



młodzieżowa
akademiasiatkówki

Scenariusze lekcji

dla II klasy

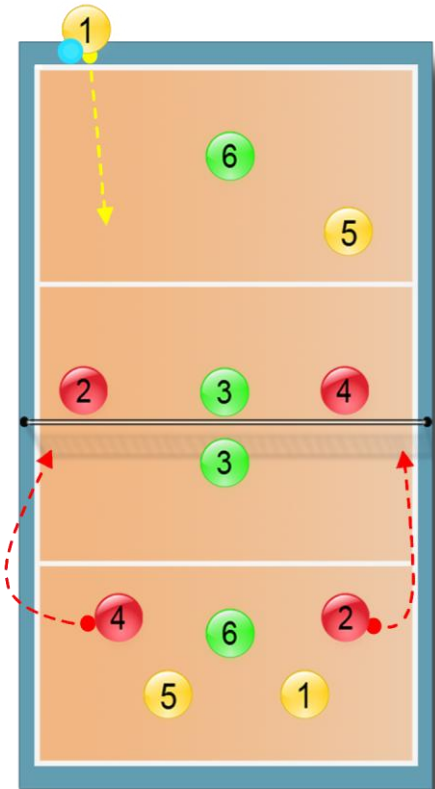
szkoły gimnazjalnej

Organizacja gry – założenia taktyczne

1. Gra do wygranych 2 setów, wysokość siatki 215 cm dziewczęta i 235 cm chłopcy.
2. Gra w zestawieniu 4-2 (specjalizacja pozycji w grze na atakujących (4) i rozgrywających (2) . R1: rozgrywający w linii ataku, R2: rozgrywający w linii obrony.
3. Zagrywka tenisowa i szybująca z miejsca.
4. Przyjęcie zagrywki przez 5 lub 4 zawodników ustawionych w kształcie litery W lub na łuku.
5. Atak - z piłek wysokich ze stref IV , II i III, z możliwością ataku w II tempie ze strefy III w ustalonym wariancie.
6. Asekuracja bloku mieszana. Asekuracja ataku z piłki wysokiej w wariancie 3-2 lub 2-3.
7. Blok - blok pojedynczy w strefach IV, III i II oraz grupowy w strefach IV i II.
8. Obrona - według zasady „patrz i reaguj” (2-0-4), a przy bloku pojedynczym - z czterema zawodnikami w głębi boiska (1-1-4). Asekuracja wynika z czytania gry.

Uwaga:

- na boisku znajduje się dwóch rozgrywających ustawionych po przekątnej tak, aby zawsze jeden z nich znajdował się w linii ataku;
- specjalizacja zadań w grze wymaga zmian ustawienia zawodników na boisku, zmiany te powinny być wykonywane jednorazowo, na początku każdej akcji (po zagrywce);
- W1: zawodnik wystawiający będąc w linii ataku gra w strefie III, natomiast będąc w linii obrony gra w strefach I, VI lub V;
- W2: zawodnik wystawiający będąc w linii ataku gra w strefach IV, III, II, natomiast będąc w linii obrony gra w strefie I;



Pozycje wyjściowe do bloku – w środku swoich stref.

Pozycje wyjściowe w obronie:

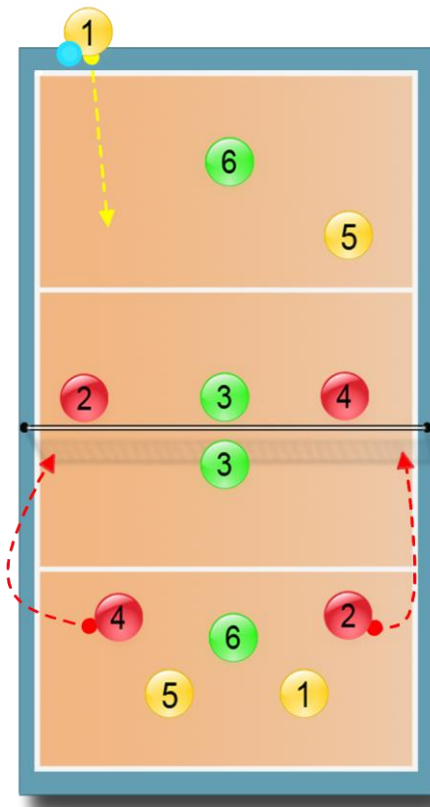
- Strefa I – 4 m od siatki , 1,5 m od linii bocznej
- Strefa VI – 5 -6 m od siatki , w osi boiska
- Strefa V – 4 m od siatki , 1,5 m od linii bocznej

