



**młodzieżowa**  
**akademia**siatkówki

# **Scenariusze lekcji**

## **dla I klasy**

### **szkoły gimnazjalnej**

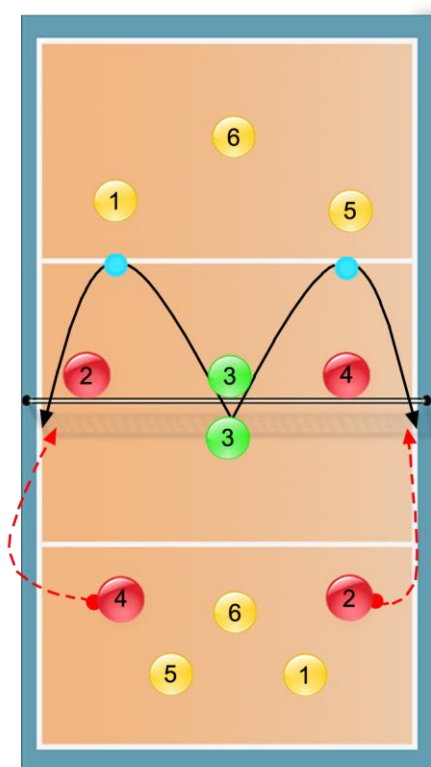
## Organizacja gry – założenia taktyczne

1. Gra do wygranych 2 setów, wysokość siatki 215 cm dziewczęta i 235 cm chłopcy.
2. Gra systemem 6 na 6. Brak specjalizacji pozycji w grze.
3. Zagrywka tenisowa i szybująca z miejsca.
4. Przyjęcie w 5 zawodników ustawionych w kształcie litery W.
5. Wystawienie - przez zawodnika III strefy.
5. Atak - z piłek wysokich w strefach IV i II.
6. Asekuracja bloku mieszana. Asekuracja ataku z wystawy wysokiej w wariancie 3-2.
7. Blok - pojedynczy w strefach IV i II jako podstawowa forma.
8. Obrona - wariantem z czterema zawodnikami z tyłu (1-1-4), asekuracja wynikająca z czytania gry.

### Uwaga:

- **Gra w systemie 6 na 6 - każdy z zawodników będących w linii ataku pełni rolę atakującego (jeśli znajduje się w strefie IV lub II) i wystawiającego (gdy znajduje się w strefie III).**

Ustawienie wyjściowe.



### Faza 1

Pozycje wyjściowe do bloku – w środku swoich stref.

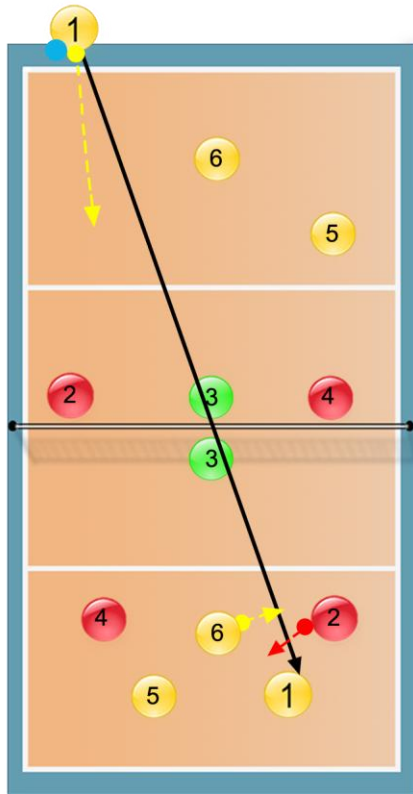
Pozycje wyjściowe w obronie :

- 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 2

Pozycje wyjściowe do przyjęcia zagrywki w 5 (kształt litery W).

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

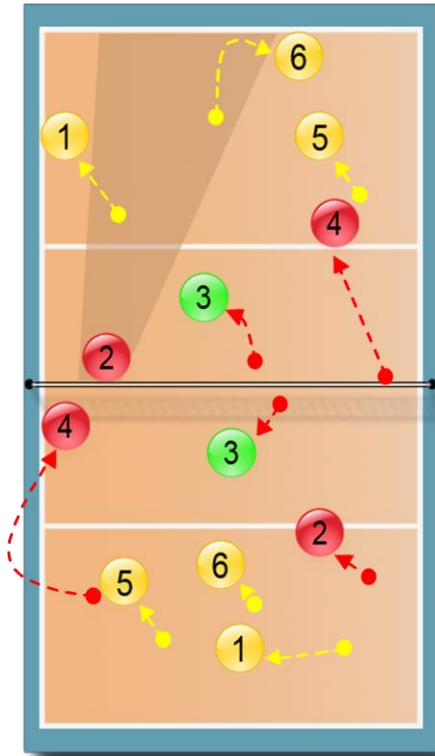


Faza 1

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy I wbiega na swoją pozycję wyjściową. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia.

Faza 2

Po przyjęciu zagrywki zawodnik ustawiony w strefie III wystawia do strefy IV lub II.

