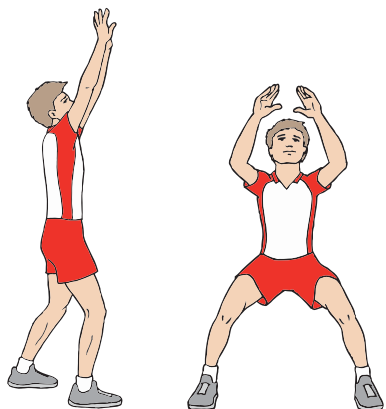
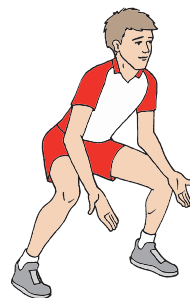


Ćwiczenia analityczne

1. Postawy siatkarskie



Przykład postawy siatkarskiej wysokiej i średniej do odbicia sposobem oburącz górnym.



Przykład postawy siatkarskiej średniej do odbicia sposobem oburącz dolnym.

Uwaga metodyczna: podane przykładowe formy zabawowe wykorzystujemy w części wstępnej zajęć. Zabawy stosujemy zarówno w zajęciach klas IV-VI (SP), jak i I - III (G).

Przykłady zabaw na boisku siatkarskim:

Zabawa 1 - różne formy poruszania się (np. w truchcie krążenia RR, wymachy, podskoki itp.). Na określony sygnał przyjęcie postawy siatkarskiej wysokiej lub średniej do odbicia sposobem oburącz górnym.

Zabawa 2 - różne formy poruszania się (np. w truchcie krążenia RR, wymachy, podskoki itp.). Na określony sygnał przyjęcie postawy siatkarskiej średniej lub niskiej do odbicia piłki sposobem oburącz dolnym.

Zabawa 3 - berek siatkarski. Aby uchronić się przed złapaniem należy przyjąć określona postawę siatkarską (wysoką, średnią lub niską).

2. Poruszanie po boisku

Wyróżniamy kilka sposobów poruszania się po boisku: chód, bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, wyskok, zwód, pady: bokiem, przodem, tyłem, rzut siatkarski.

Zabawa 4 - berek po liniach. Poruszanie się po liniach boiska do siatkówki w ściśle określony sposób (krok biegowy, dostawny itp.)

Zabawa 5 - poruszanie się po boisku w sposób ściśle określony (bieg, chód, krok dostawny itp.). Na sygnał zatrzymanie z przyjęciem określonej postawy siatkarskiej: wysokiej, średniej lub niskiej.

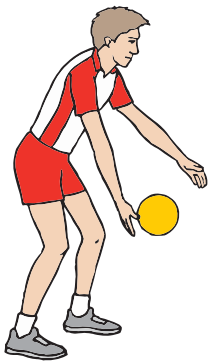
Zabawa 6 - piłki lekarskie ustawione w linii prostej co 3 m, rozpoczynając od linii zagrywki boiska do siatkówki. Ilość piłek (od 4 do 7) zależy od wieku ćwiczących. Ilość zespołów 3 lub 4. Start na sygnał, przemieszczanie od piłki do piłki krokiem dostawnym, dotykając w wypadzie piłki obręcz dłońmi (naśladując odbicie obręcz dolnym). Powrót biegiem wzdłuż piłek.

3. Zagrywka

Należy opanować różne rodzaje zagrywki, co pozwoli na realizowanie założonych zadań taktycznych zespołu w grze.

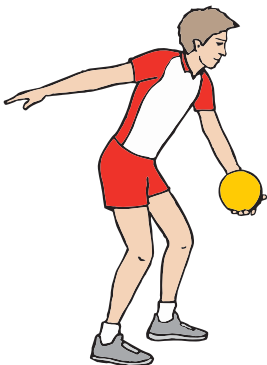
3.1. Zagrywka dolna

Pozycja wyjściowa



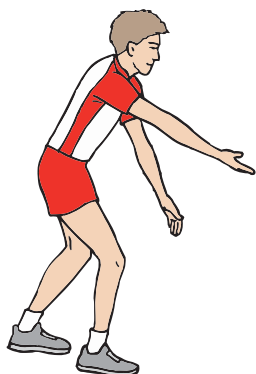
Postawa rozkroczo-wykroczo twarzą do siatki (z przodu noga przeciwna do ręki zagrywającej), nogi nieznacznie ugięte, tułów pochylony do przodu. Piłka trzymana jednorącz z boku tułowia, po stronie nogi zakroczonej. Ręka zagrywająca swobodnie ułożona blisko ciała, palce dłoni złączone i nieco ugięte.

Podrzut piłki



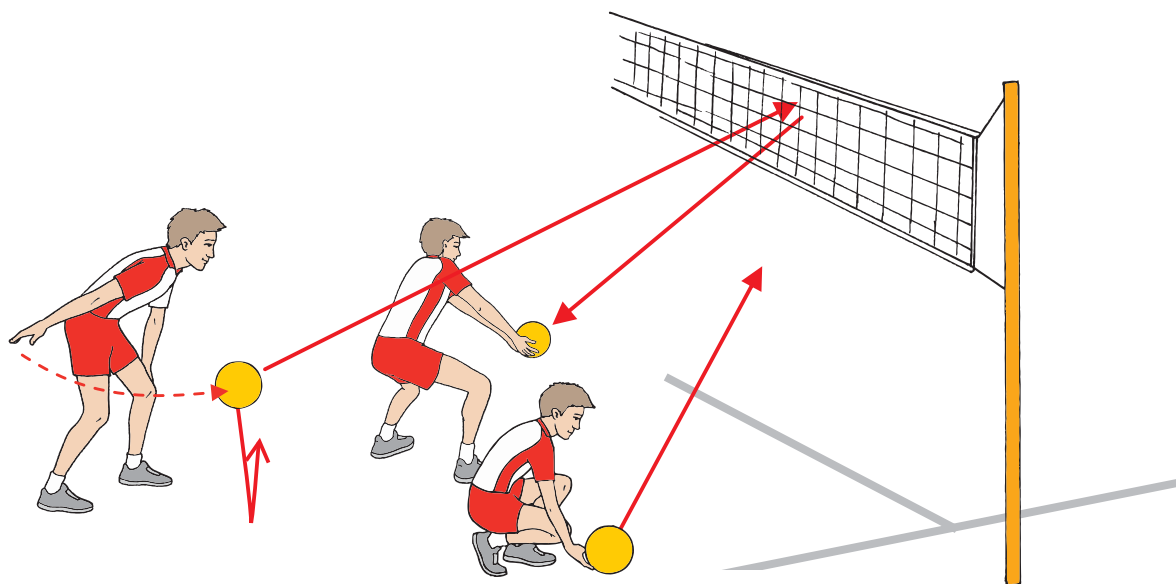
Piłka trzymana w lewej dłoni, lewa noga wysunięta do przodu. Podrzut piłki nisko, wykonany przed samym jej uderzeniem, jednocześnie następuje zamach ramienia zagrywającego dołem w tył i ugięcie nóg w stawach kolanowych, skokowych oraz biodrowych.

Uderzenie piłki



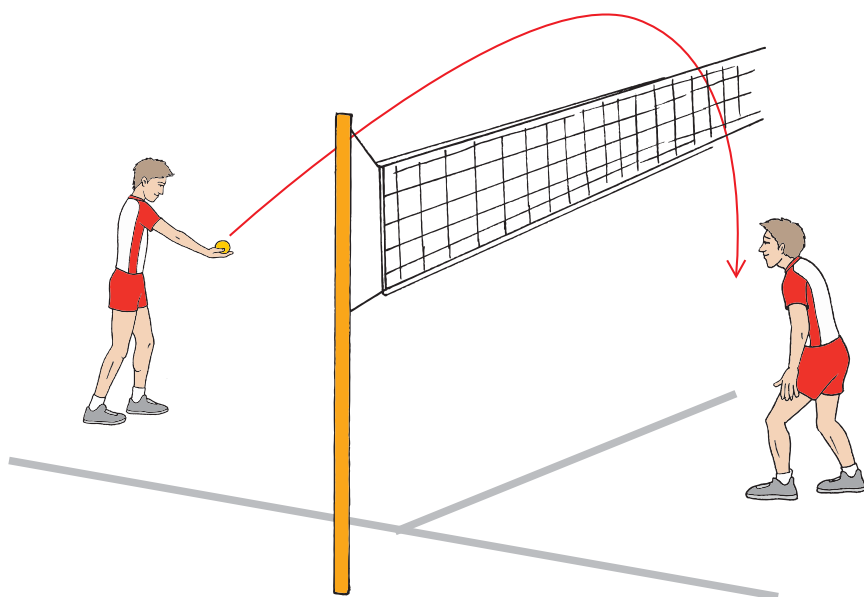
Uderzenie dokładnie w płaszczyźnie strzałkowej ręki uderzającej środkiem płaszczyzny dłoni.

Ćwiczenie 1



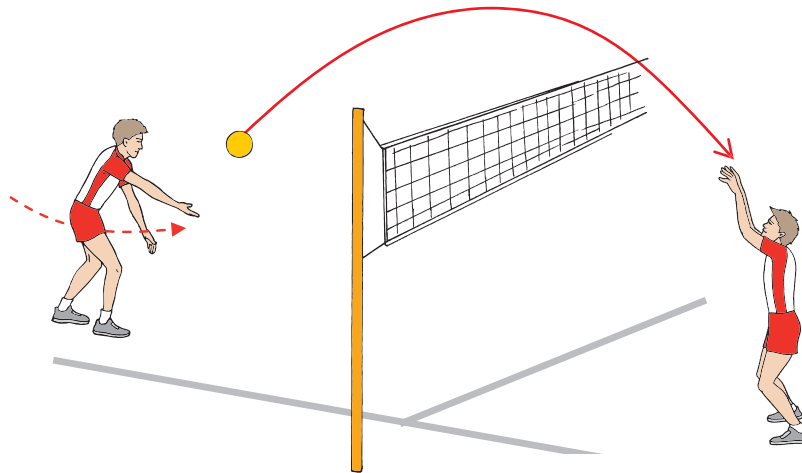
Jeden z ćwiczących stojąc w wykroku trzyma piłkę oburącz z boku tułowia po stronie nogi zakroczonej. Następnie poprzez prowadzenie ramienia ułożonego z tyłu piłki w przód, wyrzuca piłkę do partnera, odrywając dłoń podtrzymującą piłkę z przodu. Podczas rzutu ramię „ciągnie” nogę zakroczną, która przechodzi do przodu, pozwalając na zachowanie stabilnej postawy. Ćwiczenie powtarza się wielokrotnie, zwiększając stopniowo odległość między ćwiczącymi. Kolejnym ćwiczeniem może być uderzenie piłki otwartą dłońią w kierunku siatki po koźle i jej chwyt po odbiciu od siatki lub wyrzut piłki jednorącz poprzez podniesienie jej z podłoża.

Ćwiczenie 2



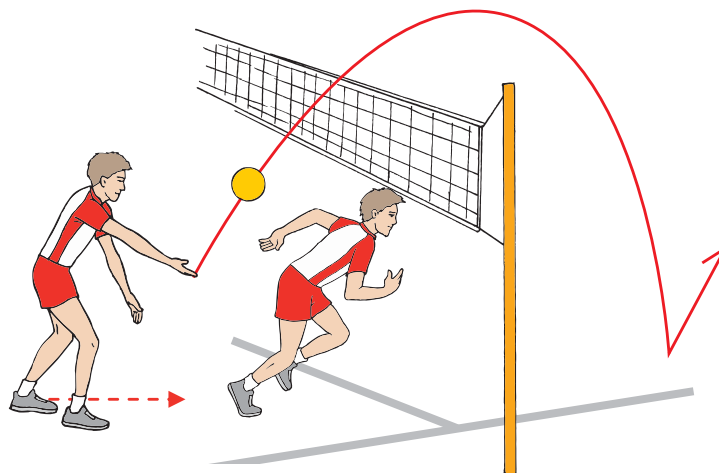
Ćwiczący ustawieni dwójkami naprzeciwko siebie w odległości 5 m od siatki. Każdy trzyma piłeczkę tenisową w odwiedzonej do tyłu dłoni. Wyrzut piłeczki z równoczesnym wyprostem nóg w górę w przód. Warunkiem zdobycia punktu jest chwyt piłeczki przez partnera stojącego po drugiej stronie siatki.

Ćwiczenie 3



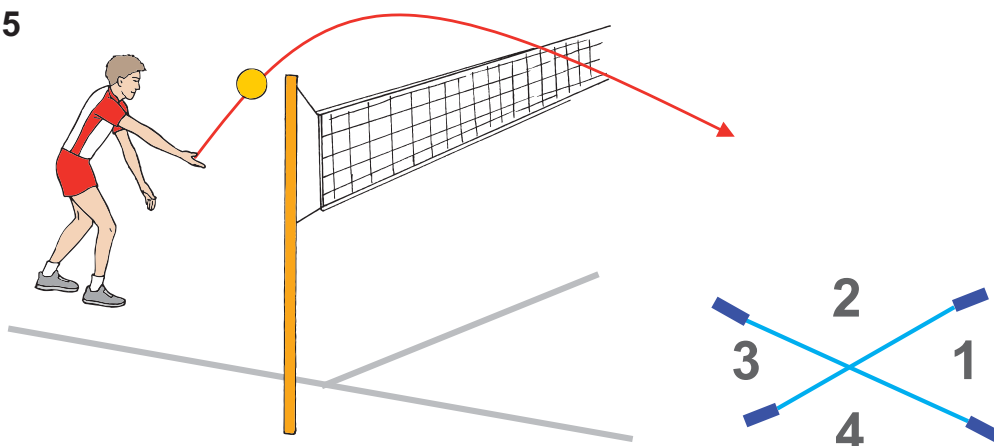
Zagrywający z niewysokiego podrzutu uderza piłkę środkiem otwartej dłoni (po wykonaniu zamachu ręką uderzającą w tył) w kierunku chwytającego partnera. Partner po chwycie powtarza ćwiczenie. Innym rozwiązaniem może być wykonywanie zagrywki w kierunku zaznaczonego pola. Partnerzy stopniowo zwiększają odległość od siatki podczas wykonania zagrywki.

Ćwiczenie 4



Ćwiczący staje w odległości 4-5 m od siatki, wykonuje zagrywkę dolną nadając piłce odpowiednią trajektorię lotu, następnie przebiega za piłką na drugą stronę siatki i chwyci ją po koźle. Za każdy chwyt piłki po odbiciu jej od podłoża zdobywa 1 punkt, a gdy chwyci piłkę bez koźła -2 punkty.

Ćwiczenie 5

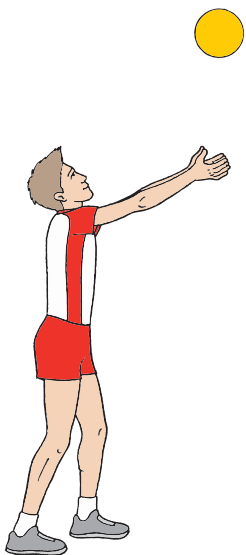


Zagrywka z określonego miejsca zza linii końcowej w kierunku stref wyznaczonych przez dwie skakanki ułożone na krzyż. Prowadzący w kolejnych ćwiczeniach stawia różne zadania zagrywającym, np. zdobycie określonej ilości punktów, celowanie w pola parzyste, nieparzyste, zagranie we wskazane pole, przejście do następnego pola po uzyskaniu określonej ilości trafień (w sumie lub pod rząd). Wprowadzenie działania pod presją poprzez rozpoczynanie ćwiczenia od początku po błędzie. Zwracanie uwagi na techniczną stronę wykonania zagrywki. Zmiana miejsca zagrywania po zdobyciu punktu lub zrealizowaniu zadania.

3.2. Zagrywka tenisowa rotacyjna

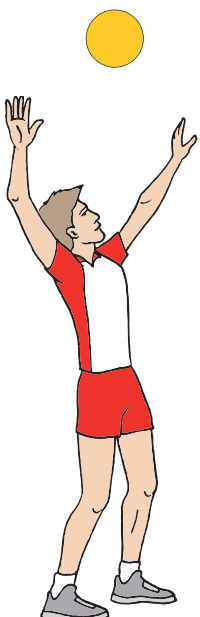
Poprawne wykonanie zagrywki rotacyjnej bez wyskoku jest podstawą do opanowania zagrywki rotacyjnej z wyskoku.

Pozycja wyjściowa



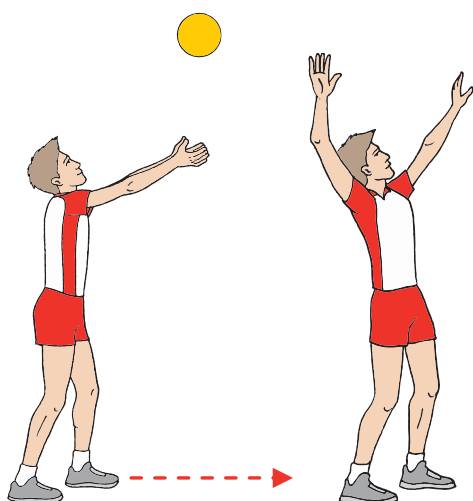
Ustawienie przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie przemieszczenia w trzech krokach (ewentualnie 2 lub 4 kroki). Piłka ułożona na dłoni lub trzymana swobodnie oburącz na wysokości barków.

Podrzut piłki



Wysoki podrzut piłki ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją postępującą. Środek ciężkości ciała utrzymywany ponad prawą stopą - możliwość wykonania dłuższego kroku lewą nogą zaraz po wyrzuceniu piłki. Prowadzenie wyprostowanej ręki uderzającej do wysokości barku, następnie nieznaczne ugięcie w łokciu. Wysokość podrzutu umożliwiająca płynne wykonanie przemieszczenia i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką.

Przemieszczenie



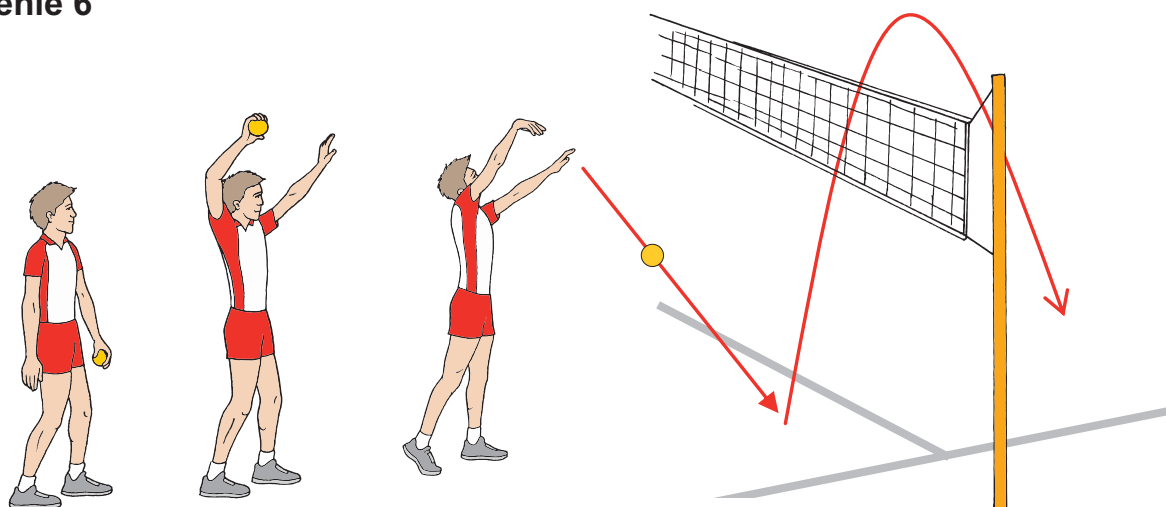
Trzykrokowe przyspieszające przemieszczenie (lewa - prawa - lewa). Kroki wykonywane tak jak do ataku.

Uderzenie piłki



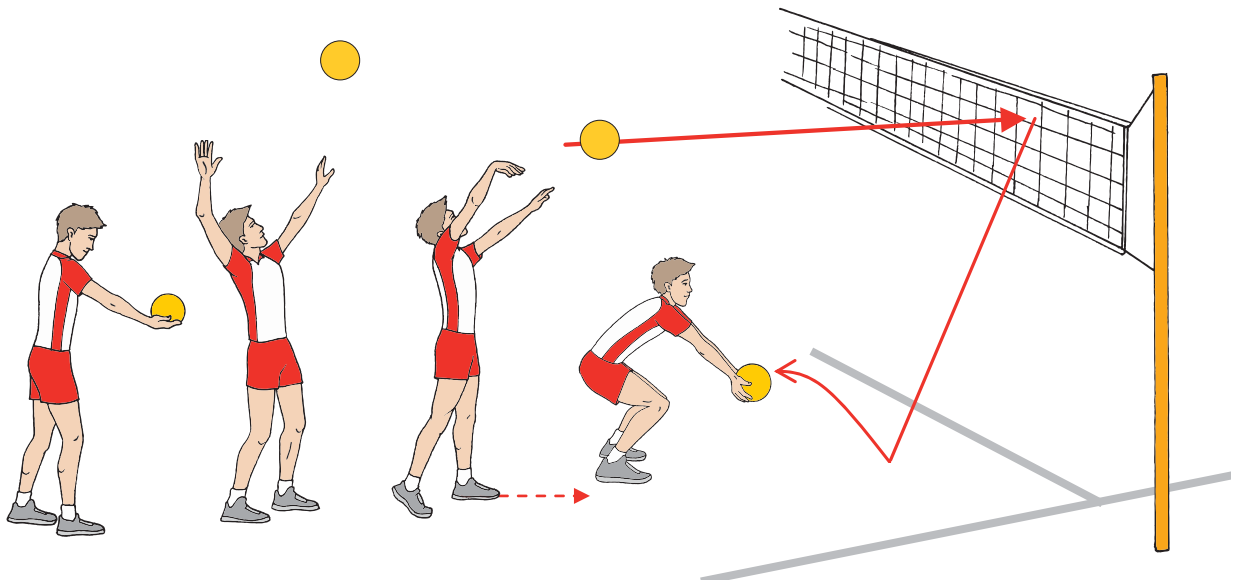
Uderzenie ze wspięciem na palce z wykorzystaniem pracy ramion, dłoń nakrywa piłkę nadając jej rotację postępującą (podobnie jak przy ataku). Wykończenie ruchu z lekkim pochyleniem tułowia w przód i luźne poprowadzenie ręki zagrywającej do lewego boku (ruch ręki przypominający serwis tenisisty).

Ćwiczenie 6



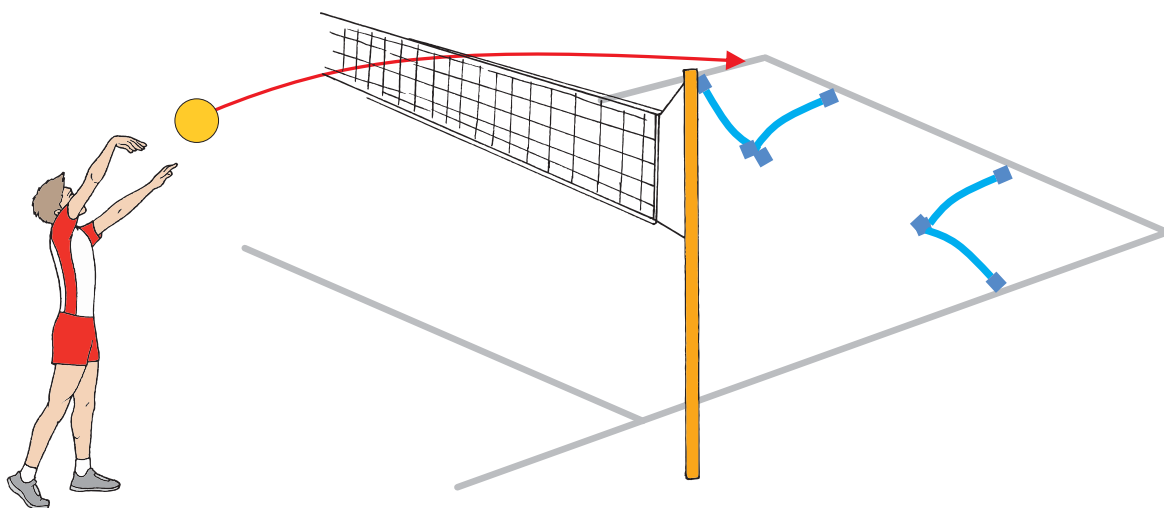
Ćwiczący wykonuje zamach ramion od dołu w górę, przekłada nad głowę piłkę tenisową z lewej do prawej dłoni i rzuca w kierunku podłoża. Wyrzut piłki następuje na maksymalnym zasięgu, dłoń rozluźniona w nadgarstku. Jeżeli piłka przeleci po koźle nad siatką, to ćwiczący otrzymuje punkt, jeżeli dodatkowo zostanie złapana zanim upadnie na boisko - 2 punkty.