Faza 1

Pozycje wyjściowe do przyjęcia zagrywki w pięciu (kształt litery W).

- 3 zawodników ustawionych na 4-5 m od siatki;
- 2 dwóch około 1 m za i pomiędzy nimi;

W1: Pozycja wyjściowa w trzech kolejnych ustawieniach do przyjęcia zagrywki.



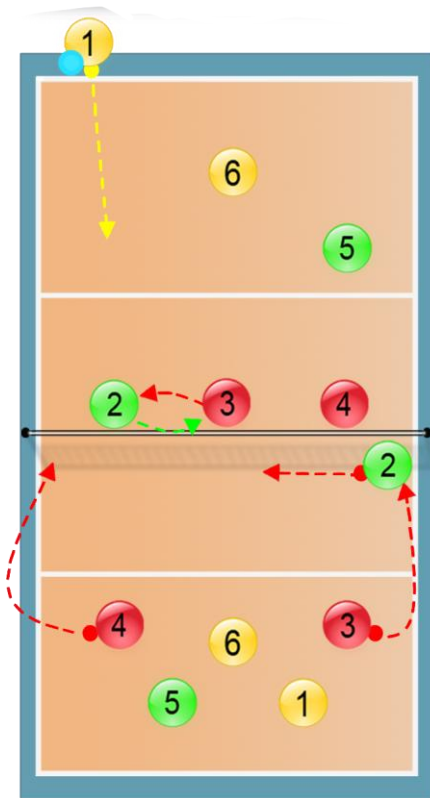
R3

Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy I wbiega na swoją pozycję wyjściową. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia. R - 3 gra w strefie III.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik ustawiony w strefie III wystawia do strefy IV lub II (w ustawieniu przodem do strefy IV).



R2

Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy I wbiega na swoją pozycję wyjściową. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia. R - 2 gra w strefie III.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik strefy II wbiega na pozycję 0 i wystawia do strefy IV lub II w ustawieniu przodem do strefy IV).

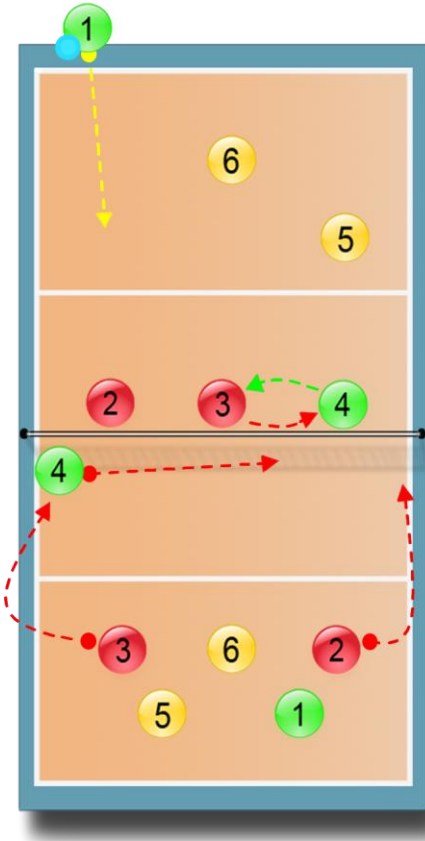
R4

Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy I wbiega na swoją pozycję wyjściową. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia. R – 4 gra w strefie III.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik ustawiony w strefie II wbiega na pozycję 0 i wystawia do strefy III lub IV (w ustawieniu przodem do strefy IV).