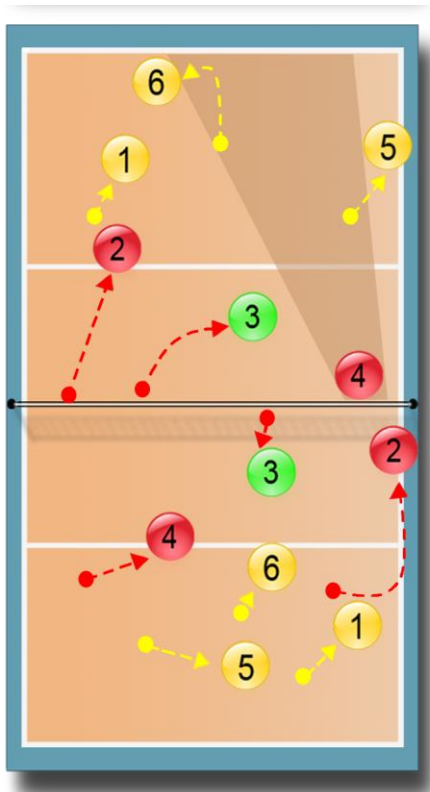


Faza 1

Blokowanie pojedyncze w strefie II. Obrona „patrz i reaguj”

wariantem z czterema zawodnikami z tyłu (1-1-4)

Asekuracja ataku z wystawy wysokiej w wariancie 3-2.



Faza 2

Blokowanie pojedyncze w strefie II. Obrona „patrz i

reaguj wariantem z czterema zawodnikami z tyłu (1-1-4)

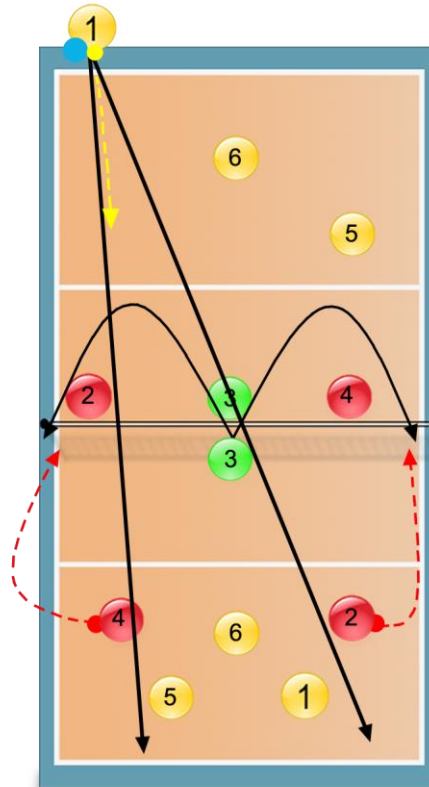
Faza 1

Asekuracja ataku z wystawy wysokiej w wariancie 3-2.

## Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników

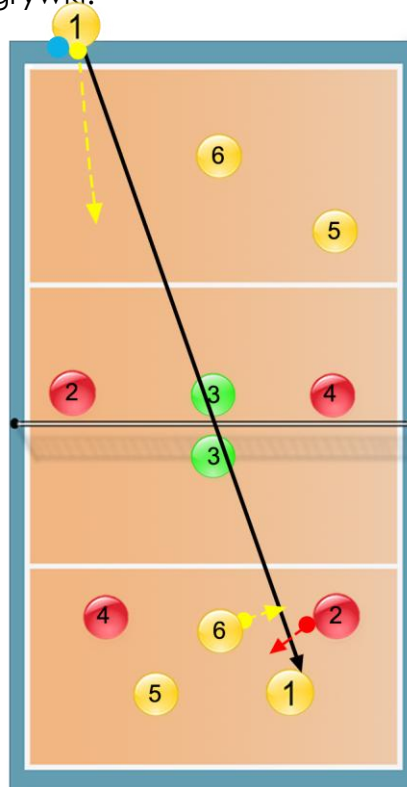
### 1. Zagrywka –

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



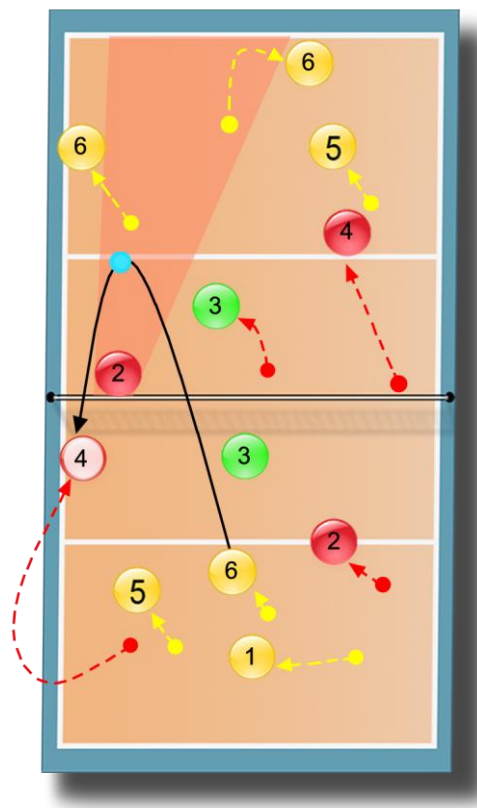
### 2. Przyjęcie –

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



## Dogranie –

- technika dogrania wolnej piłki (na pozycję „0”) odbiciem dolnym oburącz z przodu i z boku tułowia.
3. Wystawa –
- wystawianie do stref IV i II wysokiej piłki o stałej trajektorii (wystawiona piłka opada około 0,5m przed antenką i około 1m od siatki),
  - ustawienie wyjściowe wystawiającego - przy siatce w III strefie
4. Atak –
- utrwalanie nawyku stałej gotowości atakujących do wykonania akcji w ataku,
  - umiejętność stosowania właściwego tempa dojścia do ataku z piłki sytuacyjnej,
  - przebijanie piłki sytuacyjnej do strefy I lub II.



## Obrona –

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

## 5. Blok-

- przyjmowanie postawy gotowości do bloku (dłonie powyżej głowy, ramiona ułożone swobodnie przed sobą),
- umiejętność obserwacji toru lotu piłki, wystawiającego i atakujących zespołu przeciwnego; po wystawieniu piłki reagowanie w zależności od miejsca wyskoku zawodnika atakującego,
- ustawianie bloku naprzeciwko rozbiegu atakującego.

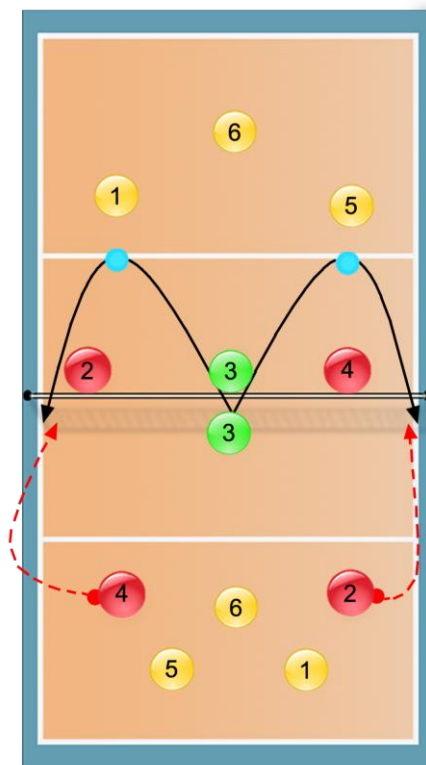
## Kluczowe umiejętności dla wprowadzanej specjalizacji pozycji w grze.

### 1. Rozgrywający –

- umiejętność wystawienia piłki wysoko do strefy IV, II i III,
- atak w drugim uderzeniu (kiwnięcie - sposobem górnym oburącz),
- wystawianie sytuacyjne oburącz górną i dołem 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 ataku z wystawy wysokiej w strefie IV, II i III - rozpoczęcie rozbiegu do ataku z wysokiej wystawy w momencie, gdy piłka zaczyna opadać,
- rozbieg do miejsca wyskoku ze stopniowym zwiększaniem szybkości i przyspieszeniem w ostatnich dwóch krokach,
- regulowanie kierunku uderzenia piłki poprzez zmianę kierunku rozbiegu (ruch ramienia prostopadły do linii barków)
- obrona w strefach I, VI, V oraz IV i II (dogranie wolnej piłki), ustawienie w obronie na skraju bloku (V i I) i reakcja na ruch ręki atakującego (I, VI, V oraz IV i II).





## Elementy piłki siatkowej w I klasie szkoły gimnazjalnej.

Elementy gry	Klasa I gimnazjum
Gra	Boisko 9 m x 9 m. Wysokość siatki 2,15 m (dz.) ; 2,35 m (ch.). Liczba grających 6 x 6.
Postawa siatkarska	Wysoka, średnia, niska.
Sposoby przemieszczania	Chód, bieg, krok dostawny, doskok, wypad, wyskok.
Zagrywka	Zagrywka tenisowa z miejsca.
Przyjęcie	Przyjęcie zagrywki tenisowej sposobem dolnym oburącz z przodu i z boku tułowia z amortyzacją ramionami. Przyjęcie w 5 zawodników ustawionych w kształcie litery W.
Wystawienie	Odbicie górne oburącz. Odbicie dolne oburącz. Wystawienie sposobem górnym i dolnym wysoko piłki o stałej trajektorii do stref IV i II (wystawiona piłka spada na linię boczną 1 m od siatki).
Atak	Atak z wystawy wysokiej ze stref IV, II i III.
Blok	Blok pojedynczy w strefach IV i II.
Obrona	Odbicia górne i dolne oburącz; odbicia górne i dolne jednorącz. Pad bokiem.

## Sekwencje gry uwzględniane w poszczególnych lekcjach

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