Ćwiczenie 7



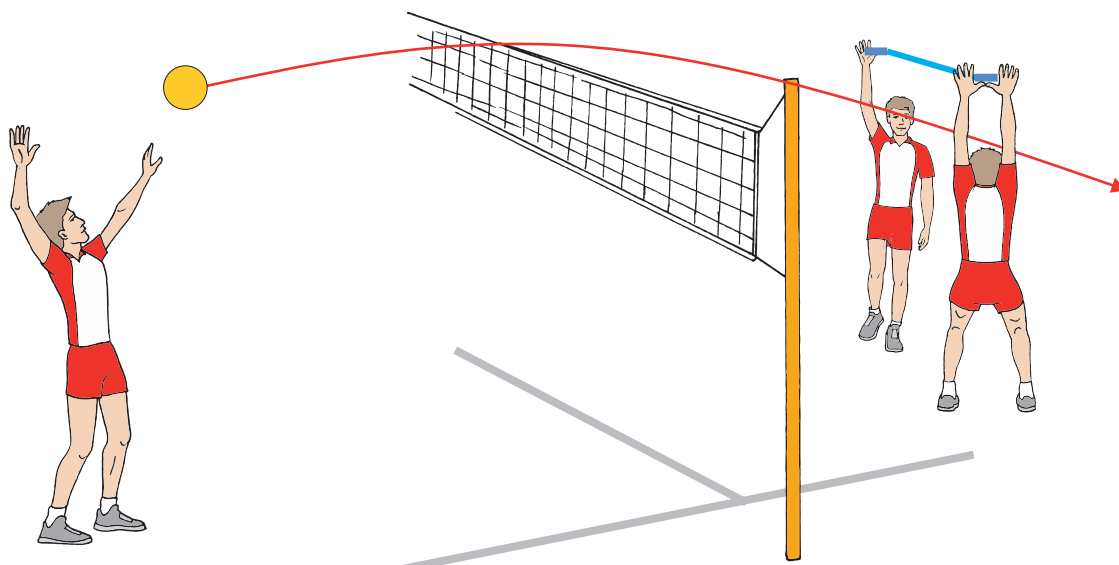
Ćwiczący z piłką ustawiony na boisku w odległości 5-6 m od siatki, w pozycji wyjściowej z prawą nogą z przodu. Piłka trzymana jednorącz na dłoni poniżej linii barków (lub trzymana swobodnie oburącz). Wysoki podrzut piłki ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją postępującą i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką w kierunku siatki. Uderzenie piłki ze wspięciem na palce z wykorzystaniem pracy ramion, dłoń nakrywa piłkę, nadając jej rotację postępującą (podobnie, jak przy ataku).

Ćwiczenie 8



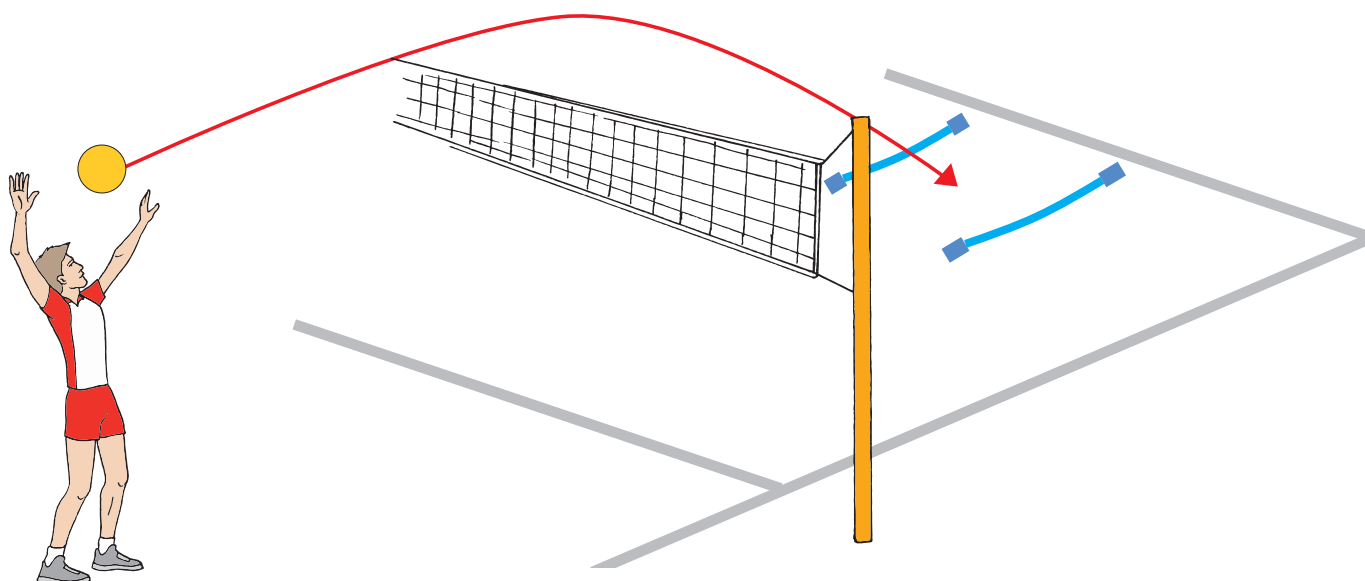
Ustawienie ćwiczących za linią końcową boiska. Wysoki podrzut ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją. Uderzenie piłki, jak do zagrywki rotacyjnej na maksymalnym zasięgu, dłoń nakrywa piłkę. W rogach boiska ułożone są skakanki. Zadaniem zagrywających jest trafić zagrywką w pola wyznaczone przez skakanki. W przypadku, gdy zagrywający trafi w wyznaczone pola 2 razy pod rząd, punkty liczy się podwójnie.

Ćwiczenie 9



Ćwiczący wykonuje zagrywkę z odległości 5-6 m od siatki. Zadaniem zagrywającego jest prawidłowy podrzut i uderzenie piłki „luźnym nadgarstkiem” w najwyższym punkcie, przed barkiem ręki uderzającej. Zagrywka w kierunku bramki (naciągnięta w górę skakanka) ustawionej przez partnerów po przeciwnej stronie siatki. Trudniejszym zadaniem jest ustawienie niskiej bramki trzymając skakankę na wysokości bioder.

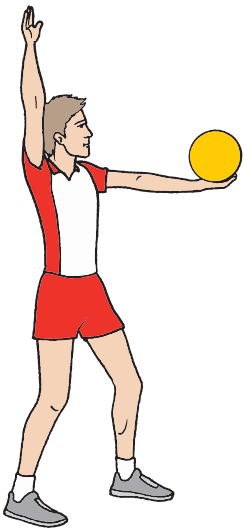
Ćwiczenie 10



Zagrywka w kierunku stref zaznaczonych skakankami na boisku. Piłka powinna wylądować w kolejnych obszarach I, VI lub V strefy. Prowadzący ustala różne sposoby liczenia punktów i wyznacza zadania, np. trafić kolejno w każdą strefę. Ćwiczenie to może być wykorzystywane również jako sprawdzian.

3.3. Zagrywka szybująca - bezrotacyjna

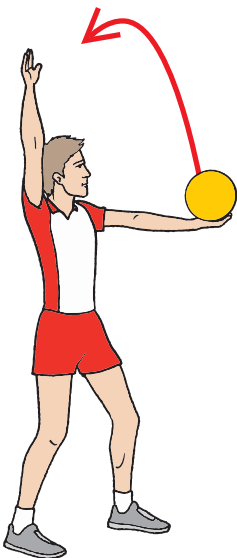
Pozycja wyjściowa



Ustawienie za linią końcową, lewa noga z przodu ze stopą nieznacznie skręconą w prawo, swobodne odwiedzenie ramienia uderzającego.

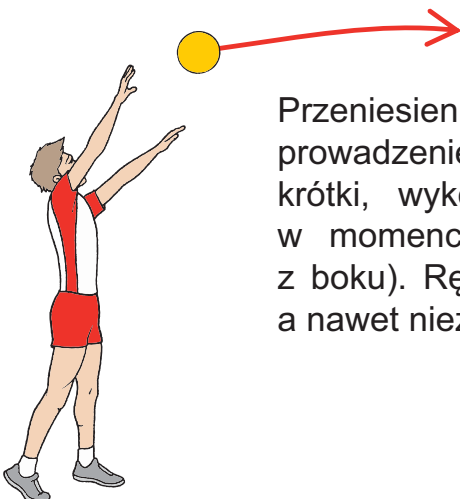
Ustawienie ramienia uderzającego przed podrzutem piłki z łokciem odwiedzionym do tyłu (co najmniej na wysokości barków), dłoń na przedłużeniu przedramienia przygotowana do uderzenia.

Podrzut piłki



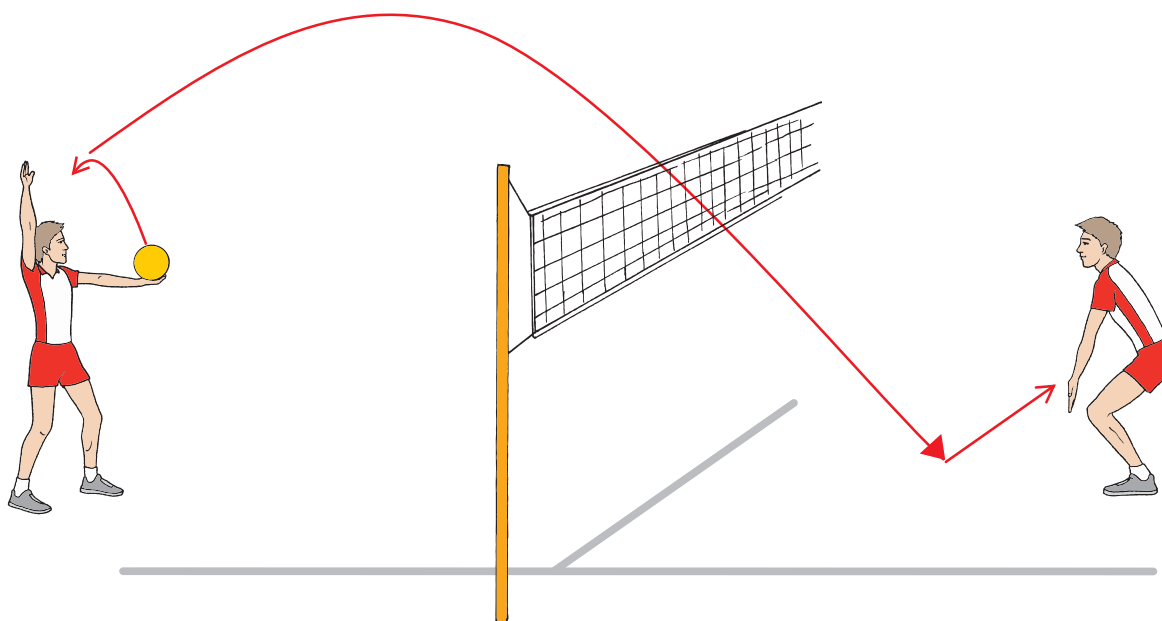
Podrzut piłki jednorącz na stronę ramienia uderzającego, z przodu tułowia, z wysokości barku, nie wyżej niż maksymalny zasięg zagrywającego. Ewentualne wykonanie małego kroku lewą nogą w momencie podrzutu piłki.

Uderzenie piłki



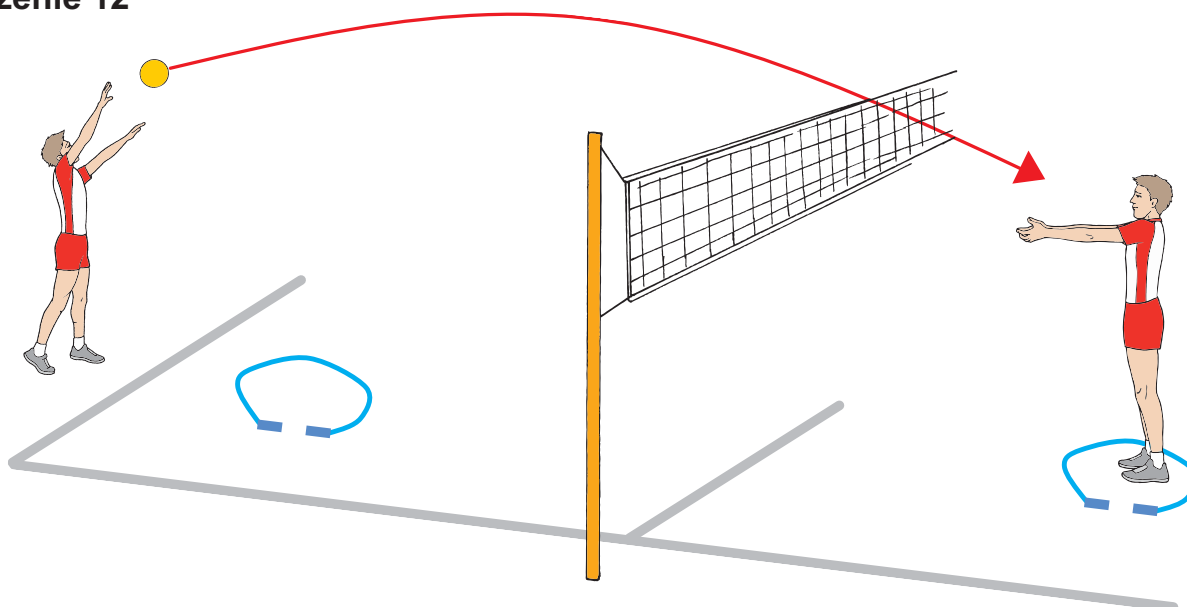
Przeniesienie ciężaru ciała na nogę wykroczną z przyspieszającym prowadzeniem ramienia w kierunku piłki. Kontakt z piłką maksymalnie krótki, wykonany usztywnioną dłonią w jej środek. Pozycja dłoni w momencie uderzenia stanowi przedłużenie przedramienia (kciuk z boku). Ręka po uderzeniu nie podąża za piłką, lecz zatrzymuje się, a nawet nieznacznie cofa.

Ćwiczenie 11



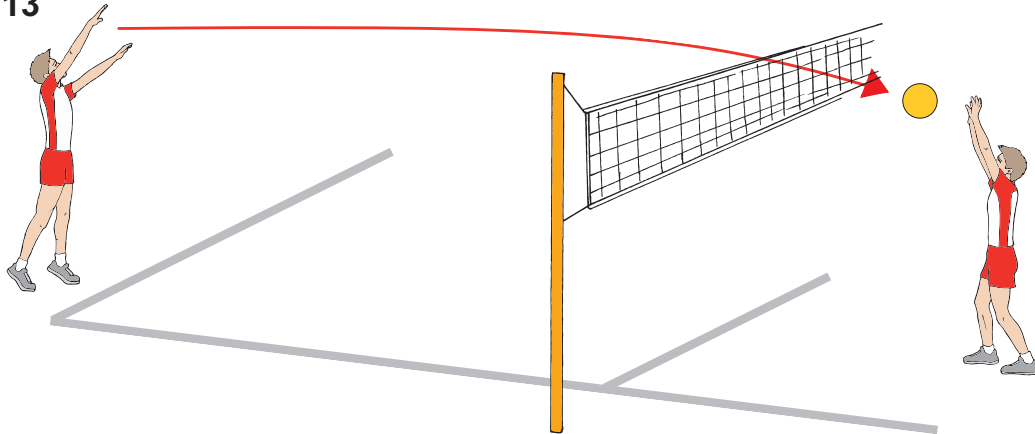
Ćwiczący z piłką ustawieni w szeregu za linią końcową w postawie przygotowawczej. Wykonanie zagrywki w kierunku partnera stojącego za linią końcową. Ćwiczący zdobywają punkt, gdy zagrana piłka zostanie złapana przez partnera po koźle bez wchodzenia na boisko. Liczy się suma punktów lub ilość celnych zagrywek wykonanych po kolei.

Ćwiczenie 12



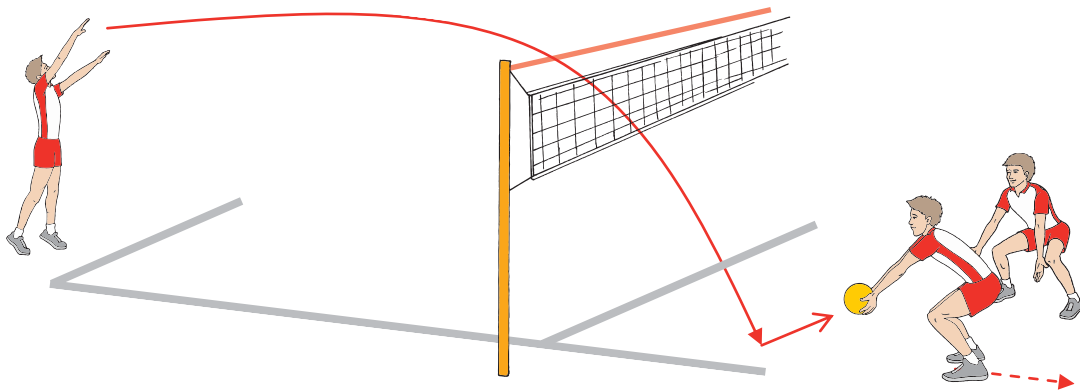
Ćwiczący z piłkami ustawieni w rzędach po przeciwnych stronach siatki - podrzut piłki jednorącz, wykonanie zagrywki szybującej przez siatkę w kierunku partnera stojącego w kole (ułożona skakanka). Partner chwyta piłkę i odrzuca do partnera. Jeżeli zagrywka będzie niecelna (chwytający nie może wyjść z koła), następuje zmiana na pozycji zagrywającego. Wygrywa dwójka, która wykona celną zagrywkę 4 razy po kolei. Można modyfikować ćwiczenie poprzez zmianę odległości od siatki dla zawodników zagrywających.

Ćwiczenie 13



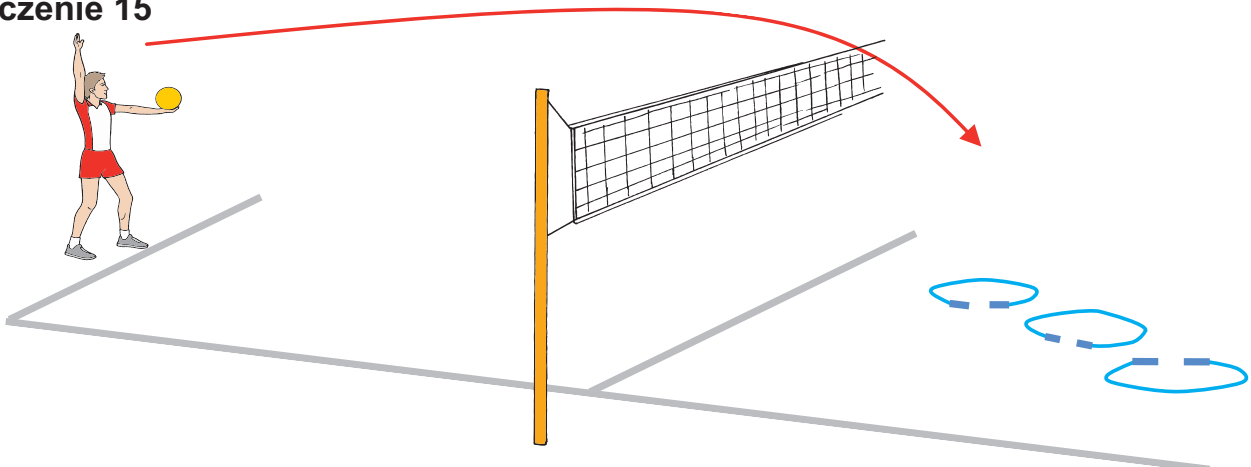
Rywalizacja zespołów dwuosobowych. Ćwiczący wykonuje zagrywkę z za linii końcowej krótko za siatkę (skrót), do chwytającego partnera. Partner ustawiony przy siatce chwytają piłkę w miejscu bez zmiany ustawienia stóp. Za każdy chwyt zespół zdobywa 1 punkt, a za 2 chwyty po kolei 4 punkty itd.

Ćwiczenie 14



Zagrywający z za linii końcowej celują w obszar pomiędzy górną taśmą, a rozwieszoną pomiędzy antenkami gumę (30 cm powyżej taśmy). Ćwiczący po drugiej stronie siatki chwytają piłkę po koźle. Jeżeli zagrywka była celna, odrzucają ją z powrotem do zagrywającego, a jeżeli nie - to zagrywają sami. Zespoły rywalizują ze sobą do określonej ilości trafień.

Ćwiczenie 15

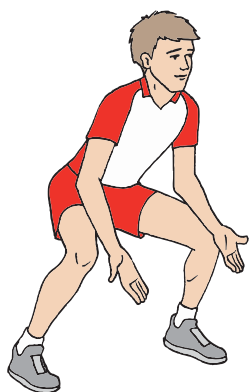


Ćwiczący z piłką po jednej stronie siatki w pozycji wyjściowej wykonują zagrywkę szybującą (w ustalonej przez prowadzącego odległości). Za siatką ułożone ze skakanek trzy koła. Zadaniem zagrywających jest trafić zagrywką w trzy koła po kolei, aby zdobyć jeden duży punkt. Koła rozmieszczać można w różnych miejscach w obrębie boiska.

4. Przyjęcie zagrywki

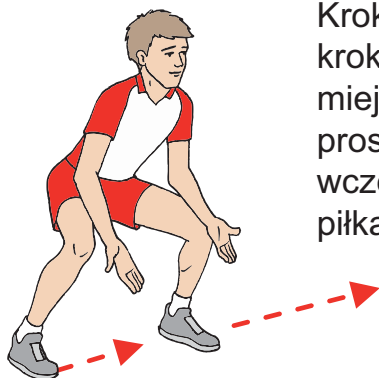
Przyjęcie zagrywki jest jednym z najważniejszych elementów gry. Warunkuje właściwą jej organizację i efektywność ataku. Technika przyjęcia dostosowana jest do różnych rodzajów zagrywki i uwzględnia szybkość, rotację oraz tor lotu piłki.

Pozycja wyjściowa



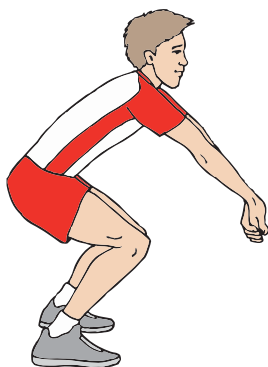
Nogi ugięte, tułów wyprostowany, ramiona ugięte ułożone przed tułowiem, wzrok skierowany na zagrywającego. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia, pomiędzy stopami, z jedną nogą nieznacznie wysuniętą do przodu.

Przemieszczenie

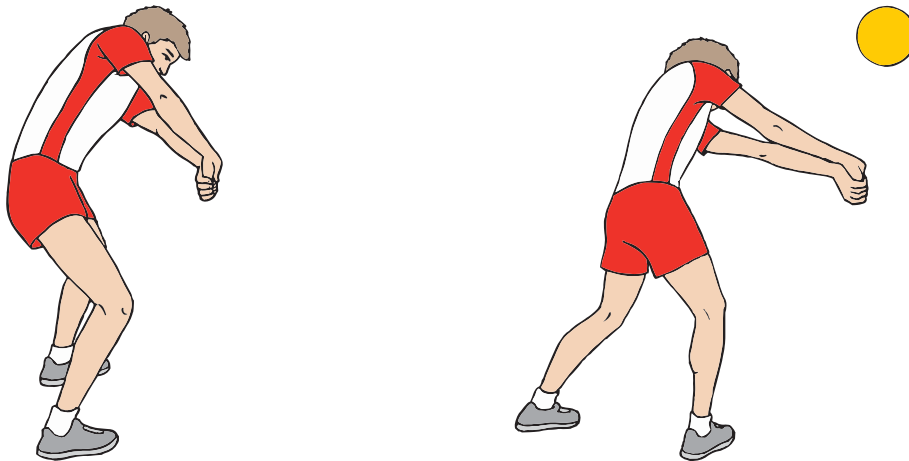


Krok dostawny jako podstawowy sposób przemieszczania się. Pierwszy krok wykonany jest zwykle nogą bliższą piłki. Przemieszczenie do miejsca przyjęcia bez oscylacji środka ciężkości góra - dół (podczas prostowania tułowia ciężar ciała przesuwa się na pięty). Możliwie wczesny start do przewidywanego miejsca przyjęcia zagrywki (zanim piłka doleci do linii siatki).

Odbicie piłki



Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem, tworząc równą płaszczyznę ramion poprzez zbliżenie łokci i usztywnienie ramion, najlepiej przed sobą lub z boku tułowia. Właściwy kąt ustawienia barków i równa płaszczyzna ramion.



Odbicie piłki z boku tułowia - utworzenie kąta płaszczyzny odbicia poprzez podniesienie barku po stronie odbicia.

Skierowanie ciała w stronę celu, prowadzenie piłki wzrokiem do momentu odbicia. Przyjęcie piłki z synchroniczną pracą nóg. Utrzymanie aktywnej postawy w celu dostosowania płaszczyzny odbicia do zmiany trajektorii lotu piłki.

Utrzymanie właściwego kąta ułożenia ramion (kąt padania = kąt odbicia).