W2: Pozycja wyjściowa w trzech kolejnych ustawieniach do przyjęcia zagrywki.

R1

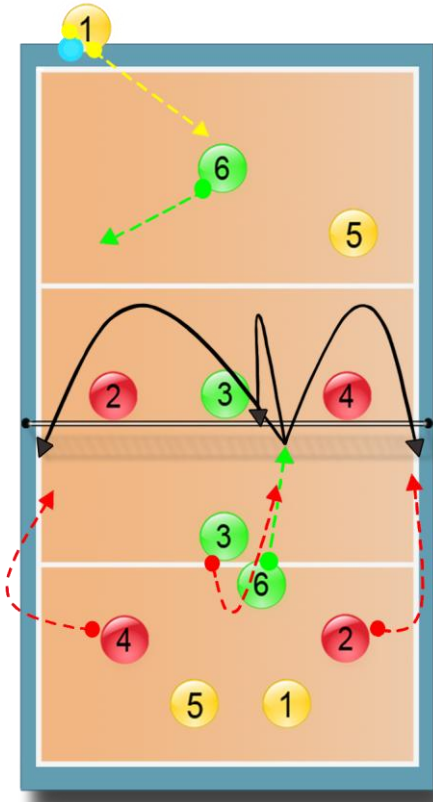
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy I wbiega na swoją pozycję wyjściową. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia. R – 4 gra w strefie IV.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R ustawiony w strefie I wbiega na pozycję 0 i w ustawieniu przodem do strefy IV, wystawia do strefy IV, III lub IV. Po akcji zajmuje pozycje do obrony w strefie I.





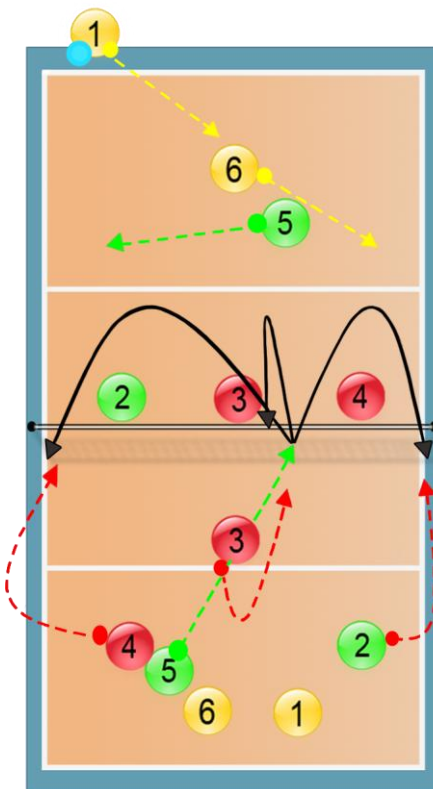
R6

Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy I wbiega na swoją pozycję wyjściową (5-6 m) w strefie V; R będąc w strefie VI zmienia strefę na I. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia. R - 4 gra w strefie III.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R ustawiony w strefie VI wbiega na pozycję 0 i ustawieniu przodem do strefy IV, wystawia do strefy IV, III lub II. Po akcji zajmuje pozycję do obrony w strefie I.



R5

Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy I wbiega na pozycję wyjściową do strefy VI, zawodnik ustawiony w VI strefie zmienia strefę na V, R ustawiony w strefie V zmienia strefę na I. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia. R - 4 gra w strefie II.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R ustawiony w strefie V wbiega na pozycję 0 i w ustawieniu przodem do strefy I, wystawia do strefy IV, III lub I. Po akcji zajmuje pozycję do obrony w strefie I.



