pojedynczego, podwójnego, potrójnego z uwzględnieniem możliwości ataku przeciwnika.
- ▶ Przemieszczenia zawodników broniących w kierunku pozycji gotowości do obrony piłki atakowanej ze skrzydła, z uwzględnieniem możliwości największego zagrożenia atakiem.