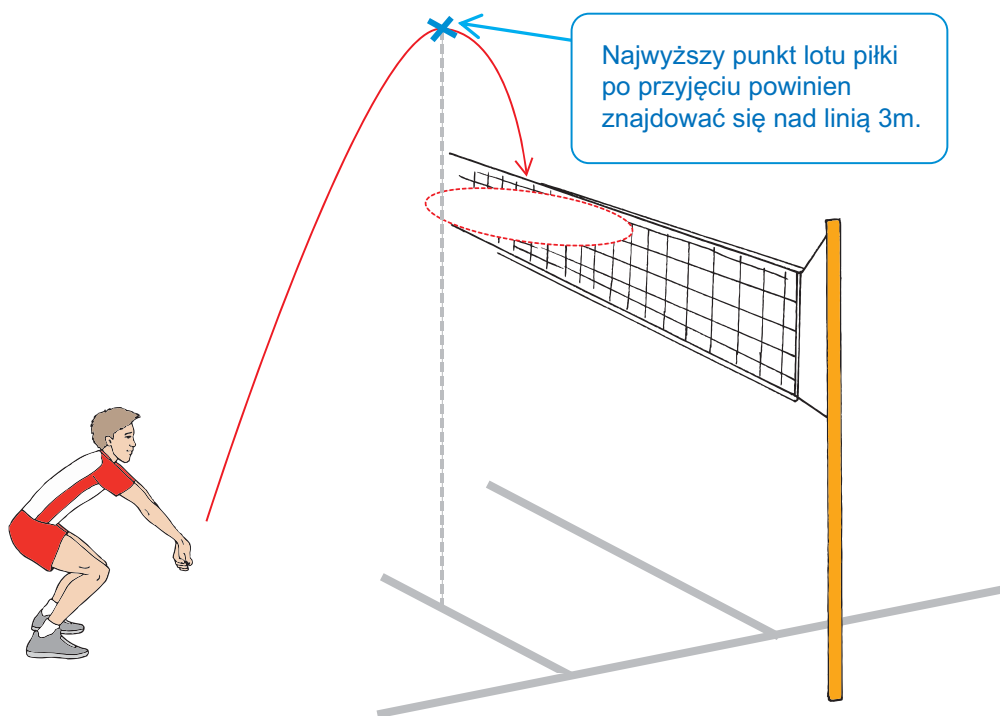
Przyjęcie zagrywki mocnej z amortyzacją ramion.

Eliminowanie zbyt obszernych i dodatkowych ruchów.

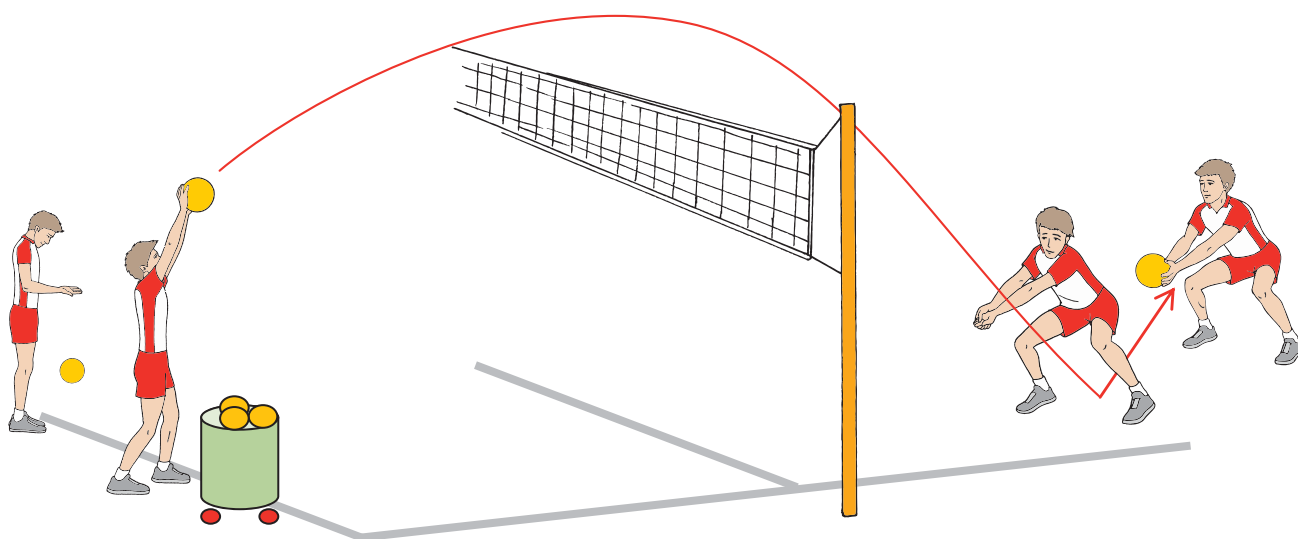
Przyjęcie palcami (odbicie oburącz górne) z dostosowaniem ich napięcia do prędkości piłki, z ruchem ramion w górę.

Przyjęcie piłki w kierunku siatki (w odległości około 0,5 - 1,5 m od siatki) po wysokiej trajektorii lotu dogodnej dla rozgrywającego, na pograniczu stref II i III lub na środek siatki.



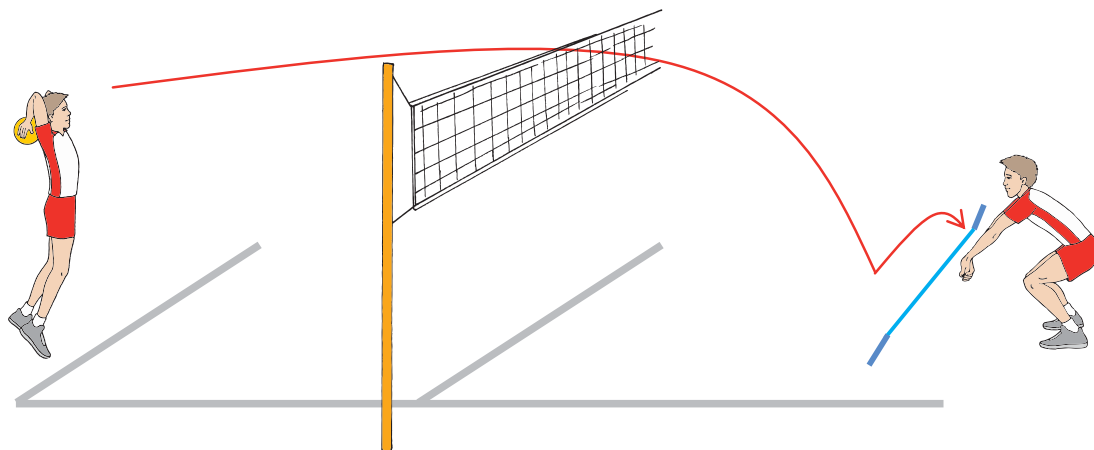


Ćwiczenie 16



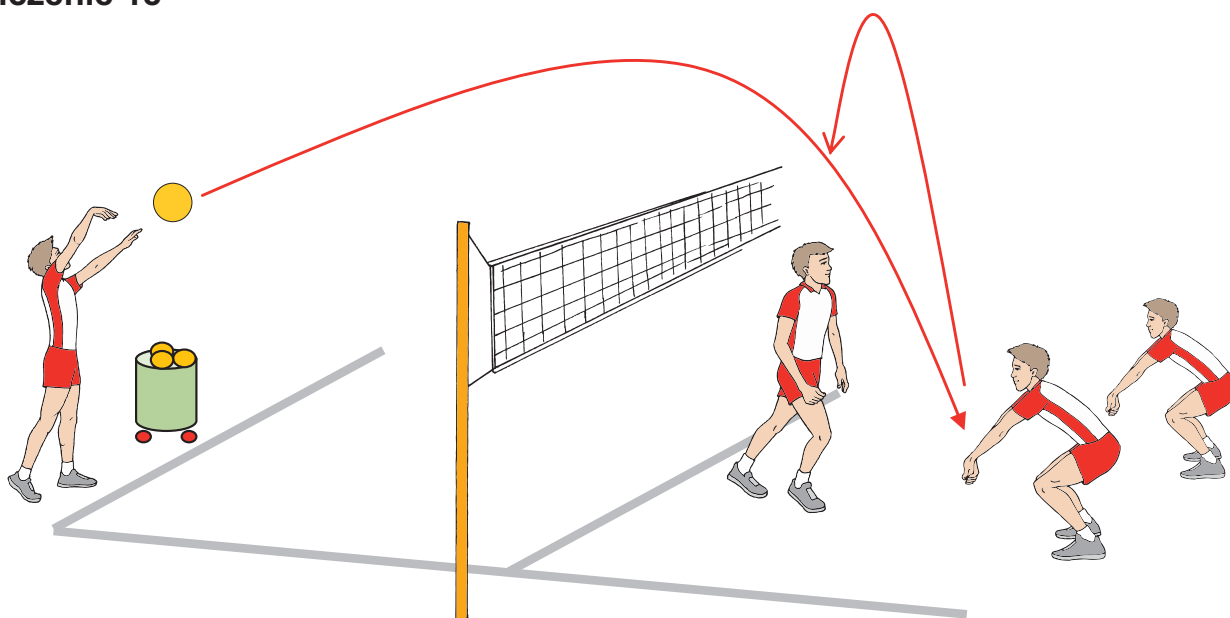
Ćwiczący z piłkami po jednej stronie siatki w pozycji wyjściowej za linią końcową. Zadaniem ich jest rzut piłki zza głowy w kierunku przyjmującego, zmuszając go do poruszania się w różnych kierunkach. Naprzeciwko w odległości 6-7 m od siatki staje pierwszy przyjmujący w postawie gotowości, za jego plecami ustawiony kolejny. Zadaniem przyjmującego jest przepuszczenie piłki pomiędzy stopami. Partner za plecami również przemieszcza się do piłki, chwyta ją po koźle i idzie na zagrywkę (po swojej stronie). Jeżeli akcja nie została wykonana prawidłowo, to piłka wraca do zagrywających.

Ćwiczenie 17



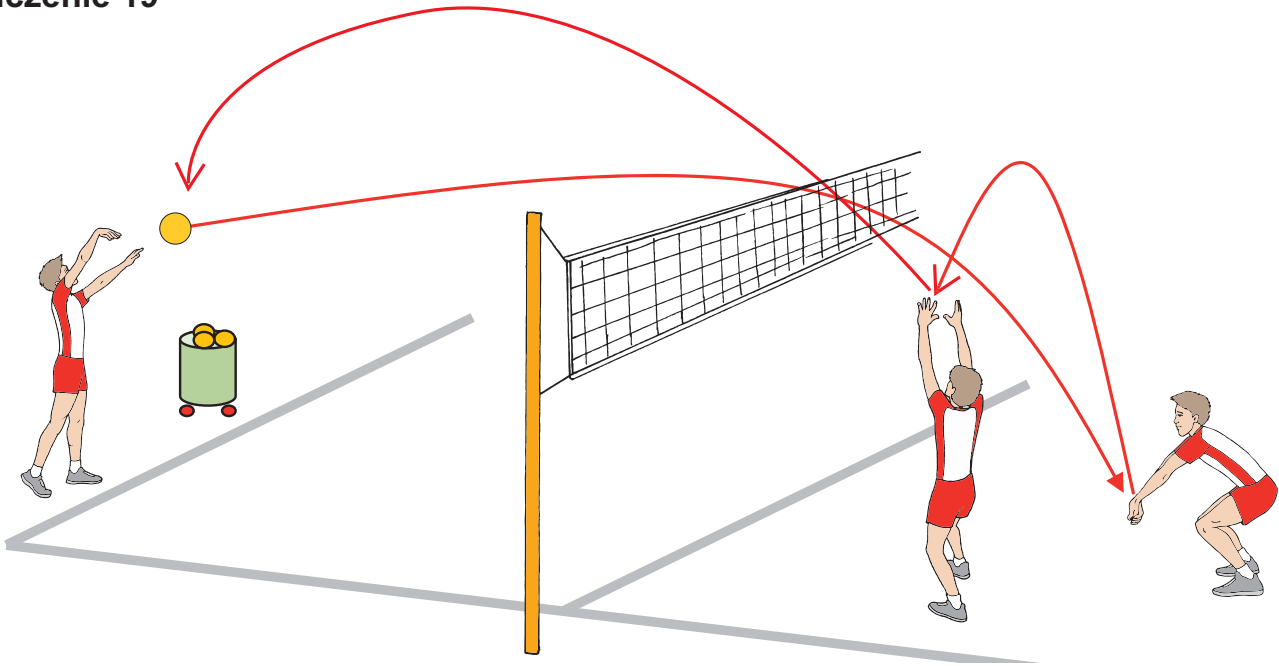
Ćwiczący wykonuje rzut piłki w wyskoku zza głowy przez siatkę przed ułożoną skakanką, celując z lewej lub prawej strony chwytającego. Po przeciwnej stronie siatki w odległości 6-7 m ustawiony chwytający w postawie gotowości. Obserwuje tor lotu piłki od momentu wyrzutu, przemieszcza się do punktu przyjęcia i w średniej postawie siatkarskiej chwytają lub odbija piłkę prostymi ramionami po koźle.

Ćwiczenie 18



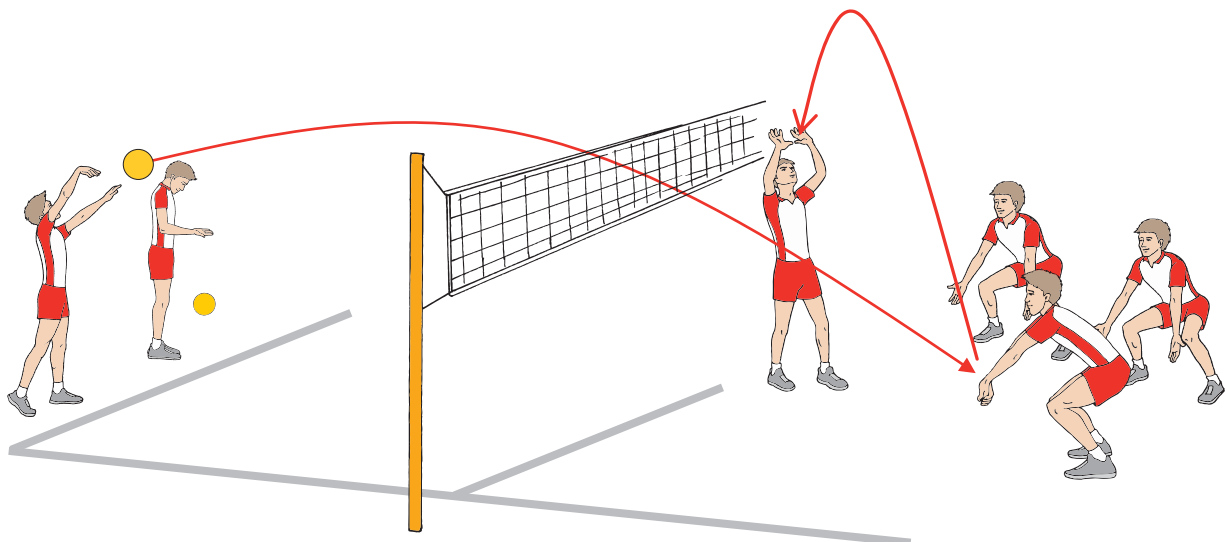
Pierwszy z ćwiczących w pozycji wyjściowej z piłką. Wykonanie zagrywki szybującej przez siatkę. Po przeciwnej stronie siatki w odległości 6-7 m staje przyjmujący w postawie gotowości. Obserwuje tor lotu piłki od momentu jej uderzenia, przemieszcza się do punktu przyjęcia i w średniej postawie siatkarskiej odbija piłkę sposobem dolnym wysoko nad sobą prostymi ramionami (wejście nogami w piłkę). Kolejny z ćwiczących, „cień” - naśladuje przyjmującego. Zmiany w zespołach po każdej zagrywce.

Ćwiczenie 19



Pierwszy zagrywający w pozycji wyjściowej z piłką. Wysoki podrzut ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją. Uderzenie piłki jak do zagrywki rotacyjnej na maksymalnym zasięgu, dłoń nakrywa piłkę. W odległości 5-6 m za siatką ustawionych dwóch ćwiczących w postawie gotowości do przyjęcia. Zagrywający celuje zagrywką w jednego z przyjmujących. Ćwiczący, do którego kierowana jest piłka, przyjmuje wysokim łukiem do przodu w kierunku siatki, a drugi przebija ją do zagrywającego. Jeżeli zagrywający chwyci piłkę bez wykonania ruchu, to zespół otrzymuje punkt.

Ćwiczenie 20



Ćwiczący wykonują zagrywkę z za linii końcowej pomiędzy przyjmujących. Trzech przyjmujących ustawionych po trójkącie (dwie osoby z przodu lub z tyłu). Zawodnicy, którzy nie przyjmują, asekurują. Piłka kierowana jest do chwytającego pod siatką. Po każdym przyjęciu zmiana o jedno miejsce. Po trzech kolejnych, dokładnych przyjęciach zespół otrzymuje punkt.

5. Rozegranie

Rozegranie jest elementem, który w istotny sposób decyduje o efektywności gry.

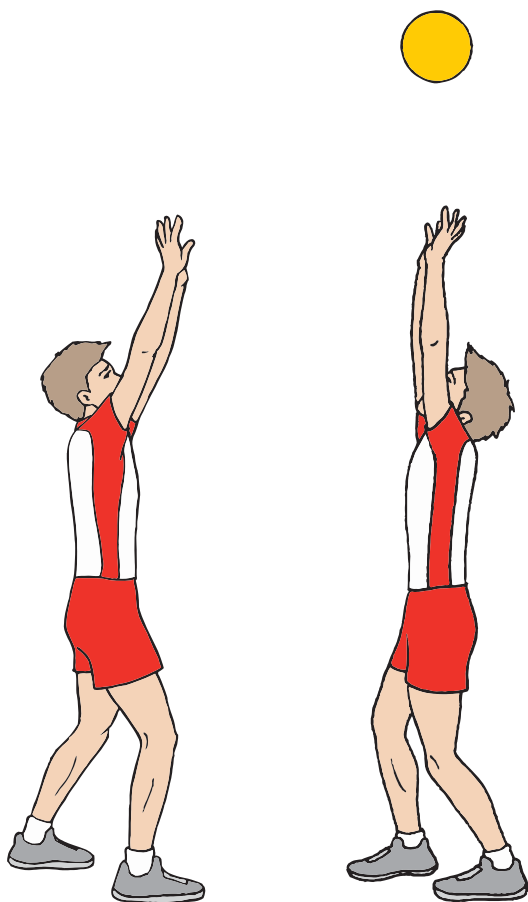
Pozycja wyjściowa

Ustawienie 1 - 1,5 m od siatki, 3 m od prawej linii bocznej, umożliwiające obserwację pola gry i dogrywanej piłki.

Przemieszczenie

Przemieszczenie do miejsca wystawienia piłki, ustawienie ciała przodem do IV strefy. Do piłek oddalonych od siatki przemieszczenie w odpowiednim rytmie, zakończone sekwencją kroków lewa - prawa noga. Podczas ruchu do piłki ręce powinny być w dole skoordynowane naturalnie z ruchem ciała. Wzniesienie ramion w górę dopiero po zajęciu miejsca wystawienia.

Odbicie piłki



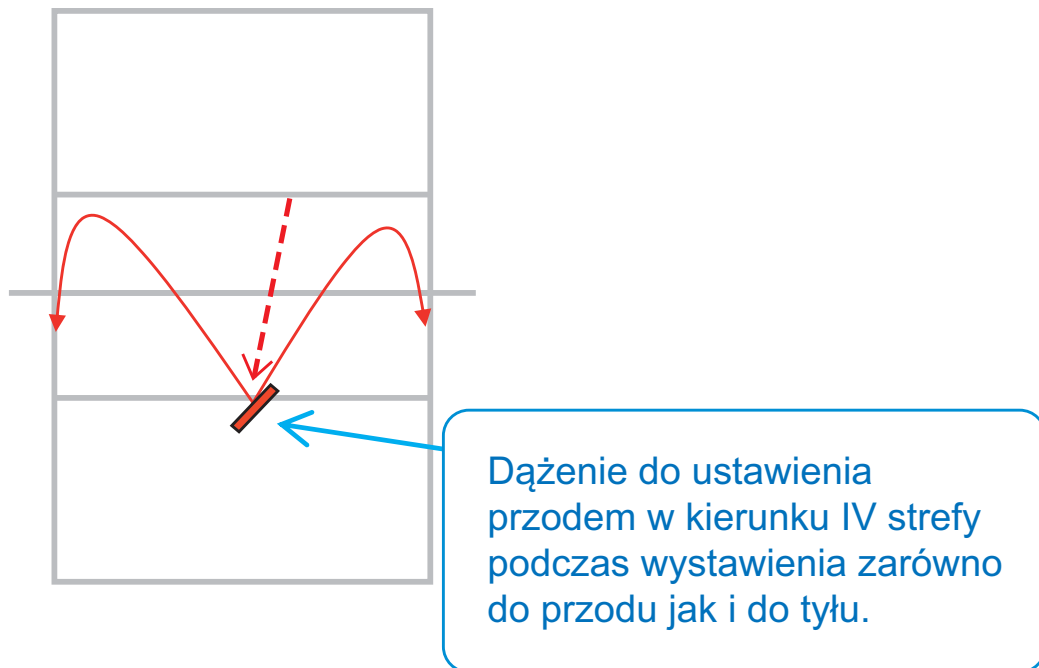
Biodra i tułów pod piłką, plecy proste, dłonie powyżej czoła.

Obserwacja i ocena piłki oraz pozycji zawodników atakujących.

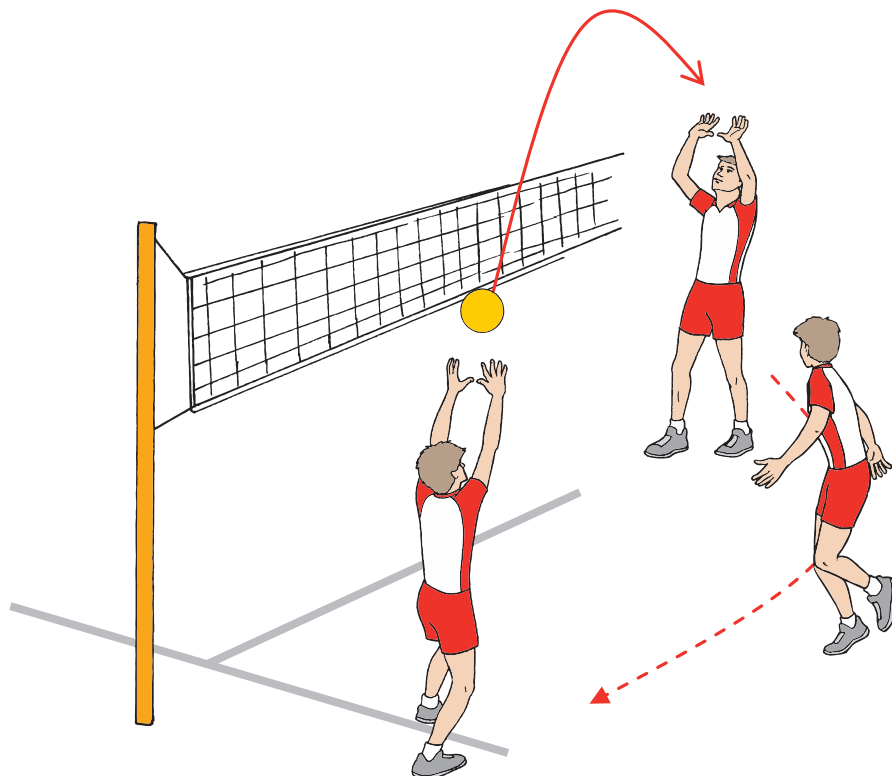
Dłonie ustawione tak, aby pasowały do kształtu piłki (nasada dłoni nie powinna dotykać piłki w chwili odbicia). Palce bardziej usztywnione u początkujących zawodników. Kontrola nad piłką poprzez dłuższy kontakt palców z piłką. Odbicie piłki z wykorzystaniem pracy nóg, tułowia, ramion i nadgarstków.

Wystawienie piłki oddalonej od siatki do II strefy - ruch ramion przez prawy bark.

Wystawienie piłki w wyskoku w II/I tempo według zasady: najpierw wyskok, następnie odbicie w najwyższym punkcie.