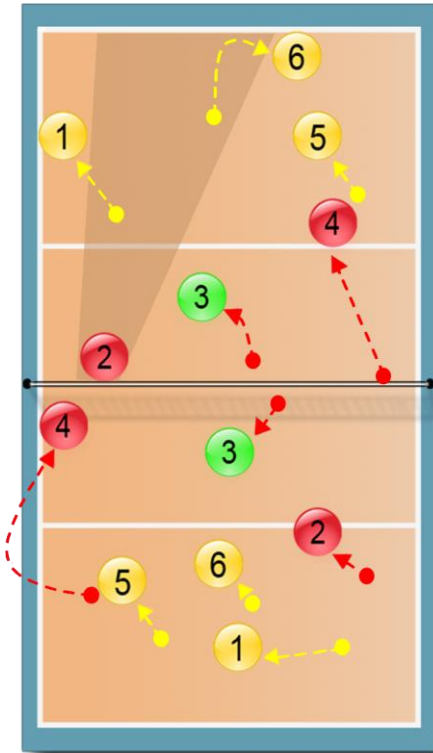
Faza 2

Blokowanie pojedyncze w strefie II.

Obrona „patrz i reaguj” - wariant z czterema zawodnikami z tyłu (1-1-4).

Faza 1

Asekuracja ataku z piłki wysokiej w wariancie 3-2.



Faza 2

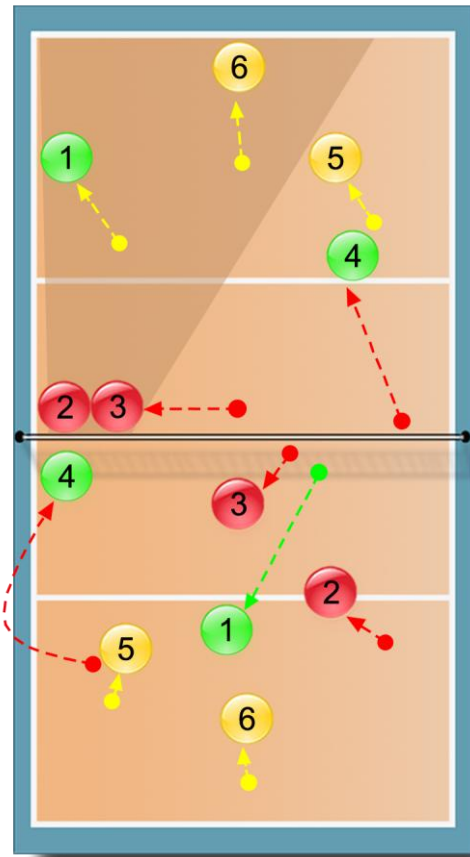
Blokowanie pojedyncze w strefie IV.

Obrona „patrz i reaguj” - wariant z czterema zawodnikami z tyłu (1-1-4)

Faza 1

Asekuracja ataku z piki wysokiej w wariancie 3-2.





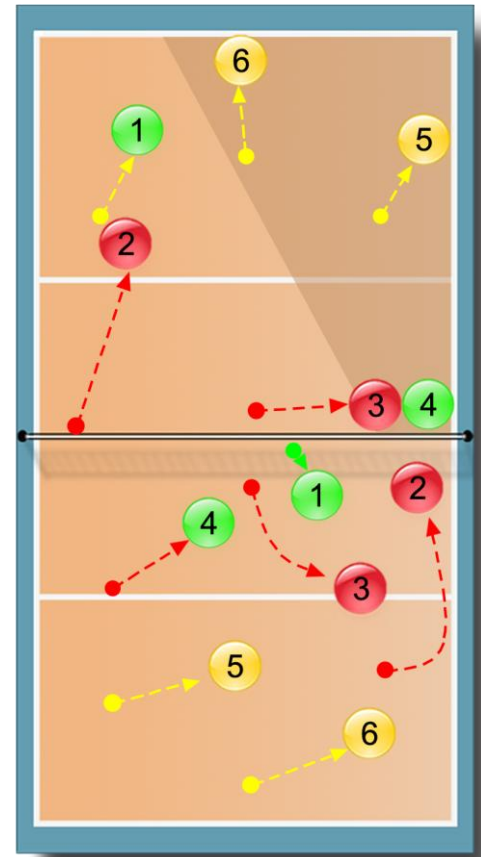
Faza 2

Blok grupowy w strefie IV i II; blok taktyczny - kierunek 1 (prosta).

Obrona „patrz i reaguj” - wariantem

(2-0-4)

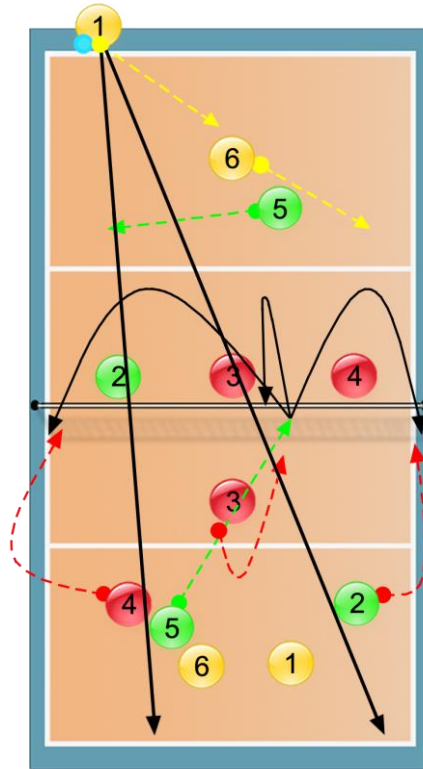
Asekuracja ataku z piłki wysokiej w wariacie 3-2 lub 2-3.



Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników

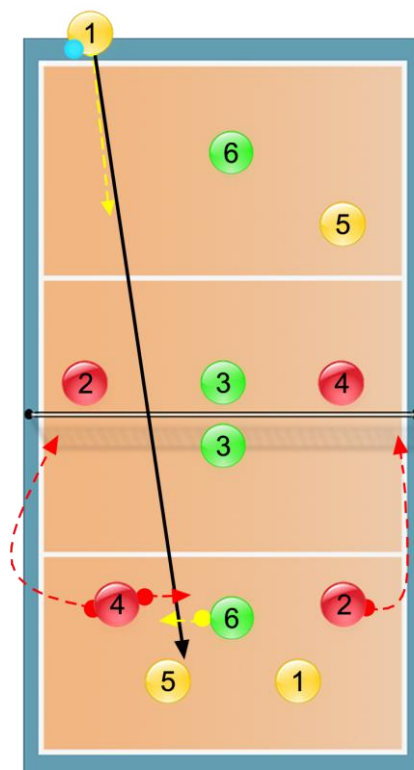
1. Zagrywka –

- zagrywka tenisowa z miejsca w dwóch podstawowych kierunkach (prosta, przekątna).



2. Przyjęcie –

- przyjęcie piłki przed sobą sposobem dolnym i górnym;
- umiejętność zajęcia miejsca do przyjęcia zagrywki przodem do zagrywającego tak, aby przy przemieszczaniu w bok nie doszło do kolizji z partnerem;
- kształtowanie umiejętności oceny zachowania zagrywającego oraz lotu piłki od momentu jej uderzenia.



3. Dogranie –

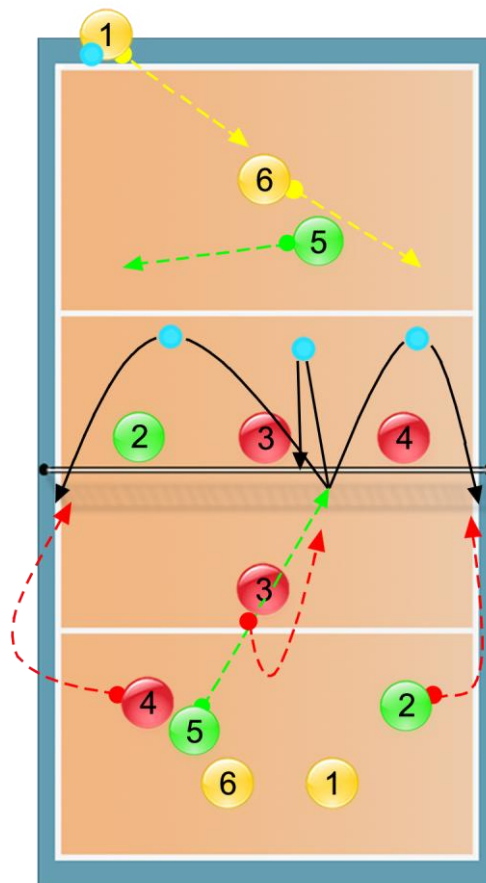
- technika dogrania wolnej piłki (na pozycję „0”) odbiciem dolnym oburącz z przodu i z boku tułowia.