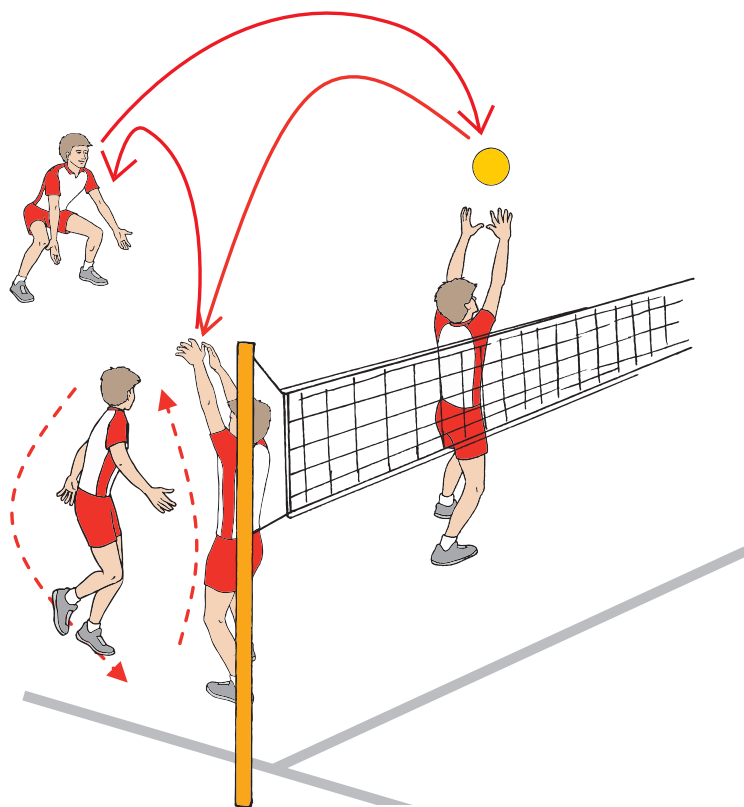


Ćwiczenie 21



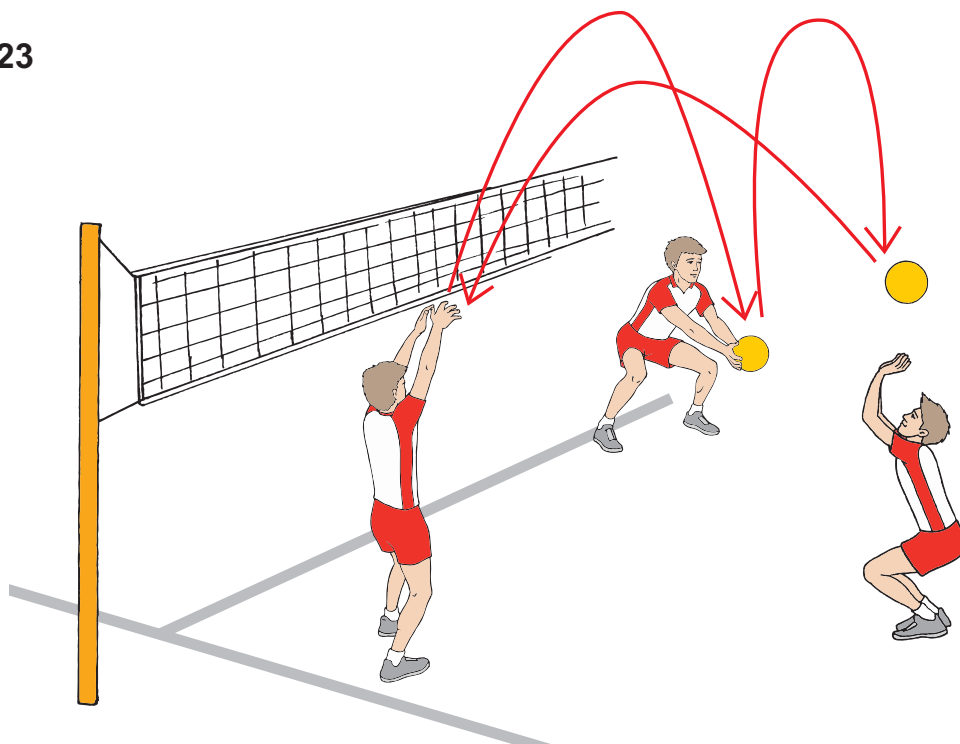
Ćwiczący w trójkach lub czwórkach odbijają piłkę wzdłuż siatki ze zmianą miejsc. Ćwiczący po odbiciu biegnie na przeciwną stronę, obserwując podczas biegu odbijających. Jeden z odbijających staje na pozycji rozgrywającego, a drugi przy linii bocznej. Tor lotu piłki powinien być równoległy do siatki.

Ćwiczenie 22



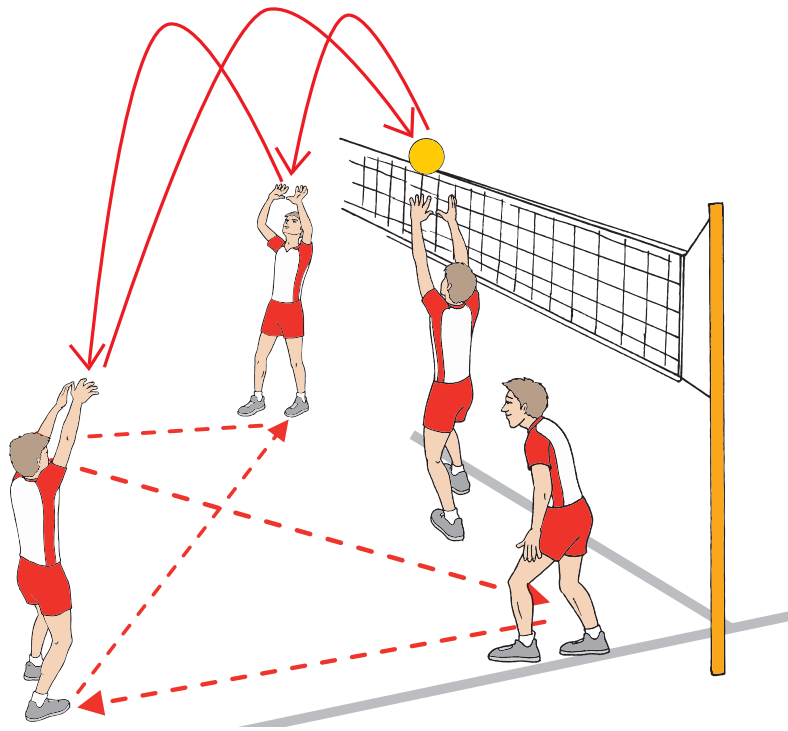
Ćwiczący w trójkach lub czwórkach odbijają piłkę po trójkącie. Wystawiający odbija do tyłu (do strefy II). Zmiana miejsc po każdym odbiciu pomiędzy dogrywającym w polu a ćwiczącym ustawionym w strefie II. Zmiana wystawiającego po uzyskaniu określonej ilości odbić bez upadku piłki.

Ćwiczenie 23



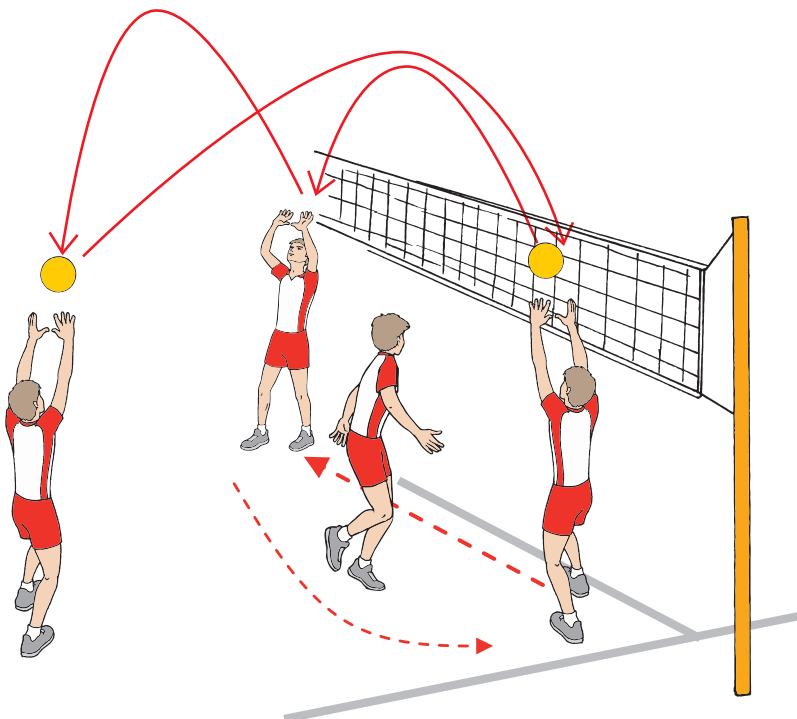
Ćwiczenie w trójkach na dwie piłki. Wystawienie piłki z głębi pola do odbijającego stojącego na linii bocznej w strefie IV (1 m od siatki). Odbijający wystawia do podrzucającego wzdłuż siatki, do strefy III. Podrzucający chwytą piłkę na wyprostowane w górę ramiona i podrzuca ją wysokim łukiem do wystawiającego. Wystawiający ustawiony przodem do kierunku odbicia. Jeżeli w ćwiczeniu bierze udział więcej niż trzy osoby, to po każdym odbiciu następuje zmiana za piłką. To samo zadanie z wystawą do strefy II.

Ćwiczenie 24



Ćwiczenie z przebieganiem po kopercie. Stały wystawiający odbija piłkę do stojących na skrzydłach, raz do przodu, raz do tyłu. Piłka od siatki odbijana jest zawsze po przekątnej, a z głębi pola do rozgrywającego. Odbijający poruszają się w kierunku wolnego pola.

Ćwiczenie 25

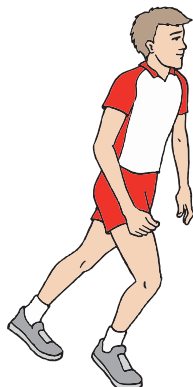


Stały rozgrywający w głębi boiska (strefa I lub I/VI) wystawia piłkę do tyłu (ustawienie przodem do lewego ataku), ponad swoim prawym barkiem. Trójka ćwiczących przebiega wzdłuż siatki odbijając piłkę z prawego skrzydła na lewe, a z lewego do rozgrywającego ustawionego 2 - 3 m od siatki.

6. Atak

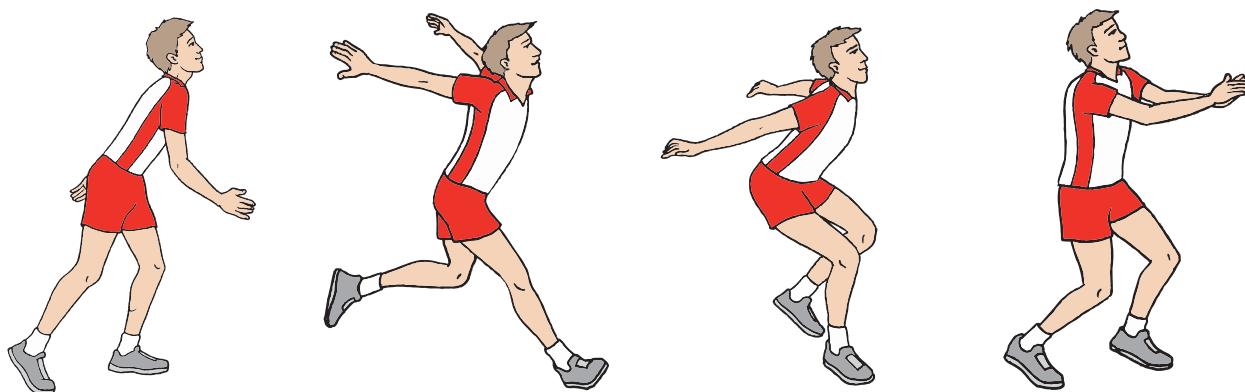
Atak jest indywidualną umiejętnością wymagającą od zawodnika szczególnej koordynacji i kontroli ciała w powietrzu. Wyróżnić można następujące formy ataku: zbiecie, plasowanie, kiwnięcie.

Pozycja wyjściowa



Pozycja gotowości do ataku

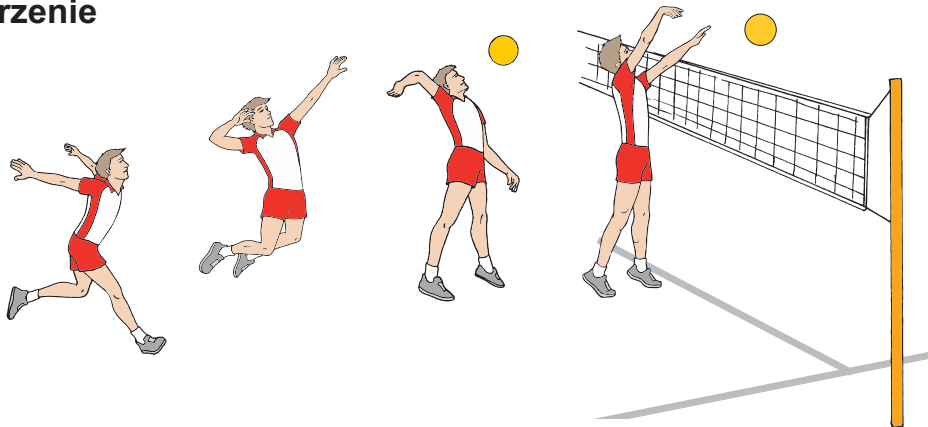
Dojście do ataku (rozbieg i naskok)



Celem dojścia do ataku (rozbieg i naskok) jest przemieszczenie zawodnika do wyskoku i uderzenia wystawionej piłki. Rozbieg w kierunku strefy V boiska przeciwnika. Moment rozpoczęcia rozbiegu dostosowany jest do tempa wystawienia piłki. Zawodnik atakujący z piłek wysokich startuje, gdy pokona ona połowę odległości (piłka w najwyższym punkcie). Rozbieg powinien być płaski, swobodny i rytmiczny, przyspieszający do naskoku (przy 3-krokach stawiamy stopy: lewa - prawa - lewa). Praca ramion skoordynowana z krokami rozbiegu. Wybór miejsca wyskoku tak, aby odbicie nastąpiło pionowo w górę, a uderzenie piłki - nieznacznie przed sobą w najwyższym punkcie (eliminowanie podchodzenia pod piłkę). Wymach ramion musi być skoordynowany z fazą naskoku (pięta - palce), aby pociągnąć ciało do góry i utrzymać prostą sylwetkę podczas wyskoku.

Uwaga: w nauczaniu należy koncentrować się na ostatnich dwóch krokach, kolejno dołączać 1 lub 2 kroki. Naskok poprzez zdecydowane i dynamiczne postawienie prawej nogi, następnie szybkie dostawienie lewej nogi. Lewa stopa ustawiona pod kątem 45° w stosunku do linii rozbiegu.

Wyskok i uderzenie



Wykorzystanie bezwładności ramion po wymachu do ustawienia ręki atakującej (łokiec z tyłu tułowia powyżej linii barków). W trakcie wyskoku występuje w sposób skoordynowany: prostowanie bioder, wygięcie bioder i tułowia do „łuku napiętego”, przeniesienie ręki atakującej siłą bezwładności do tyłu. Równoczesny ruch lewej ręki w dół w kierunku przeciwnego biodra, z prostowaniem ręki atakującej w łokciu w kierunku piłki (łokiec uniesiony wysoko). Uderzenie piłki w najwyższym punkcie wyprostowanym ramieniem naturalnie otwartą dłonią, z aktywnym ruchem nadgarstka (dłoń nakrywa piłkę), aby nadać piłce postępującą rotację. Prowadzenie ręki w taki sposób, aby uderzyć piłkę daleko w boisko, a nie z góry w dół. Plasowanie jako forma ataku o mniejszej sile uderzenia piłki i większej precyzji kierowania jej w wybraną strefę boiska przeciwnika.

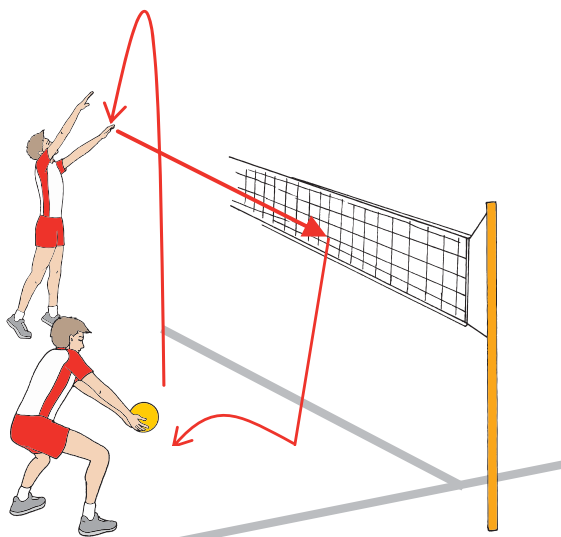
Kiwnięcie jako forma ataku polegająca na precyzyjnym skierowaniu piłki palcami w wybraną strefę boiska przeciwnika. Ruch ręki jak do uderzenia, z zatrzymaniem jej w momencie kontaktu z piłką.

Lądowanie



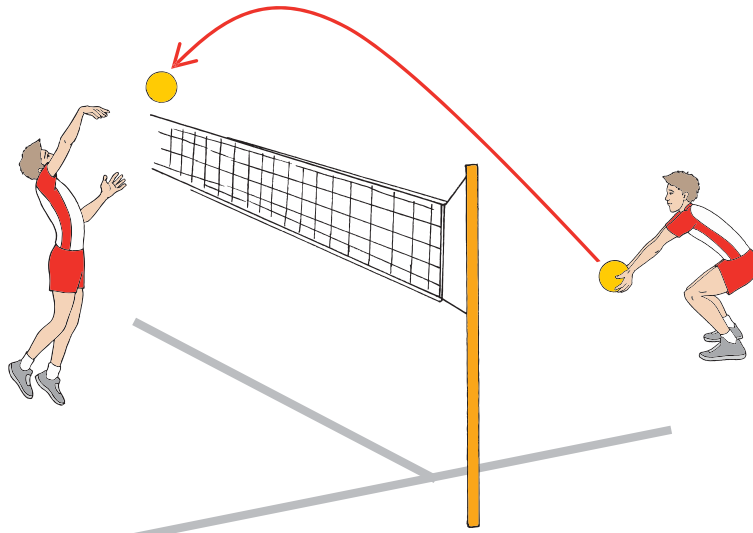
Lądowanie na obie nogi, stopy zwrócone w kierunku rozbiegu. Amortyzacja z ugięciem nóg w stawach kolanowych i skokowych, a następnie przeniesienie ciężaru ze śródstopia na całe stopy tak, aby rzut pionowy kolan nie wychodził przed palce.

Ćwiczenie 26



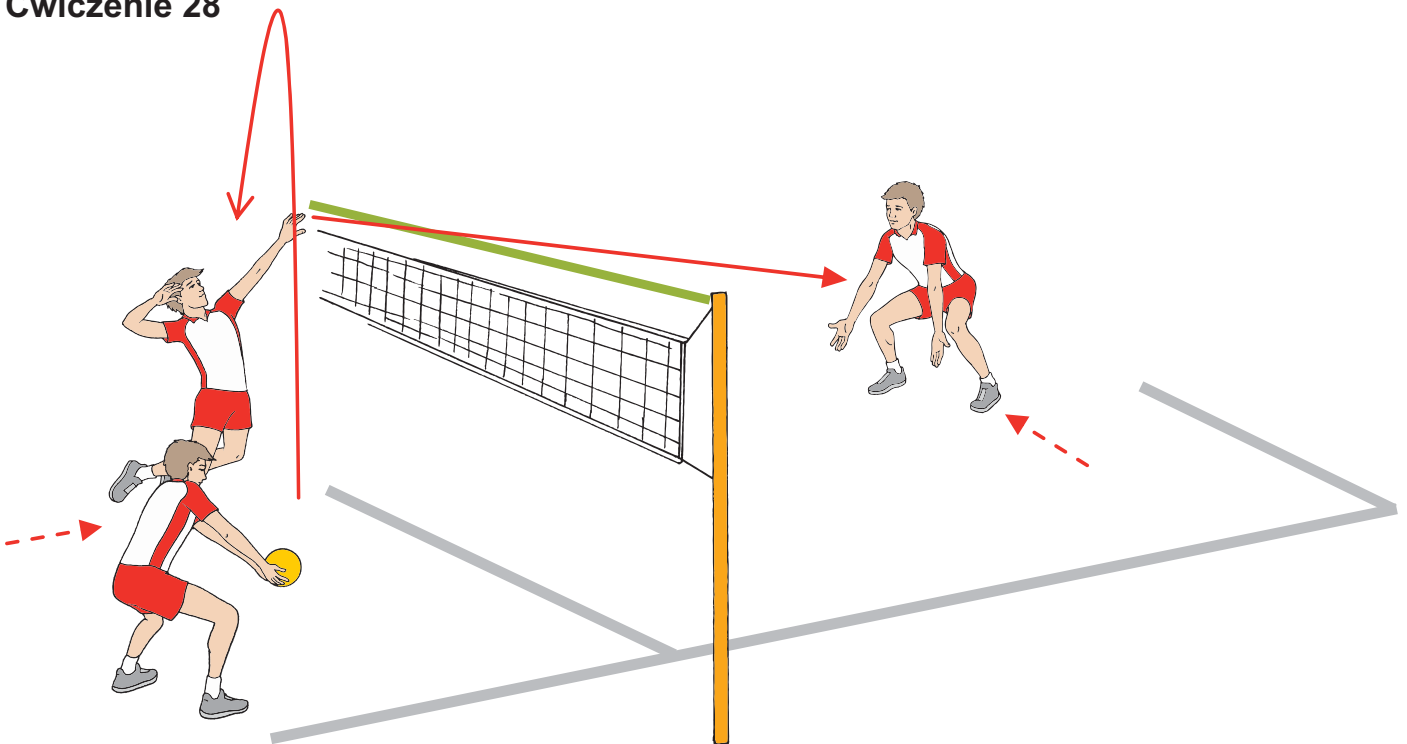
Jeden z ćwiczących podrzuca piłkę wysokim łukiem do strefy IV w kierunku uderzającego. Atakujący wykonuje zamach ramionami z dołu w górę i uderza piłkę w kierunku siatki bez wyskoku na maksymalnym zasięgu. Podrzucający chwytą piłkę po odbiciu od siatki i podrzuca ją w kierunku kolejnego atakującego. Zwycięża zespół, który więcej razy uderzy piłkę po kolei w siatkę. To samo zadanie z podrzutem piłki do strefy II.

Ćwiczenie 27



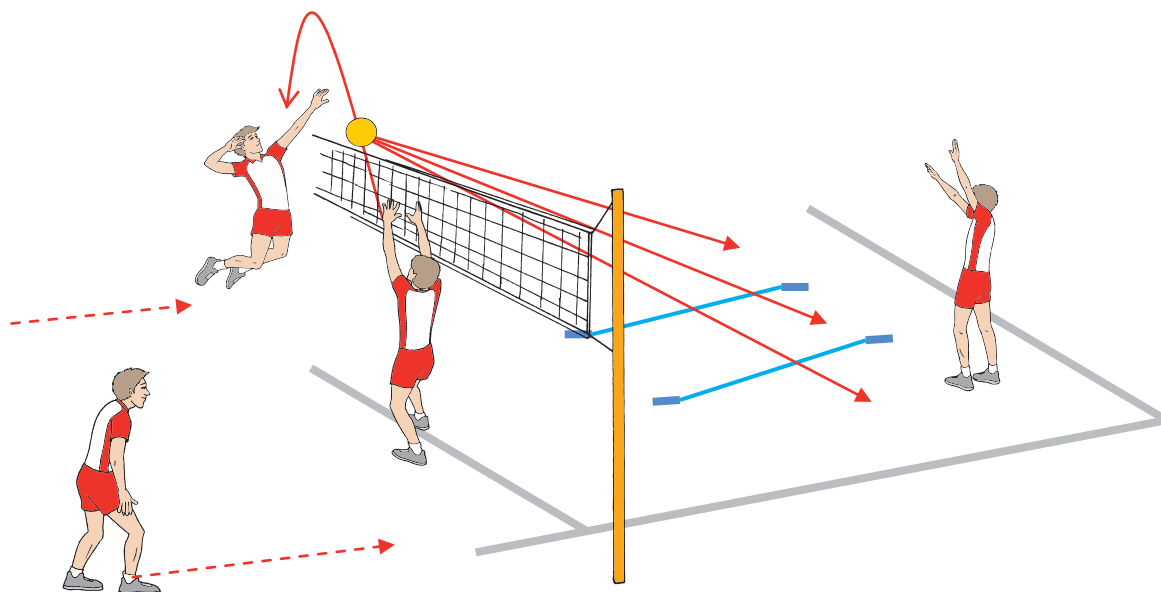
Podrzut piłki przez siatkę wysokim łukiem w kierunku uderzającego. Uderzający wykonuje naskok w kierunku piłki, odbicie i uderzenie w najwyższym możliwym punkcie w kierunku podrzucającego. Atakujący zwraca uwagę na wykonanie właściwej koordynacji ramion do uderzenia oraz obserwacji podrzucającego. Jeżeli podrzucający podejdzie bliżej siatki, to piłka powinna być kiwnięta.

Ćwiczenie 28



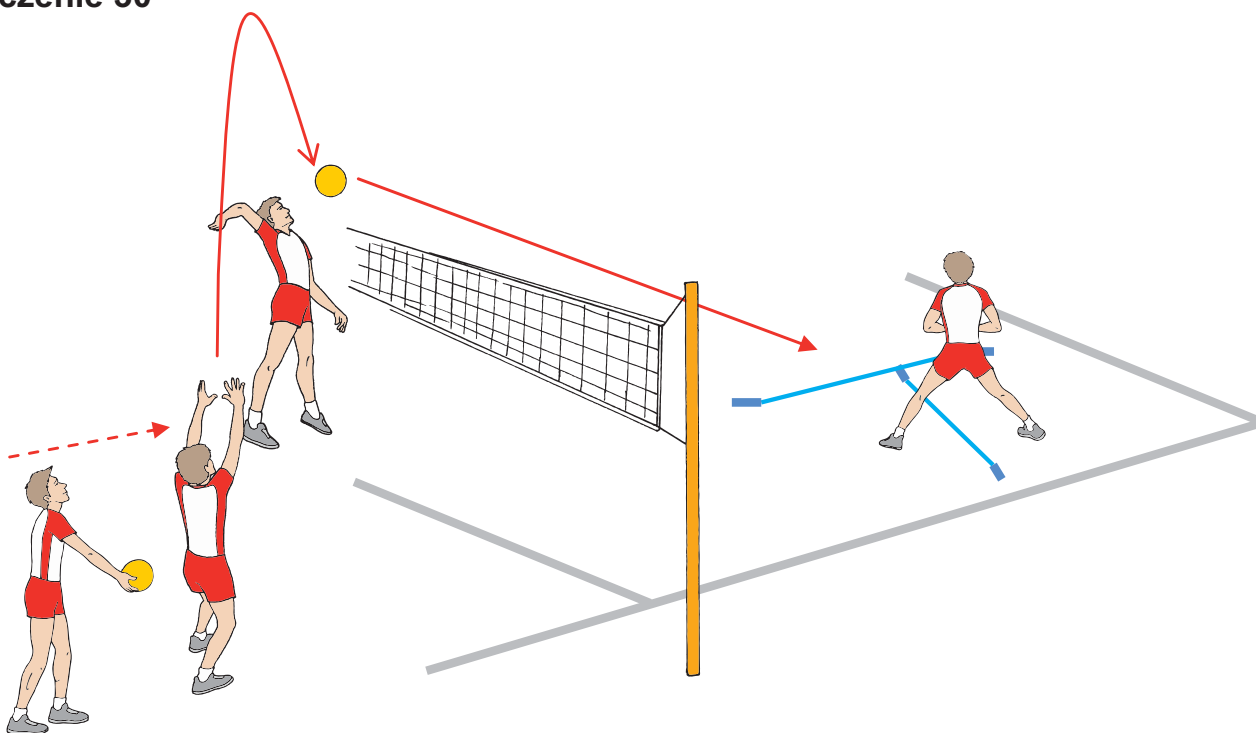
Atak z piłki podrzuconej przez partnera z zastosowaniem pełnego trzykrokowego rozbiegu. Początek rozbiegu w momencie gdy piłka jest w najwyższym punkcie. Przyspieszony naskok prawa - lewa noga i pionowy wyskok w górę. Uderzenie piłki na wysokim pułapie (zawieszona guma) w kierunku chwytającego. Każdy celny atak i pewny chwyt to punkt dla zespołu. Chwytający podrzuca następnie piłkę do atakującego po swojej stronie i role odwracają się.

Ćwiczenie 29



Wystawienie z podrzuconej piłki w kierunku lewego lub prawego skrzydła. Atakujący rozpoczynają rozbieg, gdy wystawiona piłka zaczyna opadać. Atak w kierunku jednej ze stref (podział na trzy strefy dwoma skakankami), w zależności od wskazań ćwiczącego stojącego po drugiej stronie. Zawodnik w polu obrony wskazuje strefę w momencie rozpoczęcia rozbiegu przez atakującego. Atakujący ustawieniem stóp podczas naskoku reguluje kierunek uderzenia. Jedno trafienie we właściwy sektor, to jeden punkt dla atakującego.

Ćwiczenie 30

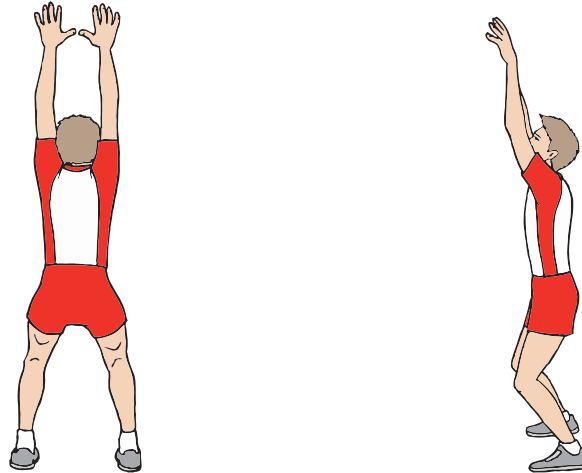


Wystawienie z własnego podrzutu z głębi pola do strefy IV. Atakujący uderzają piłkę w trzy pola: po prostej, po przekątnej i po skosie. Ćwiczący po drugiej stronie w momencie rozpoczęcia rozbiegu przez atakującego zajmuje dwa pola ustawiając się jedną nogą w każdym polu. Atakujący, aby zdobyć punkt, powinien uderzyć w wolne pole.

7. Blok

Blok jest aktywnym elementem obrony wymagającym precyzyjnej współpracy zawodników.

Pozycja wyjściowa

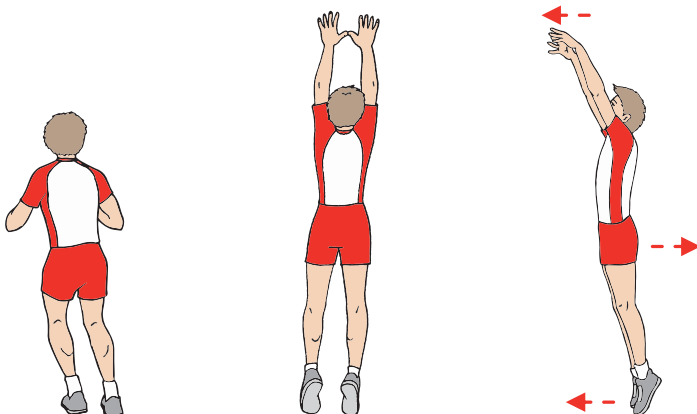


W pozycji wyjściowej blokujący zwrócony jest twarzą do przeciwnika w swojej strefie. Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych gotowe do wyskoku. Stopy ustawione prostopadle do siatki na szerokość bioder lub nieznacznie szerzej w odległości od linii środkowej. Ramiona uniesione, ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości około 20-30 cm od głowy. Dłonie ułożone „na siatce”. Płaszczyzna dłoni równoległa do powierzchni siatki.

Przemieszczanie do bloku. Krok dostawny stosowany jest podczas przemieszczania blokującego na krótkich odległościach. Krok skrzyżny stosowany jest przy pokonywaniu większych odległości, głównie przez zawodnika środkowego, zakończony dostawieniem stopy do punktu odbicia, z ustawieniem tułowia w kierunku siatki (postawienie zewnętrznej stopy obok wewnętrznej skrajnego bloku). Łączenie kroków podczas pokonywania większych odległości lub dostosowywania się do piłki.

Szybkie dojsie do punktu wyskoku z przenoszeniem wzroku z piłki na zawodnika atakującego (blokujący środkowy po starcie powinien spojrzeć w kierunku partnera na skrzydle).

Wyskok



Odbicie pionowo w górę z równoległego ustawienia stóp. Ramiona prowadzone wzdłuż tułowia do przełożenia na wprost na drugą stronę siatki. Ramiona wyprostowane z unieruchomionymi nadgarstkami, stawami łokciowymi i barkowymi, pochylone w przód oraz skierowane do środka boiska.

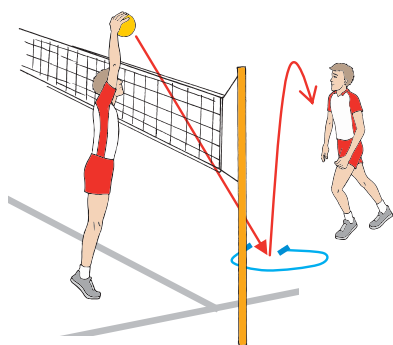
Wskazówka: „Prowadź ręce przy krawędzi siatki do góry, wyciągnij je tak, aby sięgnąć nimi jak najdalej poza siatkę (palce maksymalnie rozwarłe). Kiedy piłka znajduje się blisko siatki, blokujący „wkłada” ręce bezpośrednio na piłkę. Stawy biodrowe nieznacznie ugięte (biodra lekko wysunięte w tył, stopy zaś w przód). Czas i miejsce wyskoku uzależnione są od tempa rozegranej piłki i kierunku rozbiegu atakującego. Do wyższych piłek, w drugie, albo trzecie tempo, blokujący powinien skakać po atakującym, zanim ten osiągnie swój maksymalny pułap wyskoku (jeżeli atakujący jest dalej od siatki, blokujący opóźnia swój wyskok).

Uwaga: wyskok do ataku przeciwnika w I/II tempo z pozycji wyjściowej bez pogłębiania ugięcia nóg (ruch tylko w górę).

Lądowanie

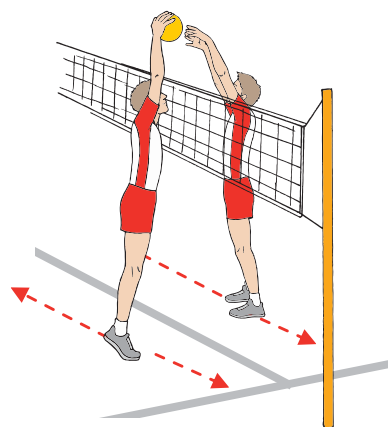
Wycofanie rąk skoordynowane z ruchem opadania. Lądowanie z amortyzacją w stawach skokowych i kolanowych. Wzrok podąża za piłką, odzyskanie pozycji gotowości do gry.

Ćwiczenie 31



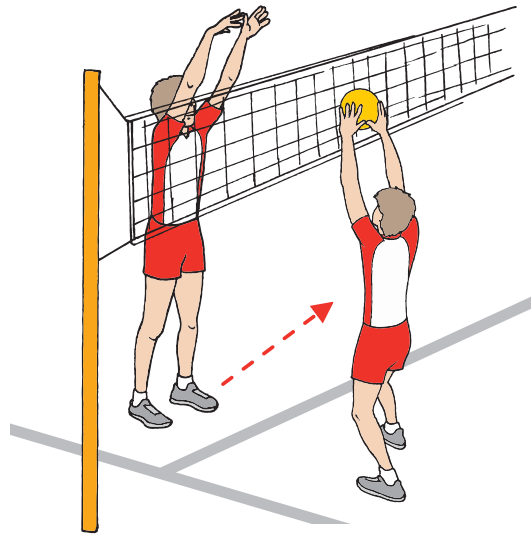
Ustawienie ćwiczących w dwójkach po obu stronach siatki, przodem do siebie. Jeden z ćwiczących trzyma piłkę oburącz na wysokości barków. W dowolnym momencie wykonuje wyskok w górę ciągnąc ramiona powyżej głowy, przekłada ręce za siatkę i rzuca piłkę w dół z akcentem na pracę nadgarstków. Zwracamy uwagę aby ćwiczący nie wykonywał zamachu rękami zza głowy do wykonania rzutu oraz na prawidłową pracę bioder w wyskoku. Partner łapie piłkę i wykonuje to samo ćwiczenie. W dalszej kolejności ćwiczący przed wyskokiem wykonuje krok dostawny lub skrzyżny. Można wprowadzić cel do którego kierowana jest piłka.

Ćwiczenie 32



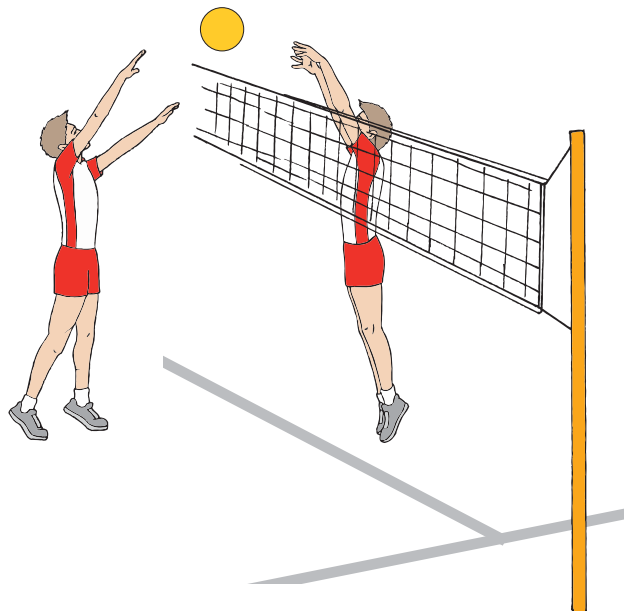
Walka „cieni”. Ustawienie w dwójkach naprzeciwko siebie, po obu stronach siatki (stopy w odległości około 25-30 cm od linii środkowej). Nogi nieznacznie ugięte w stawach (blisko półprzysiadu), tułów lekko pochylony w przód. Jeden z ćwiczących przemieszcza się, w prawo lub w lewo, krokiem dostawnym lub skrzyżnym. Ramiona uniesione w górę, piłka w dłoniach. Drugi ćwiczący naśladuje jego ruchy. W dowolnym momencie ćwiczący z piłką wyskakuje, starając się umieścić ją na drugiej stronie siatki. Blokujący partner reaguje na wyskok wkładając ręce naprzeciwko piłki. Przy większej liczbie ćwiczących można ustawić kolejnego zawodnika za plecami partnera stojącego przy siatce. Zawodnik ten naśladuje ćwiczących przy siatce.

Ćwiczenie 33



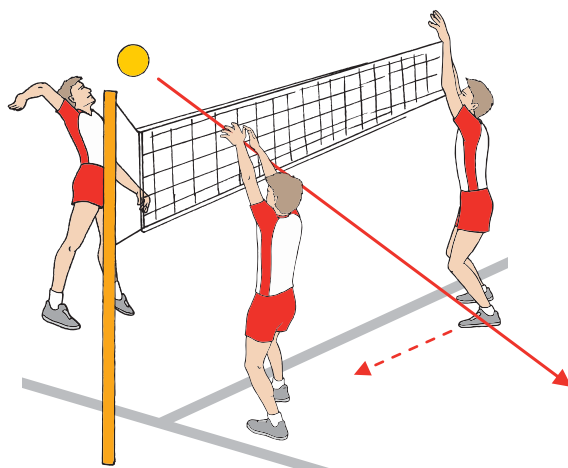
Zawodnik blokujący ustawiony przy siatce naprzeciwko partnera z piłką. Postawa wyjściowa blokującego z ramionami w górze. Partner podrzuca piłkę do góry, zmienia ustawienie swoich barków, chwytą piłkę i rzuca w kierunku blokującego. Blokujący dostosowuje się do ustawienia tułowia atakującego, z ugiętych nóg w stawach skokowych i kolanowych wyskakuje w górę, prowadząc ramiona na stronę rywala, blisko krawędzi siatki. Piłka powinna odbić się w dół od usztywnionych dłoni. Amortyzowanie lądowania.

Ćwiczenie 34



Ustawienie naprzeciwko siebie po obu stronach siatki. Jeden z ćwiczących wykonuje wysoki podrzut piłki ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją i uderza w kierunku blokującego. Odwiedzenie ramienia do tyłu i uderzenie piłki bez wyskoku w blok na maksymalnym zasięgu, dłoń nakrywa piłkę. Blokujący staje po przeciwnej stronie siatki w postawie gotowości w bloku z dłońmi powyżej głowy i łokciami ułożonymi przed sobą. Wyskok w górę (gdy ramię atakujące rozpoczyna ruch do piłki), przełożenie rąk, blokowanie piłki na stronie przeciwnika.

Ćwiczenie 35

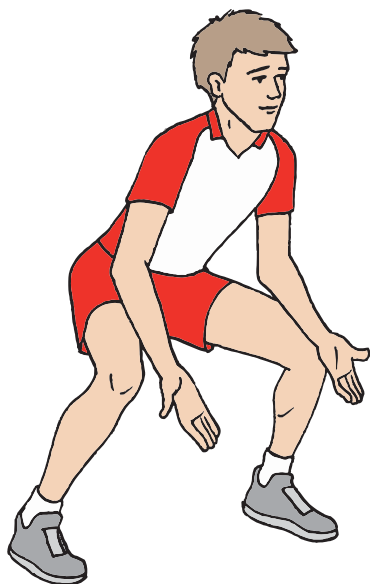


Ustawienie jednego z blokujących przy antenie w strefie IV (skrzydłowy), a drugiego w strefie III (środkowy). Dla mniej zaawansowanych ustawienie w odległości 1,5-2 m. Atakujący za siatką w strefie II wykonuje wysoki podrzut piłki w kierunku siatki i uderza w wyskoku między ręce blokujących, starając się trafić w „dziurę” bloku. Blokujący skrzydłowy dostosowuje się do kierunku dojścia atakującego (ustawienie bloku), a blokujący środkowy dochodzi krokiem skrzyżnym, stawiając stopę zewnętrzną przy wewnętrznej stopie ustawiającego blok. Równoczesny wyskok z zadaniem zablokowania piłki po stronie rywala. To samo zadanie z ustawieniem blokujących w strefie II oraz III i atakiem z drugiej strony siatki ze strefy IV.

8. Obrona

Obrona stanowi element gry, warunkujący właściwą efektywność kontrataku. Technika gry w obronie dostosowana jest do różnych rodzajów ataku. Obrona w postawie średniej, niskiej oraz w zachwianej równowadze. Określenie parametrów obronionej piłki - miejsce i trajektoria lotu. Sposoby przemieszczania się zawodnika w obronie. Przewidywanie działań przeciwnika.

Pozycja wyjściowa



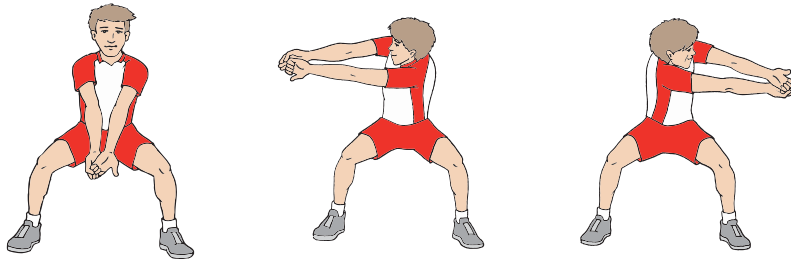
Ograniczony czas reakcji zawodnika ze względu na prędkość lotu uderzonej piłki determinuje właściwą pozycję w obronie.

Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, stopy ustawione w sposób umożliwiający szybki start w dowolnym kierunku. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia, znajdujący się pomiędzy stopami. Tułów w miarę wyprostowany, ramiona rozłożone dość szeroko z przodu tułowia, ugięte w łokciach, wewnętrzna część przedramion zwrócona do góry, wzrok skierowany na atakującego. Zawodnik broniący w strefie I lub V piłkę atakowaną po prostej, powinien mieć zewnętrzną nogę wysuniętą do przodu, a ciało zwrócone w kierunku środka boiska.

Przemieszczenie

Krok dostawny oraz skrzyżny jako dwa podstawowe sposoby przemieszczania się, umożliwiające łatwiejsze przejście do obrony w postawach o zachwianej równowadze. Przemieszczenie do miejsca obrony bez oscylacji środka ciężkości góra - dół. Start do przewidywanego miejsca obrony tuż po wystawieniu piłki przez przeciwnika, a zakończenie ruchu przed jej uderzeniem. Obserwacja wystawionej piłki oraz atakującego.

Odbicie piłki



Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem. Odbicie piłki wysoko w kierunku środka boiska. W pozycji do obrony ręce są umieszczone w takim położeniu, aby można szybko zareagować do niskiej piłki, bronić na wysokości tułowia lub powyżej głowy.

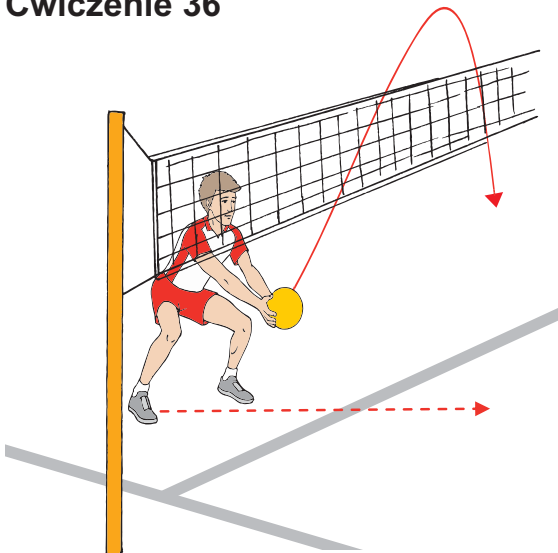
Odbicie piłki oburącz z przodu i z boku tułowia z ustawieniem kątów ramion. Ugięcie rąk w łokciach zapewnia odbicie piłki do góry.

Obrona silnie atakowanych piłek z boku zawodnika, a także w okolicy jego barków i głowy. Obrona piłek w niskiej postawie poprzez zastosowanie wykroku lub zejścia w dół (do klęku, siadu lub leżenia).

Obrona piłek spadających w większej odległości od broniącego (plasowanych lub kiwanych) z wykorzystaniem padów i rzutów siatkarskich tak, aby podbić ją możliwie wysoko. Obrona piłki całym ciałem. Zasadą jest, by zawodnik bronił każdą piłkę, która przechodzi nad siatką, tak jakby to był pojedynek jeden na jeden.

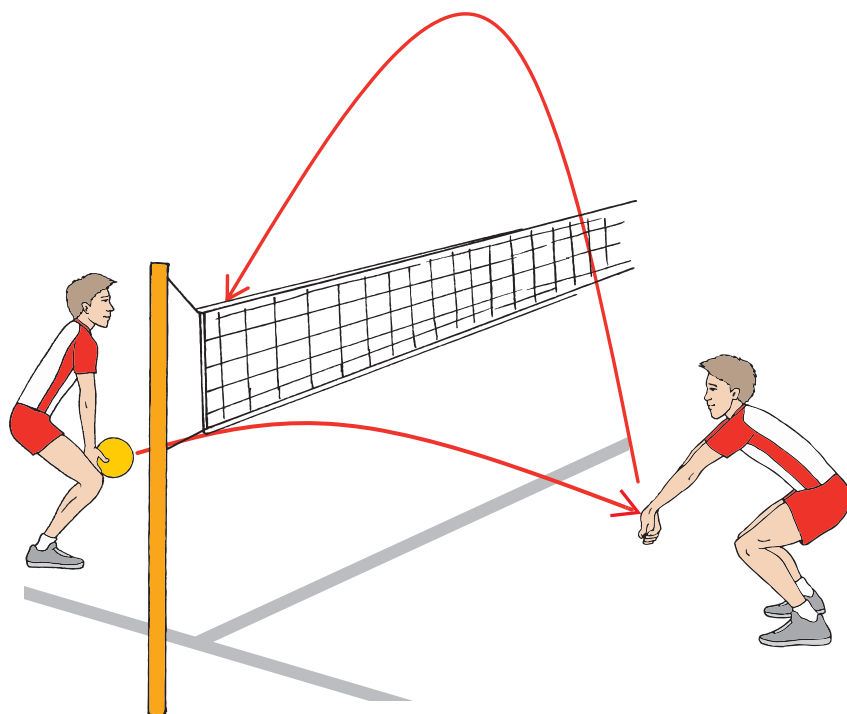
Gotowość do obrony dwóch sposobów ataku: uderzenie mocno lub krótko za blok (plasowanie, kiwnięcie). W pierwszej kolejności przygotowanie do obrony mocnego ataku, w następnej odczytanie zamiarów atakującego - „skrót”.

Ćwiczenie 36



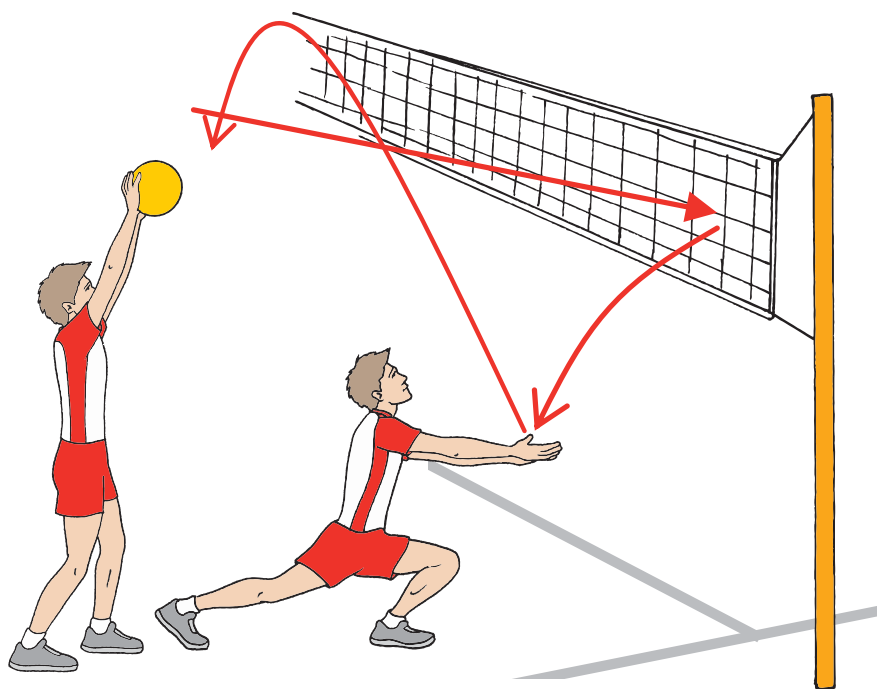
Ćwiczący wyrzuca piłkę wysoko w górę na drugą stronę siatki, przechodzi pod siatką z zachowaniem niskiej postawy, chwytą piłkę w postawie do obrony. Powtórzenie ćwiczenia w przeciwną stronę.