4. Wystawa –

- wystawienie wysoko piłki o stałej trajektorii do strefy IV i II (wystawiona piłka opada około 0,5 m od antenki i około 1 m od siatki);
- zajmowanie pozycji wyjściowej w bliskiej odległości od siatki na prawej połowie boiska.

5. Atak –

- utrwalanie nawyku stałej gotowości do wykonania akcji w ataku;
- umiejętność stosowania właściwego tempa rozbiegu do ataku z piłki sytuacyjnej;
- przebijanie piłki sytuacyjnej do strefy I lub II.



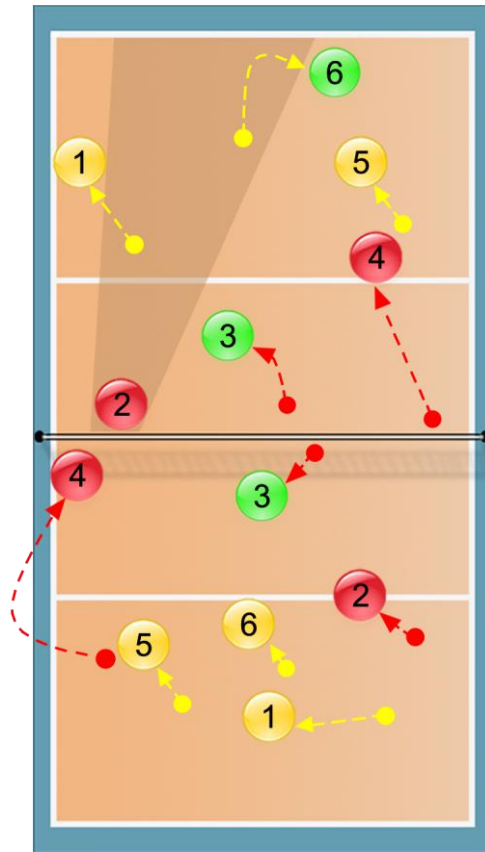
Uwaga: atakujący obserwuje wystawioną piłkę i rozpoczyna rozbieg od długiego kroku lewą nogą, gdy osiągnie ona szczyt paraboli.

6. Obrona –

- po przemieszczeniu się, przyjmowanie postawy gotowości do obrony piłki w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką;
- obrona na poszczególnych pozycjach w czasie gry w strefach I, VI, V, IV i II; zasady współdziałania w układzie dwójkowym.

7. Blok -

- wszyscy - postawa gotowości do bloku z dłońmi powyżej głowy, łokcie ułożone swobodnie przed sobą;
- obserwacja toru lotu piłki, wystawiającego i atakujących zespołu przeciwnego; po wystawieniu piłki reagowanie na miejsce wyskoku zawodnika atakującego;
- ustawienie bloku naprzeciwko rozbiegu atakującego.



Kluczowe umiejętności dla wprowadzanej specjalizacji pozycji w grze.

1. Rozgrywający –
 - umiejętność wystawienia wysoko piłki do strefy IV, II i III;
 - atak w drugim uderzeniu (kiwnięciem, odbiciem górnym oburącz, zbiciem);
 - wystawa sytuacyjna sposobem górnym i dolnym z pola ataku i z pola obrony;
 - asekuracja w strefie III (dogranie kiwniętej piłki w środek boiska);
 - w obronie - przemieszczenie się z pozycji wyjściowej po wystawieniu piłki;
 - w obronie - reakcja na ruch ręki atakującego.

2. Atakujący -
 - opanowanie tempa rozbiegu do ataku z wystawy wysokiej w strefie IV, II i III; rozpoczęcie rozbiegu do ataku z wystawy wysokiej w momencie, gdy piłka zaczyna opadać;
 - rozbieg do miejsca wyskoku ze stopniowym zwiększaniem szybkości i przyspieszeniem w ostatnich dwóch krokach;
 - dostosowanie kierunku rozbiegu do zamierzonego kierunku ataku (praca ramienia prostopadła do linii barków);
 - obrona w strefach I, VI, V oraz IV i II (dogranie wolnej piłki);
 - ustawienie w obronie na skraju bloku (strefa I i V) i reakcja na ruch ręki atakującego (I, VI, V oraz IV i II).

Elementy gry	Klasa II gimnazjum
Gra	Boisko 9 m x 9 m Wysokość siatki 2,15 m (dz.); 2,35 m (ch.) Liczba grających - 6 na 6
Postawa siatkarska	Wysoka, średnia, niska
Sposoby przemieszczania	Bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, pady (przodem, bokiem)
Zagrywka	Zagrywka tenisowa i szybująca (bezrotacyjna) z miejsca
Przyjęcie	Przyjęcie zagrywki tenisowej sposobem dolnym oburącz z przodu i z boku tułowia, z amortyzacją ramionami, a szybującej sposobem dolnym oburącz z akcentem na wyprostną pracę kończyn dolnych. Przyjęcie zagrywki przez 5/4 zawodników ustawionych w kształcie litery W lub na łuku.
Wystawienie	Odbicie górne oburącz. Odbicie dolne oburącz. Wystawienie wysoko piłki o stałej trajektorii do stref IV i II (wystawiona piłka opada około 0,5 m od antenki i 1 m od siatki). Wystawienie wysoko piłki do strefy III (wystawiona piłka opada 1 m od siatki w osi boiska).
Aatak	Aatak kierunkowy z wystaw wysokich ze stref IV, II i III, atak w II tempie ze strefy III w ustalonym wariacie.
Blok	Blok pojedynczy w strefach IV, III i II oraz grupowy w strefach IV i II.
Obrona	Odbicia górne i dolne oburącz, odbicia górne i dolne jednorącz. Pady - bokiem, przodem.

Sekwencje gry uwzględniane w poszczególnych lekcjach

L.P.	Klasa II gimnazjum
1.	PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE
2.	BLOK – OBRONA
3.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
4.	WYSTAWIENIE – ATAK
5.	BLOK - OBRONA – ATAK
6.	WYSTAWIENIE - ATAK – BLOK
7.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE – ATAK
8.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK
9.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
10.	PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE
11.	BLOK – OBRONA
12.	OBRONA - WYSTAWIENIE – ATAK
13.	WYSTAWIENIE – ATAK
14.	BLOK - OBRONA – ATAK
15.	OBRONA - WYSTAWIENIE – ATAK
16.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE – ATAK
17.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK
18.	PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE
19.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
20.	BLOK - OBRONA – ATAK
21.	WYSTAWIENIE – ATAK
22.	BLOK - OBRONA – ATAK
23.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE – ATAK
24.	BLOK – OBRONA
25.	WYSTAWIENIE - ATAK – BLOK
26.	PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE
27.	BLOK - OBRONA – ATAK
28.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
29.	WYSTAWIENIE – ATAK
30.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK

AUTORZY



Wojciech Kasza

Kwalifikacje zawodowe:

Trener klasy mistrzowskiej, pracownik AWF Kraków - Zakład Teorii i Metodyki Gier – piłka siatkowa.

Absolwent AWF w Krakowie.

Studia podyplomowe w AWF Gdańsk - kierunek - „Przygotowanie trenerów do prowadzenia szkolenia zawodników- członków kadry narodowej”.