Ćwiczenie 37



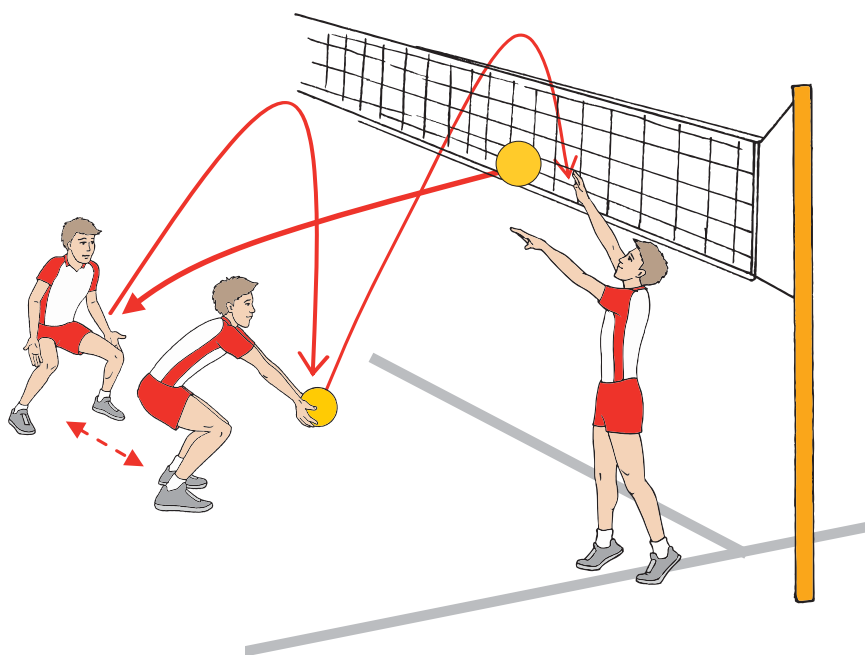
Jeden z ćwiczących rzuca piłkę pod siatką w kierunku broniącego. Broniący w określonej postawie wysokim łukiem kieruje ją ponad siatką do rąk rzucającego. W kolejnych ćwiczeniach broniący odbija piłkę do góry, chwytają ją przed siatką i odrzuca do partnera.

Ćwiczenie 38



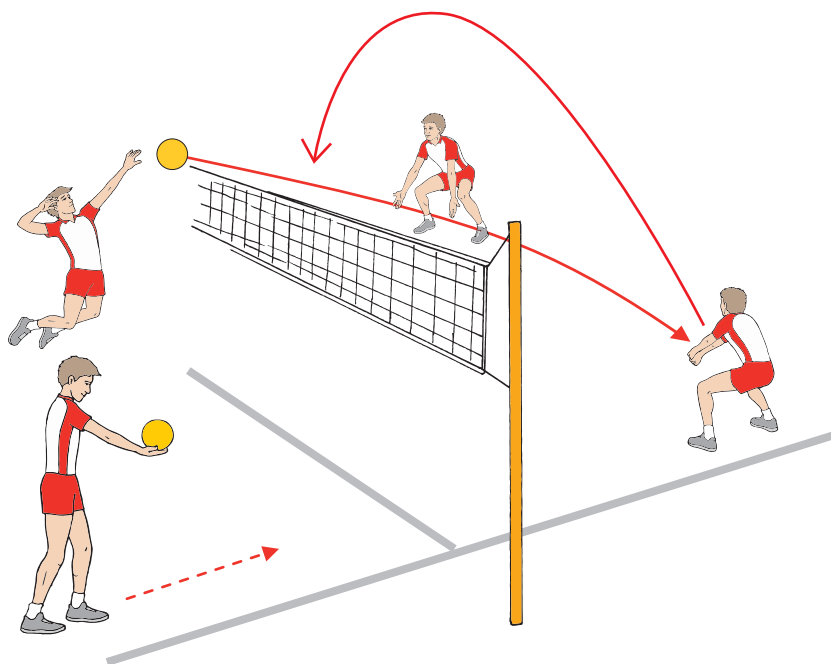
Jeden z ćwiczących rzuca piłkę trzymaną ponad głową o siatkę. Drugi w ustawieniu przodem do siatki odbija ją w górę w tył, w kierunku rzucającego. Broniący powinien uwzględnić miejsce kontaktu piłki z siatką. Piłka rzucona bliżej dolnej taśmy odbija się dalej. Po kilkakrotnym chwycie piłki następuje zmiana na pozycji rzucającego.

Ćwiczenie 39



Obróńca podrzuca piłkę do atakującego i wycofuje się na pozycję wyjściową przy linii bocznej. Atakujący ustawiony pod siatką, przy antenie, plasuje piłkę w kierunku broniącego. Broniący odbija piłkę w górę, dobiega i chwyt ją na wyprostowane z przodu ramiona. Kolejny podrzut do atakującego, wycofanie, obrona i chwyt. Ćwiczenie powtarza się 5-6 razy.

Ćwiczenie 40

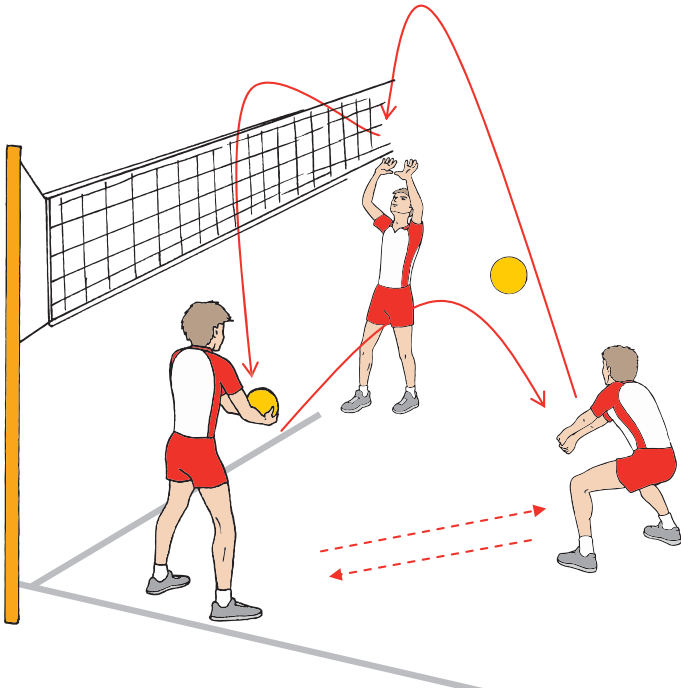


Atakujący ustawieni przy liniach bocznych (strefa II i IV) w odległości około 3 m od siatki. Po przekątnej z drugiej strony siatki ustawieni obrońcy. Zadaniem atakujących jest uderzyć piłkę (po własnym podrzucie) z wyskoku w kierunku partnera po przekątnej, a po wylądowaniu na obie nogi przejść pod siatką i chwycić obronioną piłkę. Obrońca podbija piłkę w kierunku środka boiska, w bezpiecznej odległości od siatki.

9. Sekwencja działań w ataku

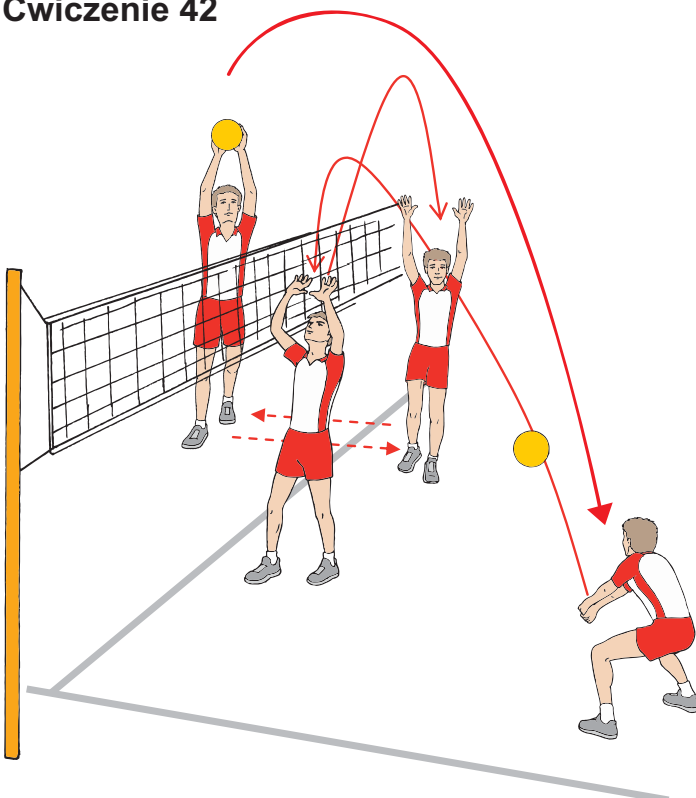
9.1. Dogranie - wystawienie

Ćwiczenie 41



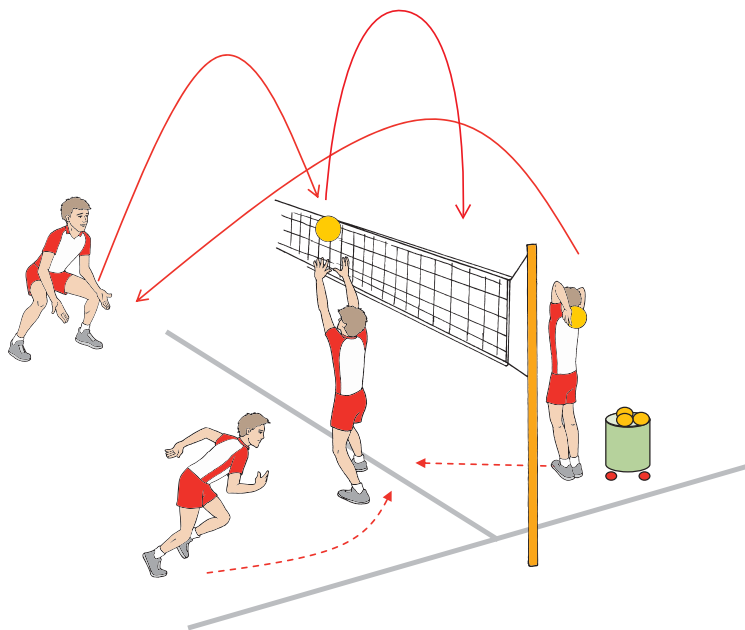
Jeden z ćwiczących stojący przy słupku dorzuca piłkę do zawodnika dogrywającego. Dogrywający zwrócony jest przodem do podrzucającego, z wysuniętą do przodu nogą bliższą kierunkowi dogrania. W momencie odbicia dogrywający zwraca się w kierunku wystawiającego, prowadząc ramiona blisko kolana nogi wykroczonej. W końcowej fazie odbicia dogrywający przenosi nogę zakroczną w kierunku celu. Wystawiający zajmuje pozycję przy siatce, dostosowuje swoje ustawienie do toru lotu piłki z ustawieniem bioder pod piłką. Wystawienie w kierunku podrzucającego. Urozmaiczeniem ćwiczenia jest wystawienie w wyskoku.

Ćwiczenie 42



Dorzucający piłkę staje za siatką, na linii wystawiający - przyjmujący. Dorzucenie piłki znad głowy w kierunku dogrywającego. Dogrywający dostosowuje się nogami do piłki, aby odbicie mogło nastąpić z przodu tułowia. Łączenie ramion odbywa się tuż przed odbiciem bezpośrednio pod piłką. Odbijający kieruje równą płaszczyzną ramion (łokcie blisko siebie) w stronę rozgrywającego, wykonując krok w kierunku dogrania. Prowadzenie piłki ramionami na dłuższej drodze zwiększa celność dogrania. Wystawienie do tyłu. Zmiana miejsc pomiędzy rzucającym a chwytającym.

Ćwiczenie 43



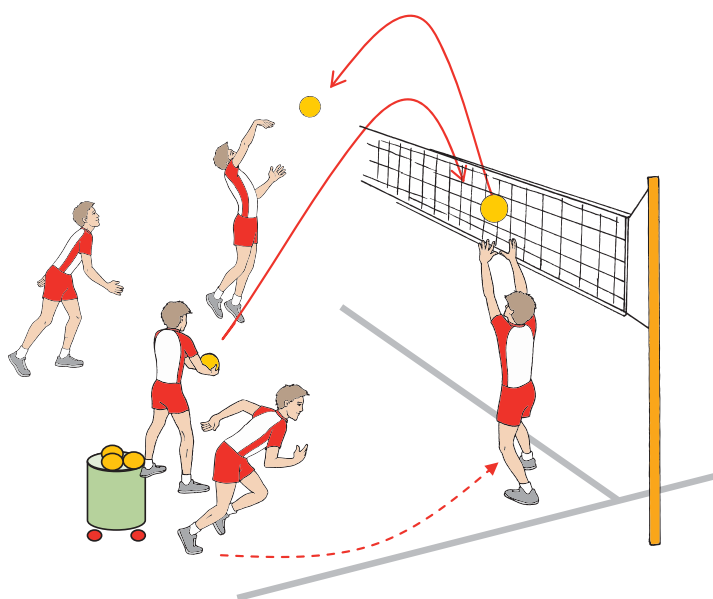
Piłka dorzucona z drugiej strony siatki przez ćwiczącego stojącego przy linii bocznej w strefie IV.

Po rzucie piłki w kierunku dogrywającego, ustawionego w głębi pola, rozgrywający wbiega na pozycję wyjściową do rozegrania i wystawia piłkę do tyłu w kierunku chwytającego wbiegającego z głębi pola. Po wystawie ćwiczący przechodzi na pozycję chwytającego.

9.2. Wystawienie - atak

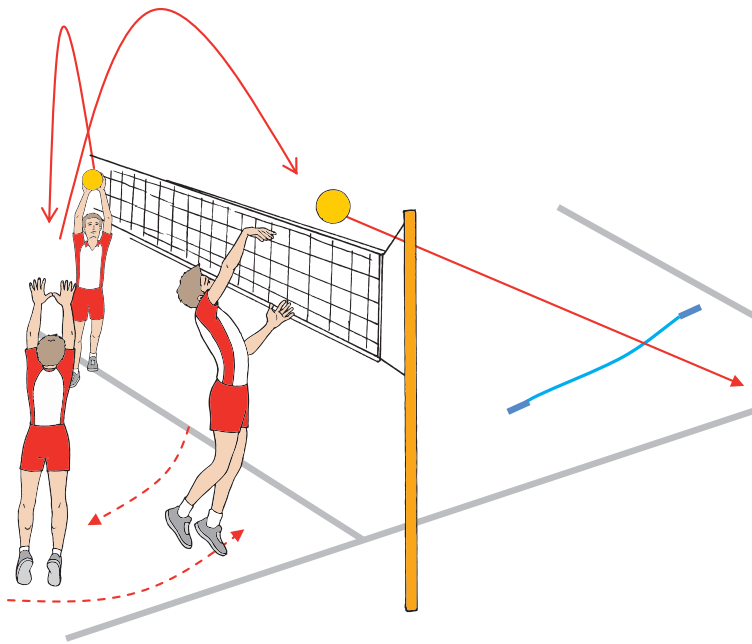
Uwaga metodyczna. W nauczaniu działań w ataku zwracamy uwagę na technikę oraz precyzję wykonania uderzenia piłki. Siła uderzenia ma znaczenie drugorzędne.

Ćwiczenie 44



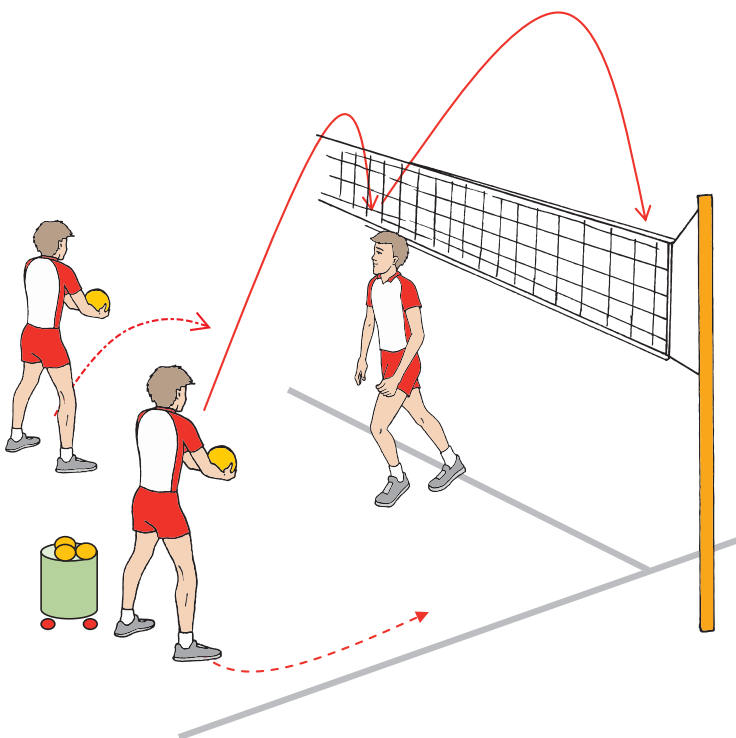
Ćwiczący w głębi pola dorzuca piłkę do wystawiającego wbiegającego do siatki z różnych miejsc (podobnie jak podczas przyjęcia zagrywki). Piłka powinna mieć wysoką trajektorię lotu spadającą w kierunku wystawiającego. Atakujący ustawiony ok. 4 m od siatki w strefie IV, przy linii bocznej, oczekuje na wystawioną piłkę. W momencie, gdy piłka po wystawieniu zaczyna spadać, atakujący rozpoczyna dobieg zakończony szybkim naskokiem prawa - lewa noga. Atak powinien nastąpić w najwyższym punkcie wyskoku. Lądowanie na obie nogi z amortyzacją poprzez ugięcie stawów kolanowych. Przeniesienie ciężaru ciała ze śródstopia na pięty. To samo zadanie z wystawą do strefy II.

Ćwiczenie 45



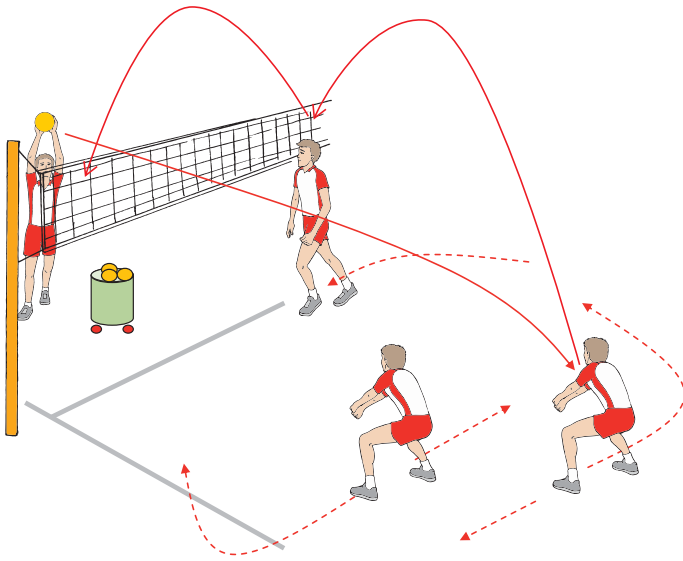
Dorzucający ustawiony w strefie IV przy linii bocznej. Wystawiający po zajęciu pozycji przy siatce dochodzi do dorzuconej piłki, ustawiając się przodem do dorzucającego i wystawia piłkę do tyłu bez zmiany ustawienia tułowia (wystawienie nad prawym barkiem). Atakujący obserwuje tor lotu wystawionej piłki, wykonuje konieczne dostosowanie i rozpoczyna rozbieg, gdy piłka osiągnie najwyższy pułap lotu. Dorzucający podczas dojścia atakującego do miejsca wyskoku określa słownie kierunek ataku, np. 1 - atak po prostej, 2 - atak po skosie.

Ćwiczenie 46



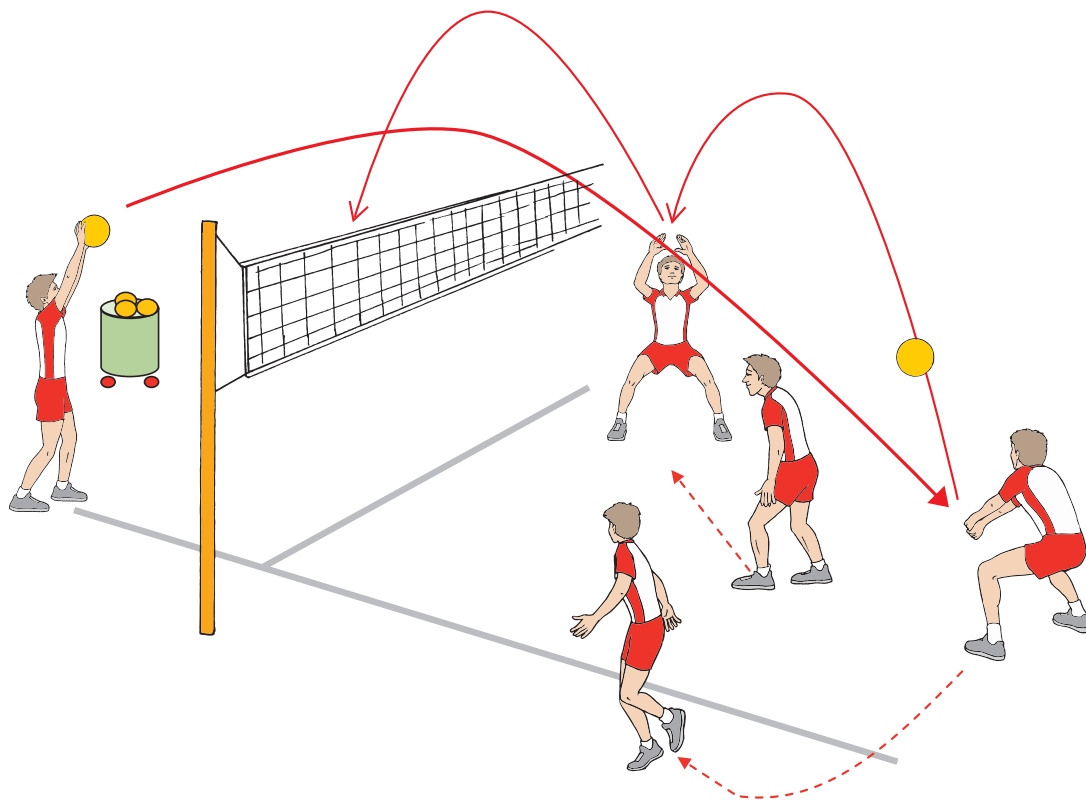
Atakujący dorzuca piłkę z głębi pola do wystawiającego i zajmuje pozycję wyjściową do ataku, wychodząc na zewnątrz poza linię boczną, gdy atak wykonywany jest z lewej strony (strefa IV) lub stając przy linii przy ataku z prawego skrzydła (strefa II). Odległość od siatki (około 4 m) powinna pozwolić na wykonanie trzykrokowego rozbiegu. Kierunek dojścia do ataku powinien być pod kątem 45° do siatki, gdy atak jest z lewej strony boiska, oraz 90° , gdy uderzenie następuje z prawej strony. Wystawiający startuje do dorzuconej piłki kolejno z różnych pozycji wyjściowych, jak podczas przyjęcia zagrywki.

Ćwiczenie 48



Na pozycji przyjęcia ustawionych dwóch ćwiczących. Dorzucenie piłki pomiędzy przyjmujących z określonego miejsca z drugiej strony siatki. Przyjmujący mają określone kierunki poruszania. W sytuacji gdy piłka spada pomiędzy nimi, jeden przyjmuje bliższe piłki, a drugi dalsze. Wynika to z geometrycznego układu dojścia do piłki najkrótszą drogą, prostopadle do jej toru lotu. Przyjęcie piłki do rozgrywającego. Wystawienie piłki do strefy II lub IV. Przyjmujący przemieszczają się do ataku z lewego i prawego skrzydła.

Ćwiczenie 49

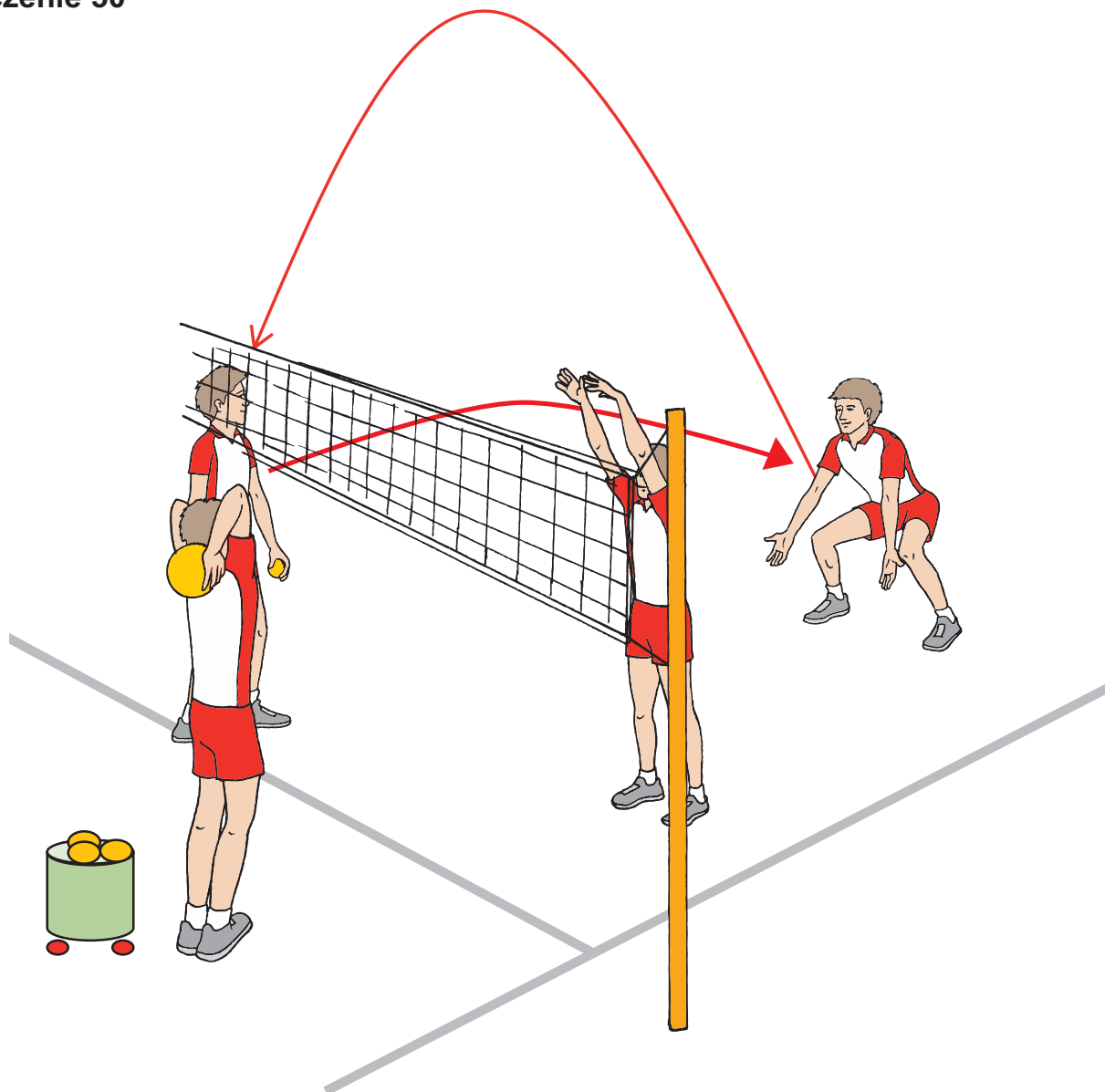


Na pozycji przyjęcia ustawionych trzech ćwiczących. Jeden nich ustawia się bliżej siatki jako atakujący w I lub II tempo. Piłka dorzucana jest przez siatkę zza linii końcowej w kierunku określonego przyjmującego. Po przyjęciu piłki ćwiczący zajmują swoją pozycję do ataku lub asekuracji (zawodnik linii obrony). Wystawienie do atakującego I/II tempo lub do strefy IV. Atak w kierunku zagrywającego. Jeżeli zagrywający chwyci piłkę po jej skożłowaniu na boisku, zespół otrzymuje punkt. To samo zadanie z wystawą piłki w I/II tempo lub do II strefy.

10. Sekwencja działań w obronie

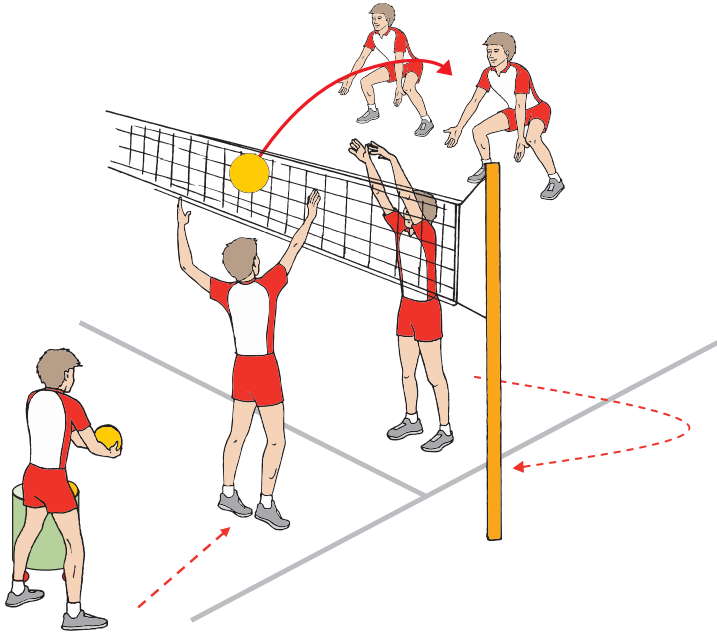
10.1. Blok - obrona - wystawienie

Ćwiczenie 50



Z jednej strony siatki ustawiony rzucający trzymający piłkę za głową. Z drugiej strony naprzeciwko staje blokujący w postawie gotowości do wyskoku. Blokujący wyskakuje do bloku ze swojej pozycji z przekładaniem ramion na drugą stronę, prostopadle do siatki. Rzucający podczas wyskoku zmienia ustawienie tułowia, kierując piłkę obok rąk blokującego. Obronca dostosowuje swoją pozycję do sytuacji i wychodząc z cienia bloku staje naprzeciwko rzucającego. Broniący w polu odbija piłkę w kierunku środka boiska. Obronioną piłkę rozgrywający wystawia w kierunku blokującego, który ustawia się na linii bocznej. To samo zadanie z blokiem w strefie II i wystawieniem w tył.

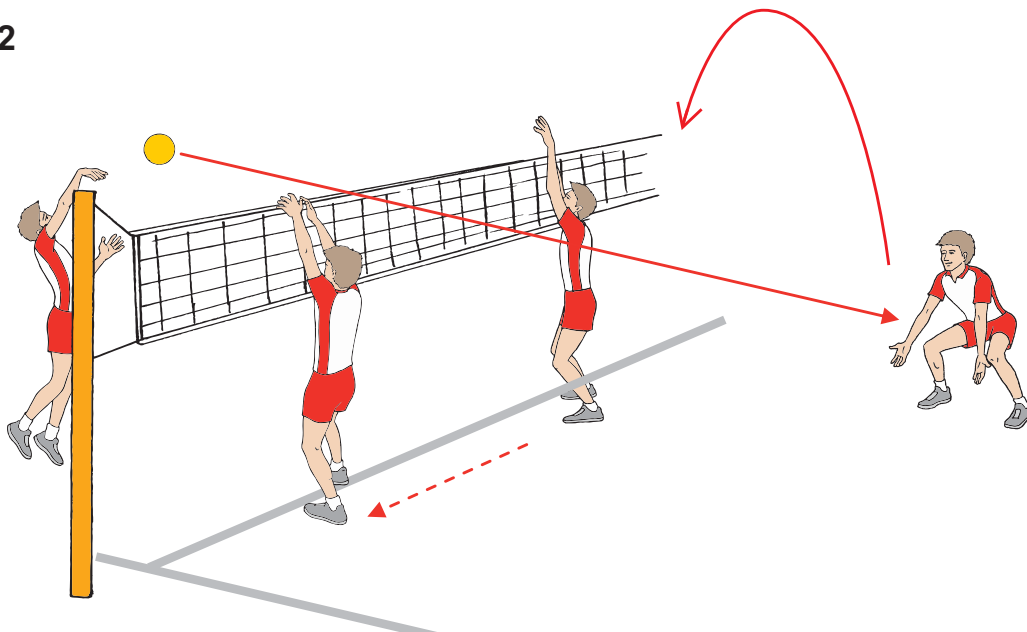
Ćwiczenie 51



Atakujący uderza piłkę po przekątnej z własnego podrzutu ze strefy II po rozbiegu dwu-trzykrokowym. Blokujący ustawia się naprzeciwko ręki atakującej z zadaniem zablokowania ataku po prostej (wzdłuż linii). Dwóch ćwiczących ustawia się do obrony piłki po skosie, dostosowując swoje pozycje do miejsca wyskoku atakującego i blokującego. Obroniona piłka kierowana jest w górę na środek boiska. Ćwiczący, który nie bierze udziału w obronie, wystawia piłkę w kierunku blokującego. Zawodnik blokujący odchodzi od siatki do pozycji wyjściowej do ataku. Odejście następuje

poprzez obrót w kierunku boiska (asekuracja broniącego) i powtórny zwrot w stronę siatki, po zajęciu odpowiedniego miejsca. Blokujący wykonuje dojsięcie do wystawionej piłki i po wyskoku chwyta ją na wyprostowane w górze ramiona. To samo zadanie z rozpoczęciem ataku ze strefy IV, blok w strefie II po prostej, obrona po skosie.

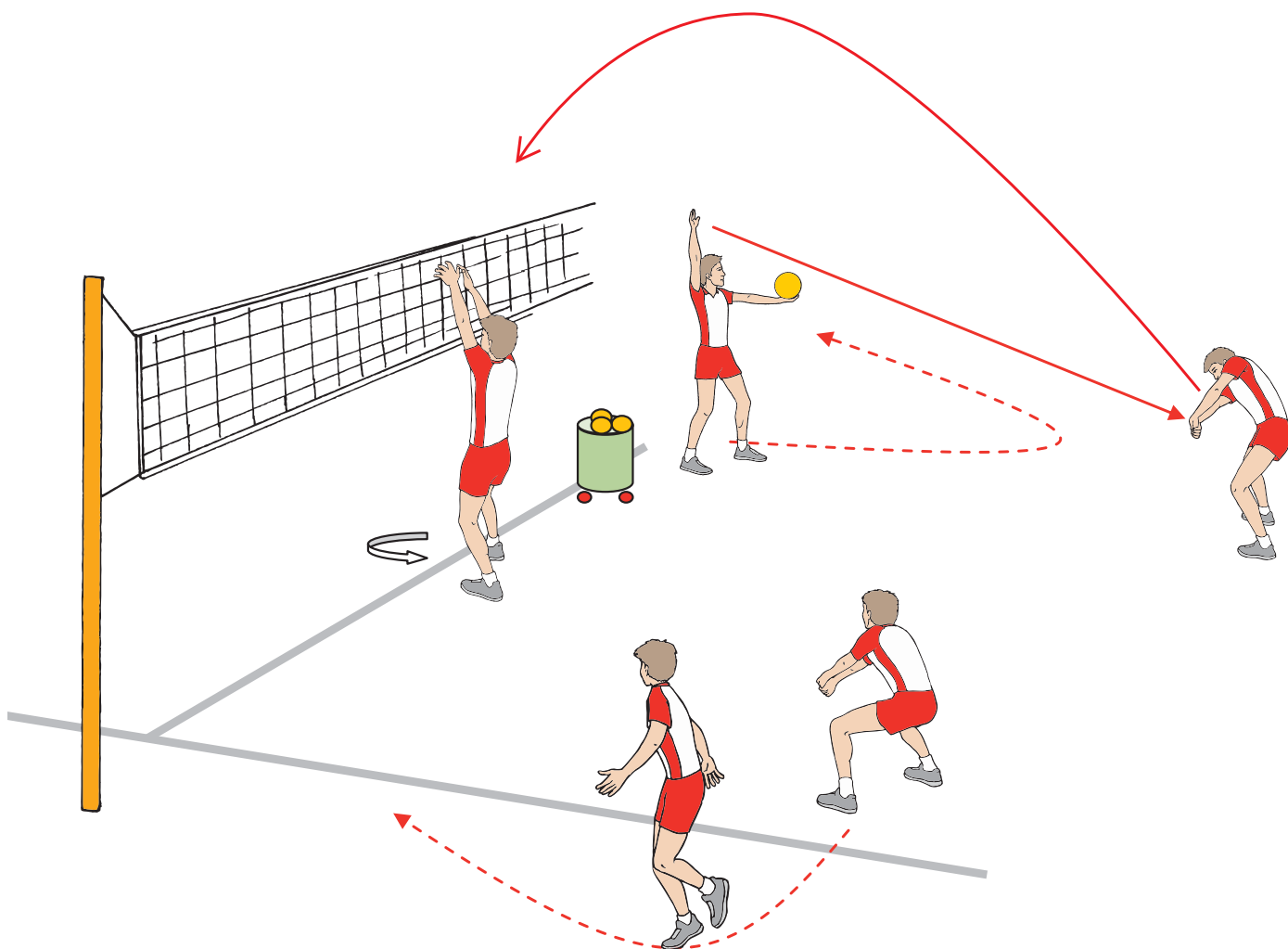
Ćwiczenie 52



Atakujący ustawiony za siatką w strefie II. Dwóch blokujących ustawionych przy siatce, środkowy w strefie III, a skrzydłowy w strefie IV. Po podrzucie piłki przez atakującego środkowy bloku wykonuje krok skrzyżny, przemieszczając się do strefy IV. Próbuje ustawić swoją stopę przy stopie skrzydłowego i skacze razem z nim do bloku, przekładając wspólnie ramiona na stronę rywala. Jeżeli środkowy jest spóźniony i powstaje „dziura” w bloku (blok otwarty), to atakujący wykorzystuje tę sytuację uderzając między blokującymi. Ćwiczący w obronie ustawiają się w odkrytym polu, broniąc piłki w kierunku środka boiska. Po obronie próba wystawienia piłki sytuacyjnej na skrzydło.

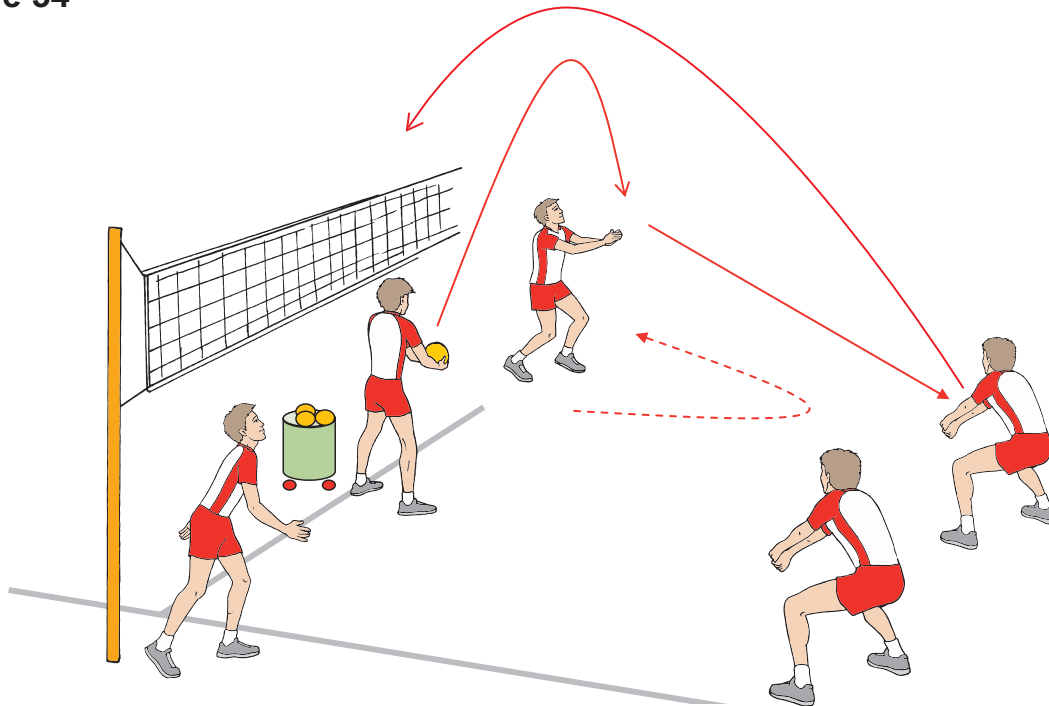
10.2. Obrona - wystawienie - atak

Ćwiczenie 53



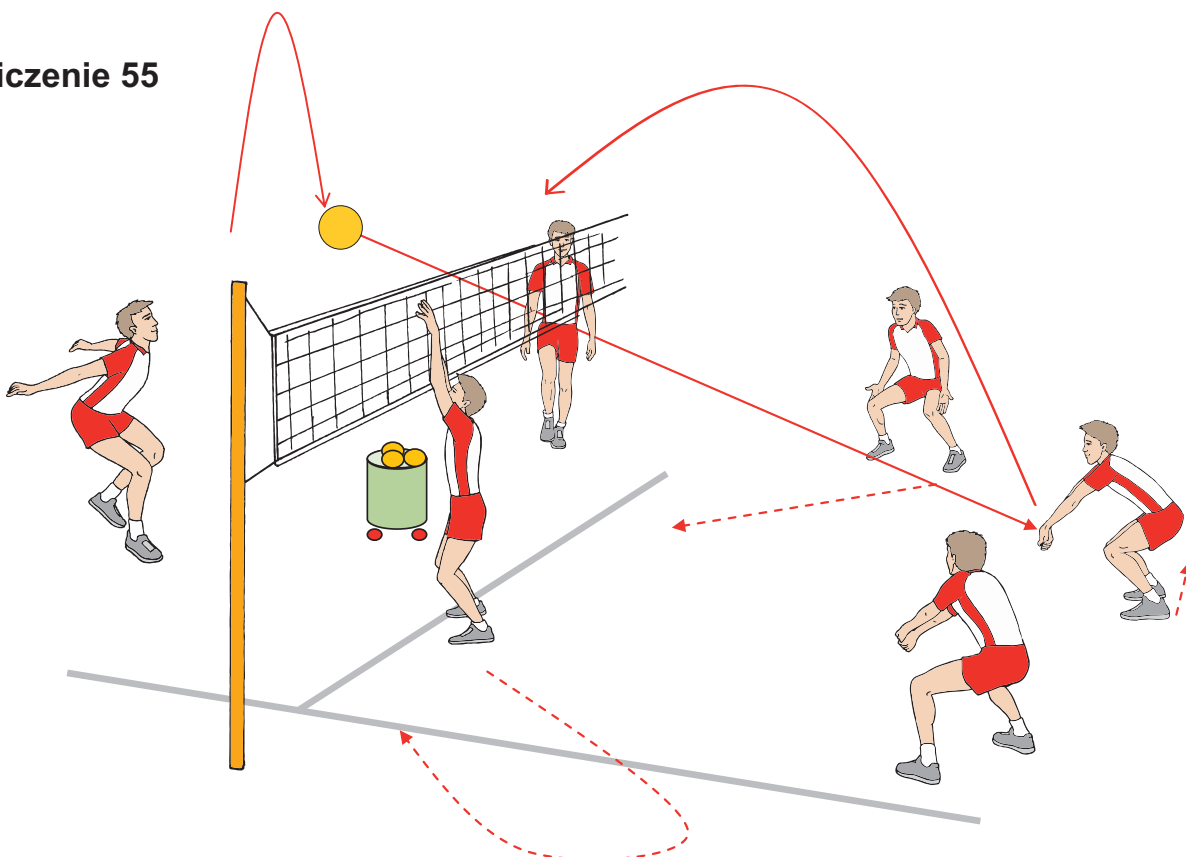
Pierwszy ćwiczący z piłką ustawiony przy siatce tuż przy linii bocznej w strefie II. Przy nim rozgrywający przodem do siatki w postawie gotowości do bloku. Jeden z obrońców ustawiony po prostej (strefa I), drugi po skosie (strefa V). Uderzający podrzuca piłkę do góry i obraca się w kierunku jednego z broniących i uderza piłkę w jego kierunku, po czym zajmuje pozycję wyjściową do ataku. Po uderzeniu piłki wystawiający obraca się, a następnie wystawia piłkę na lewe lub prawe skrzydło w ustawieniu przodem do IV strefy. Atak z wysokiej wystawy.

Ćwiczenie 54



Wystawiający podrzucają na zmianę piłkę do atakujących ustawionych pod siatką przy antenkach. Atakujący uderzają piłkę w kierunku broniących w głębi pola. obrońcy przesuwają się na przewidywany kierunek ataku, obserwując ułożenie barków atakującego. Obrona piłki wysoko w kierunku środka boiska. Podrzucający wystawia piłkę w stronę atakującego, który po uderzeniu w kierunku obrońców, odchodzi od siatki na pozycję wyjściową do ataku. Atak przez siatkę w ustaloną strefę.

Ćwiczenie 55

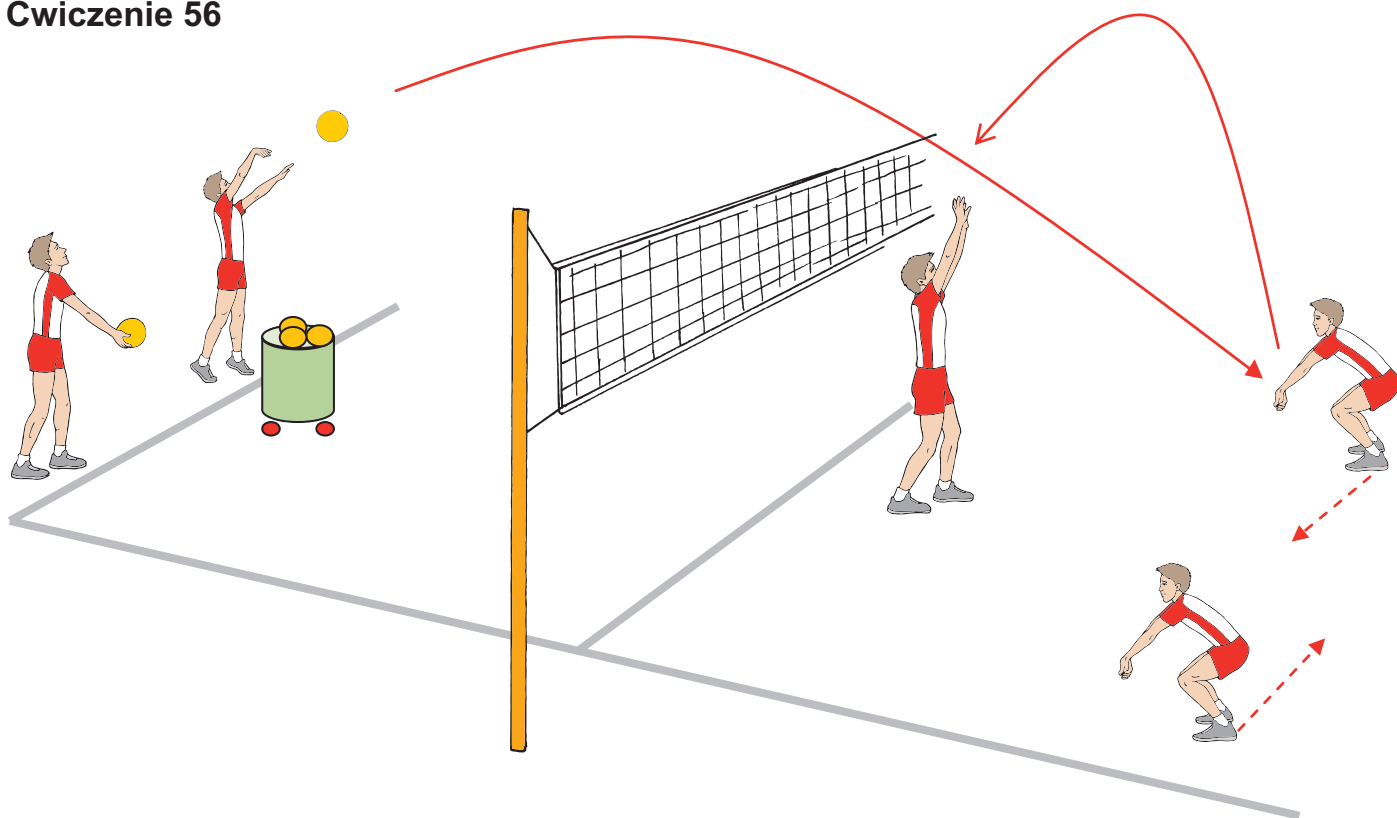


Dwóch atakujących ustawionych za siatką przy liniach bocznych (w strefie II i IV) na zmianę uderza piłkę z własnego podrzutu po prostej lub po skosie. Środkowy obrony przesuwa się w prawo lub lewo, w zależności od kierunku spodziewanego ataku (podwojenie obrony). Zawodnik nie broniący wbiega do wystawienia. Blokujący staje przy siatce na kierunku uderzenia unosząc do góry ręce, następnie odchodzi na pozycję wyjściową do ataku. Uderzenie po prostej lub po skosie według wskazań prowadzącego.

11. Łączenie sekwencji działań w ataku i w obronie - wybrane elementy

11.1. Zagrywka - przyjęcie

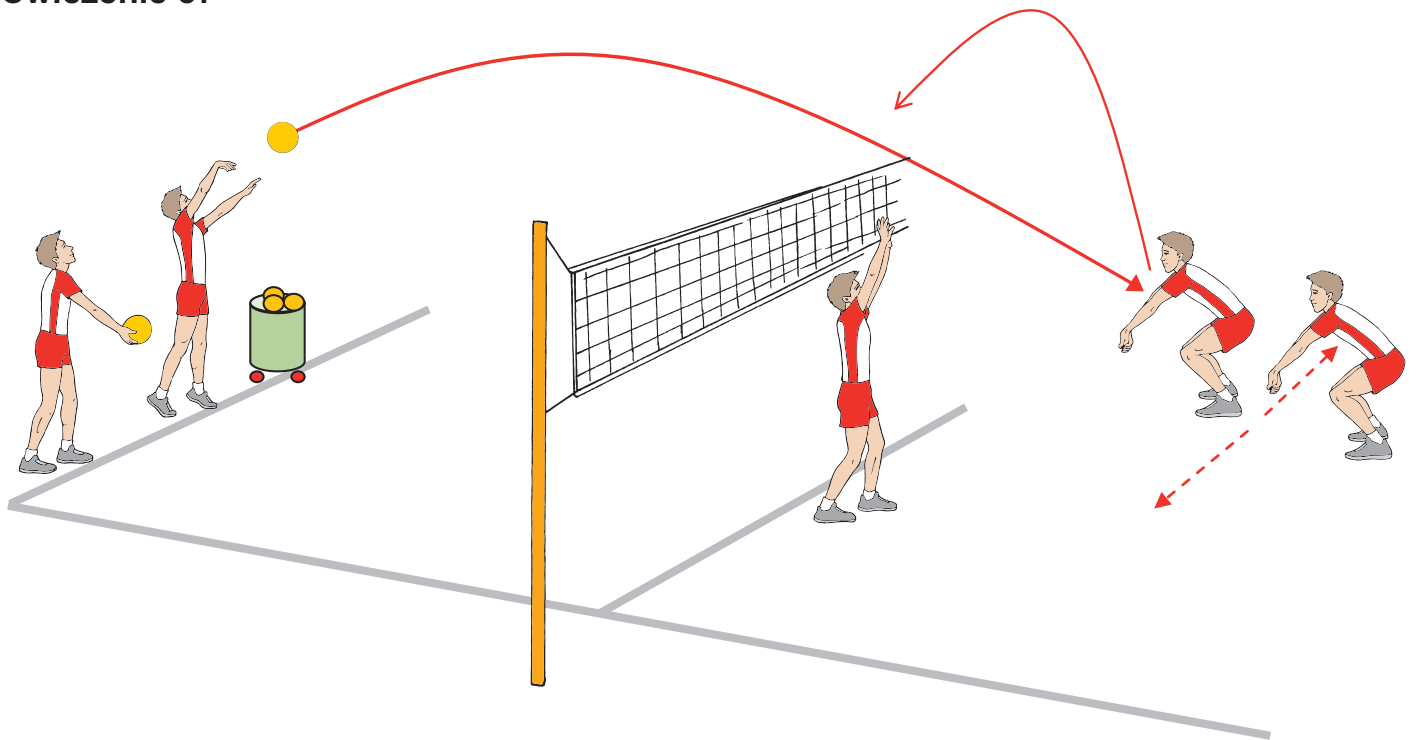
Ćwiczenie 56



Rodzaj zagrywki wykonanej z za linii końcowej uzależniony od umiejętności ćwiczących i zadań postawionych podczas zajęć. Ważne jest, aby przyjmujący otrzymywali jeden rodzaj zagrywki ze względu na specyfikę przyjęcia.