Autor książek:

„Piłka siatkowa - obrona pola w ujęciu taktycznym”

„Program szkolenia siatkarza – młodzik, kadet, junior”

„Piłka siatkowa dla najmłodszych – zeszyt metodyczny dla klas 4-6”

„Piłka siatkowa na Orlikach”

Doświadczenie:

- Reprezentacja Polski Kadetów, Juniorów rocznika 1981/82 (1997-2001),
- NLO SMS PZPS Rzeszów (1997-1999),
- NLO SMS PZPS Spała (1999-2001),
- NG i NLO SMS PZPS Sosnowiec (2002-2005),
- Reprezentacja Polski Kadetek rocznika 1986/87 (2002-2003) oraz rocznika 1988/89 (2003-2005),
- Trener koordynator w Publicznej Szkole Mistrzostwa Sportowego nr 1 i nr 2 w Gdańsku,
- Trefl Piłka Siatkowa S.A. - Gdańsk (2006-2009),
- Trener koordynator, dyrektor w Publicznej Szkole Mistrzostwa Sportowego w Pile (Zespół Szkół im. Stanisława Staszica (2009-2010),
- Współpraca z Akademią Polskiej Siatkówki.

Współpraca:

Edward Sroka (1996-2001), Ireneusz Mazur (1997), Jan Such (1998), Grzegorz Ryś (1997-2001), Jan Ryś (1999-2000), Zbigniew Krzyżanowski (2002, 2010) Mariusz Łobacz (2002-2003,2007-2009), Rafał Prus (2006-2007).



Artur Łoza

Kwalifikacje zawodowe:

Absolwent AWF w Krakowie. w 1988 roku

Tytuł tytułem trenera II klasy piłki siatkowej.

Doświadczenie:

- Od 1988 nauczyciel V Liceum Ogólnokształcącego w Rzeszowie, wychowawca i trener wielu zawodniczek i zawodników - członków kadry województwa młodzików i juniorów, uczestników szkolenia centralnego,
- 1995 – 1999 współpraca z SMS Rzeszów – trener współpracujący m.in. z Edwardem Sroką, Janem i Grzegorzem Rysiem, Janem Suchem.
- 1994 - Przewodniczący Wydziału Szkolenia PWZPS, pomysłodawca
- i organizator turniejów mini siatkówki dla młodzieży woj. podkarpackiego,
- 1999 - trener koordynator kadr wojewódzkich juniorów i młodzików.

Trener drużyny piłki siatkowej MKS V LO Rzeszów i AKS „Resovia” Rzeszów, z którą zdobył w ostatnich latach:

- 2008 – 1. miejsce w Mistrzostwach Polski młodzików
- 2009 – 1. miejsce w Mistrzostwach Polski kadetów, 1. miejsce w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży
- 2010 – 1. miejsce w Mistrzostwach Polski kadetów, 3. miejsce w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży
- 2011 – 2. miejsce w Mistrzostwach Polski juniorów, 1. miejsce w rozgrywkach Młodej Ligi, awans do II ligi mężczyzn
- 2012 – 1. miejsce w rozgrywkach II ligi mężczyzn gr. IV



Wojciech Szczucki

Kwalifikacje zawodowe:

Prezes, trener w K. S. METRO Warszawa

Absolwent AWF Warszawa.

Studia podyplomowe w AWF Gdańsk - kierunek - „Przygotowanie trenerów do prowadzenia szkolenia zawodników- członków kadry narodowej”.

Doświadczenie:

- wygrane turnieje minisiatkówki w Zabrze w 1999 i 2000 roku i drugie miejsce w 2004,
- prowadzenie kadr wojewódzkich Mazowsza podczas Turniejów Nadziei Olimpijskich - w 2001 roku I miejsce w Cetniewie, w 2002 roku V miejsce w Miliczu,
- trzy tytuły MISTRZA POLSKI MŁODZIKÓW w 2001, 2002 i 2006 roku,
- vice – mistrzostwo Polski kadetów w 2004 i MISTRZOSTWO POLSKI KADETÓW w roku 2005,
- dwa czwarte (2005 i 2008) oraz trzecie miejsce mistrzostw Polski juniorów (2006).
- SKF Legia Warszawa II ligi.