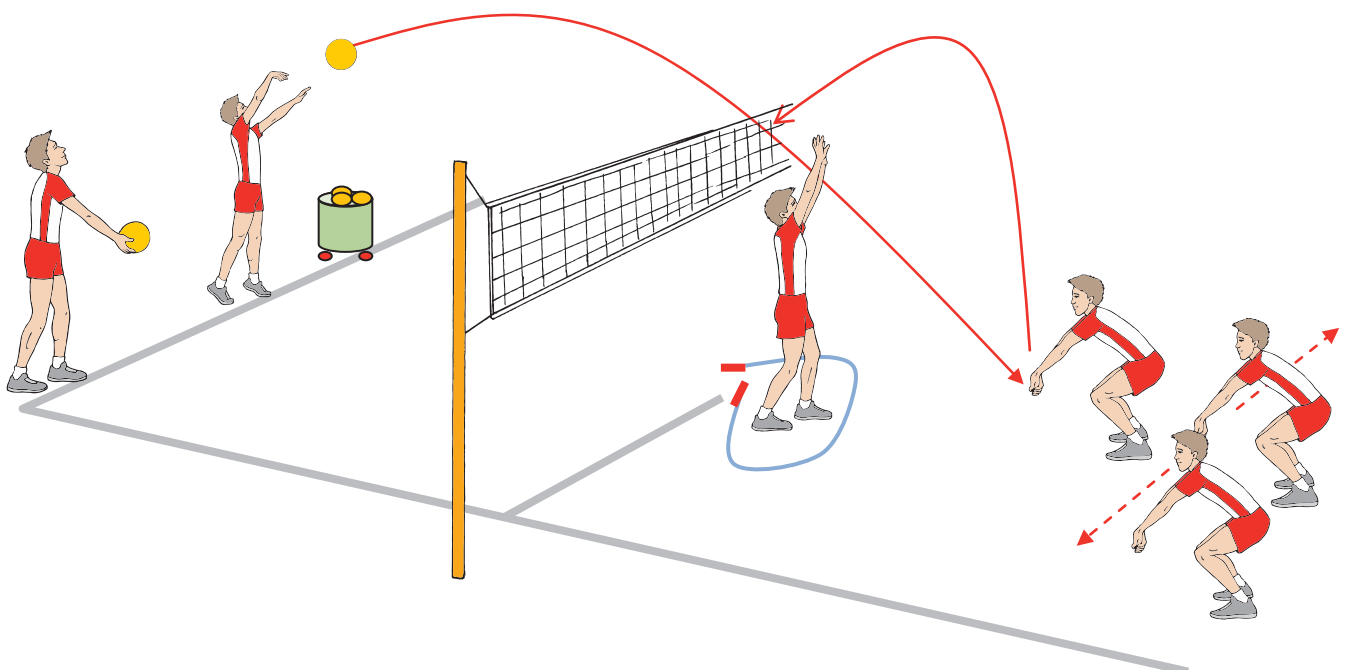
Zagrywający kierują piłkę zgodnie z założeniami ćwiczenia: blisko za siatkę lub do linii końcowej, między przyjmujących lub do linii bocznej. Zagrywający rywalizują ze sobą oceniając celność lub skuteczność wykonania zagrywki. Przyjmujący ustawiają się na różnych poziomach do przyjęcia z określonym zadaniem: kto przyjmuje piłki lecące pomiędzy nimi, kto przyjmuje z przodu, kto z tyłu. Przyjęcie po wysokiej trajektorii z najwyższym jej punktem w odległości 3 m od siatki. Dokładnie przyjęta piłka powinna spadać w ręce chwytającego pod siatką.

Ćwiczenie 57



Zagrywka szybująca z za linii końcowej. Dwóch przyjmujących ustawionych jeden za drugim (cień) przodem do zagrywających dostosowuje się wspólnie na kierunek spodziewanego toru lotu piłki, na podstawie oceny ustawienia zagrywającego i relacji ręka uderzająca - piłka. Pierwszy z przyjmujących odbija piłki z przodu (skrót), drugi przyjmuje piłki dłuższe (okrzyk o zamiarze przyjęcia). Jeżeli przyjmuje pierwszy to drugi go asekuje (zachowując gotowość do przyjęcia). Jeżeli przyjmuje drugi, to pierwszy „otwiera się”, odwracając się w kierunku przyjmującego.

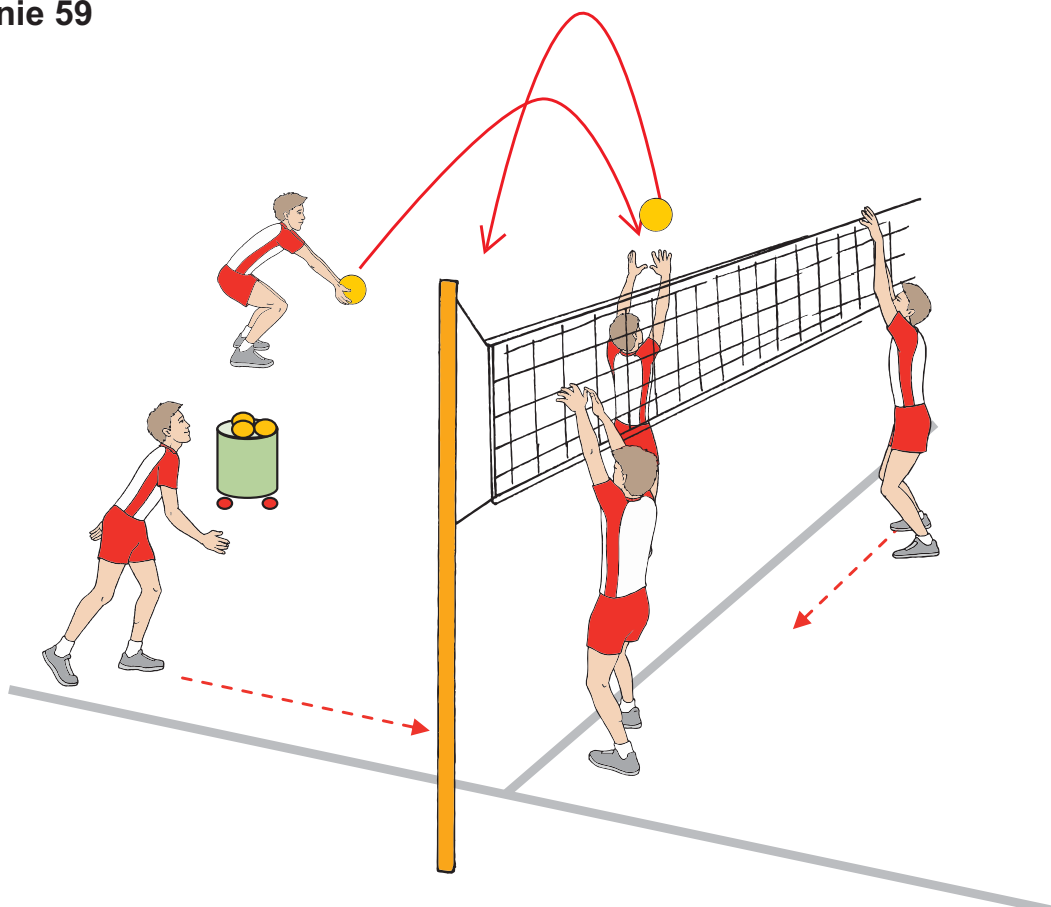
Ćwiczenie 58



Zagrywka szybująca lub tenisowa. Przyjmujący w ustawieniu trójkowym ustawiają się do przyjęcia zagrywki w układzie dwóch przyjmujących z przodu, jeden z tyłu lub odwrotnie. Wielokrotne powtórzenia uczą współpracy i odpowiedzialności. Ćwiczący oznajmia głosem zamiar przyjęcia piłki, pozostali pełnią rolę asekurujących. Należy zwracać uwagę na wcześniejszy ruch nogami do przyjęcia, gdy piłka po zagrywce jest jeszcze na stronie rywala. Za chwyt piłki przez ćwiczącego w kole zespół przyjmujący zdobywa 1 punkt. Zagrywający szukają sposobów zdobycia punktów, stosując najsukuteczniejsze warianty uderzeń piłki. Dodatkowym zadaniem przyjmujących może być wystawienie niedokładnie przyjętej piłki.

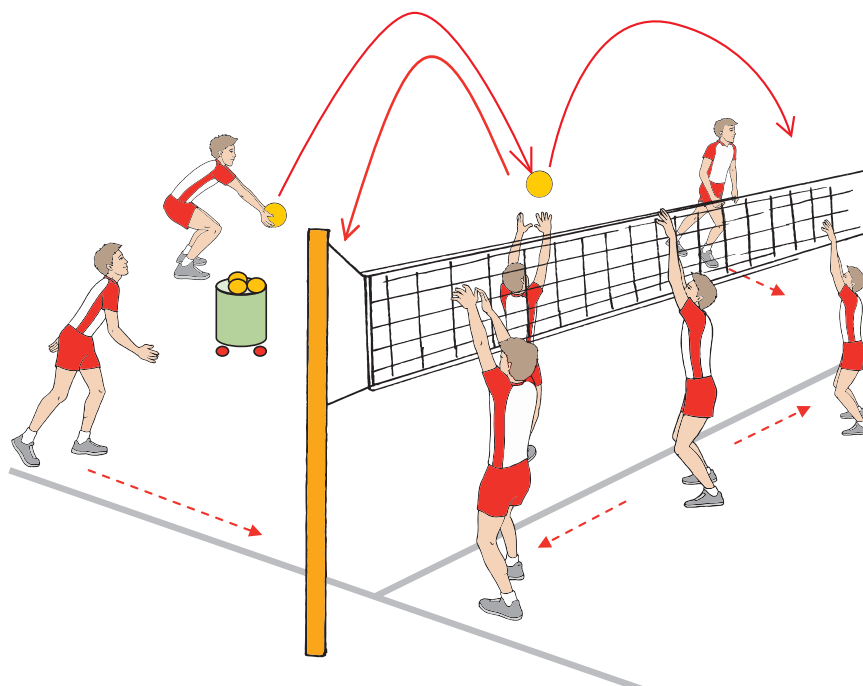
11.2. Wystawienie - atak - blok

Ćwiczenie 59



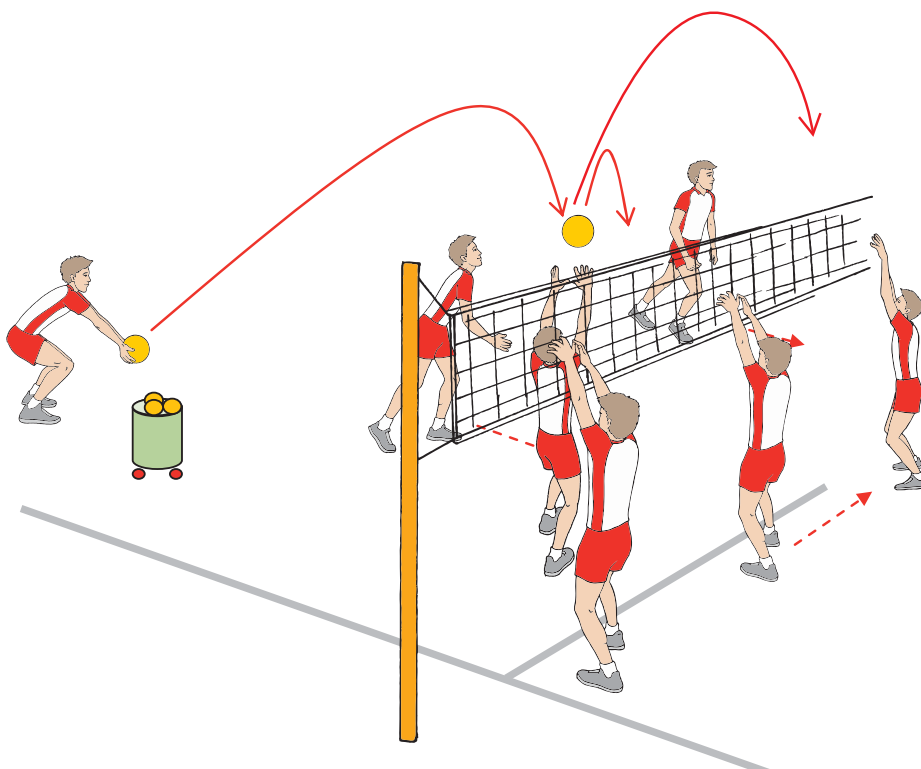
Atakujący walczy przeciwko ustawionemu blokowi pojedynczemu lub podwójnemu, szukając możliwości zdobycia punktu poprzez: skierowanie piłki obok bloku, uderzenie blok - aut, lub zaczepienia piłki o palce blokujących. Wystawienie piłki po wysokiej trajektorii dające możliwość wykonania pełnego rozbiegu oraz znalezienie właściwego miejsca i tempa odbicia. Zbyt wczesny start lub zgubienie tempa rozbiegu (zwolnienie) stawia atakującego w gorszej sytuacji. Atakujący musi wykonać przyspieszający naskok do odbicia. Piłka powinna być uderzona na wysokim pułapie wyprostowaną ręką, z mocną pracą nadgarstka. Ważne jest przyspieszenie ręki w końcowej fazie uderzenia. Środkowy bloku dochodzi do skrzydłowego i ustawia dokładnie swoją stopę przy jego stopie. Równa płaszczyzna ułożonych rąk w bloku gwarantuje jego skuteczność.

Ćwiczenie 60



Dorzucający kieruje piłkę do rozgrywającego w różne miejsca wzdłuż siatki. Wystawiający rozgrywa piłkę na lewe lub prawe skrzydło w zależności od pozycji środkowego bloku. Jeżeli środkowy blok pozostaje na swoim miejscu, to wystawienie kierowane jest do bliższego atakującego. Jeżeli natomiast środkowy podąża za wystawiającym, to piłka powinna być skierowana na przeciwne skrzydło. Atakujący zajmują swoje pozycje wyjściowe do ataku i zachowują gotowość do rozpoczęcia rozbiegu. Przy wysokim wystawieniu na skrzydło rozbieg powinien rozpocząć się dopiero po osiągnięciu przez piłkę najwyższego pułapu. Środkowy blok stosuje określoną sekwencję kroków z zadaniem dokładnego dościa „stopą do stopy” do skrzydłowego.

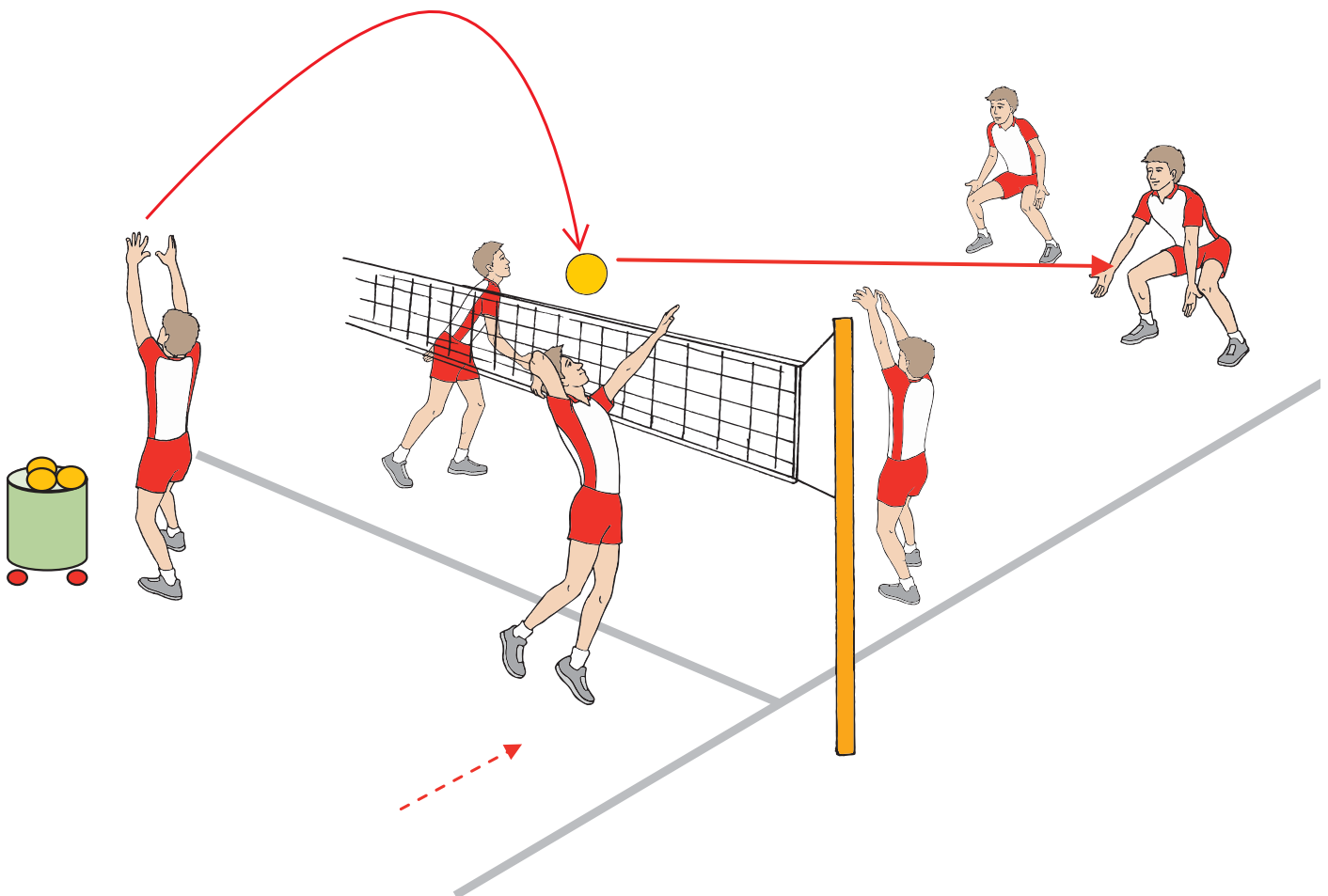
Ćwiczenie 61



Do ćwiczenia wprowadza się atakującego w I/II tempo oraz skrzydłowego do ataku ze strefy IV. Dorzucenie piłki do wystawiającego. Blokujący postępują według założeń prowadzącego stając szeroko (strefa II) i wąsko z lewej (strefa IV/III). Rozegranie akcji w II/I tempo lub skrzydło. Lewoskrzydłowy bloku pomaga środkowemu przy ataku w I/II tempo, pamiętając o odpowiedzialności za blokowanie w swojej strefie.

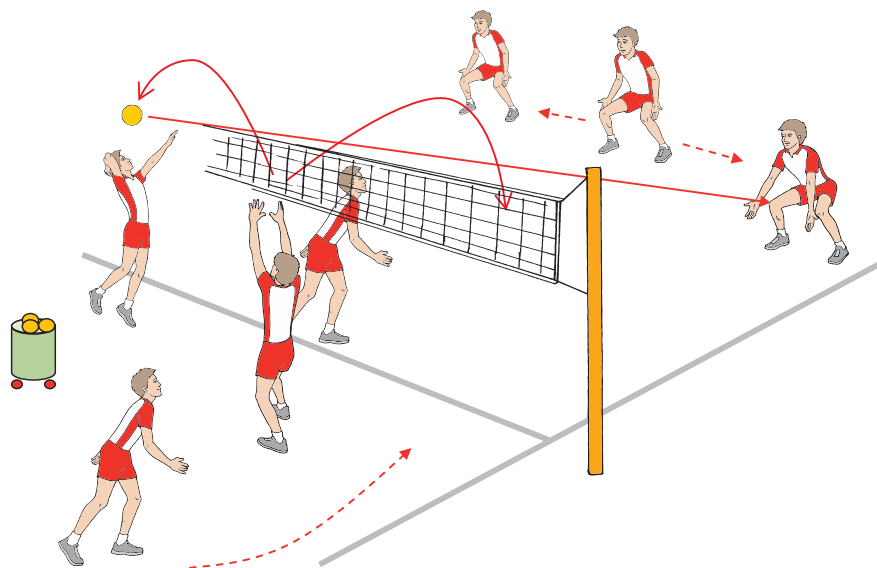
11.3. Atak - obrona - wystawienie

Ćwiczenie 62



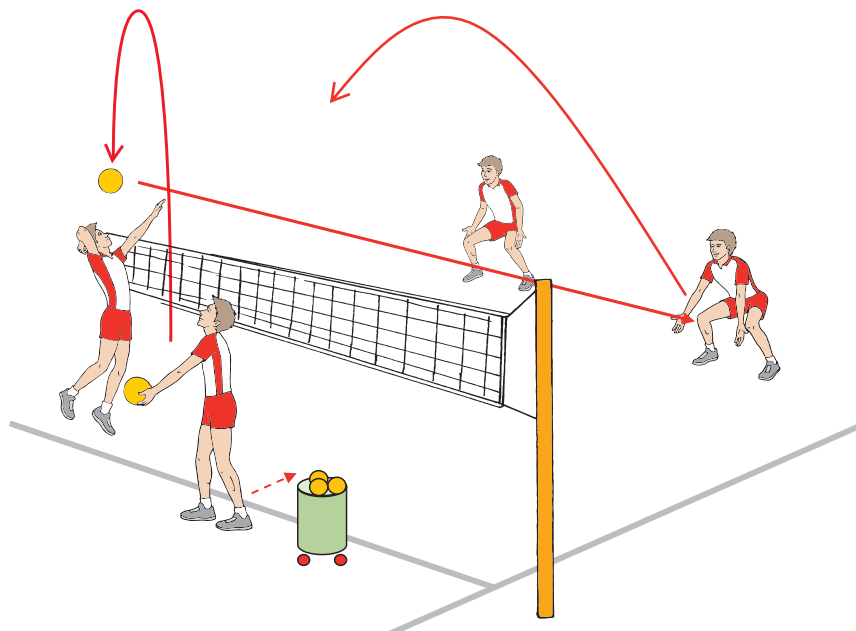
Atakujący otrzymuje piłkę od wystawiającego i uderza w kierunku ustawionych obrońców lub plasuje piłkę obok nich. Ćwiczący w obronie przyjmują odpowiednią postawę, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych i skokowych, która pozwoli im dojść szybko do piłki i bronić poza swoim zasięgiem. Rozgrywający po drugiej stronie z ustawienia w pozycji wyjściowej dobiega do miejsca wystawienia, zwracając się przodem w kierunku chwytałącego.

Ćwiczenie 63



Dwóch ćwiczących z prawego i lewego skrzydła atakuje w kierunku rogów boiska po długiej przekątnej. Wystawiający z własnego podrzutu wystawia piłkę do przodu lub do tyłu. Środkowy obrony odczytuje zamiar atakującego i przesuwa się w stronę przewidywanego kierunku ataku, broniąc wspólnie z partnerem po prostej lub po przekątnej. Obrona piłki w górę i wystawienie do chwytającego (stały chwytający lub atakujący po uderzeniu przechodzi pod siatką).

Ćwiczenie 64



Mocny plas ze strefy III z piłki podrzuconej przez partnera w kierunku linii bocznej w strefę V lub I. Dwóch obrońców ustawionych w strefie I i V do obrony. Uderzoną piłkę próbują podbić wysoko w górę na środek boiska. Wystawiający z drugiej strony siatki startuje z pozycji wyjściowej w kierunku miejsca wystawienia, ustawia się przodem do lewego ataku i wystawia obronioną piłkę wysokim łukiem do przodu lub do tyłu, biegnie za piłką, a następnie chwyt ją zanim upadnie na podłogę. Jeżeli chwyt nastąpi nad linią boczną, około 1 m od siatki, oznacza to prawidłowe wystawienie.