



młodzieżowa
akademia siatkówki

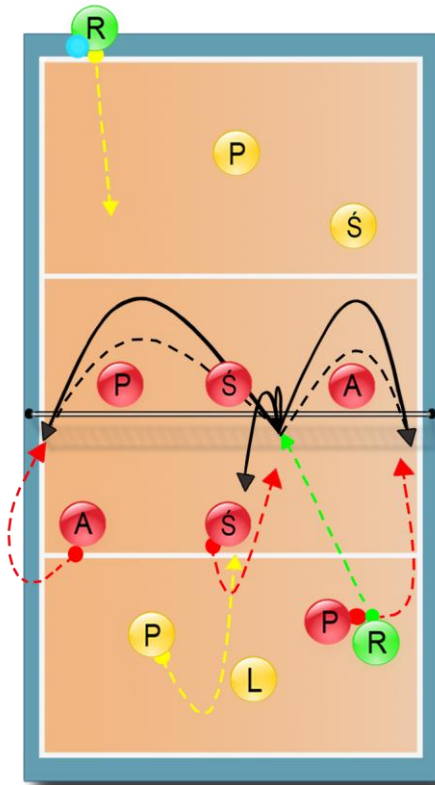
Scenariusze lekcji dla III klasy szkoły ponadgimnazjalnej

Organizacja gry – założenia taktyczne

1. Gra do 3 wygranych setów (wysokość siatki : 224 cm dziewczęta i 243 cm chłopcy).
2. Gra w zestawieniu 5-1. Specjalizacja pozycji w grze na: środkowych (2), skrzydłowych (3), wystawiających(1), libero (1).
3. Zagrywka szybująca i tenisowa z wyskoku.
4. Przyjęcie przez 4, 3 lub 2 zawodników w zależności od skuteczności odbioru i zagrywki.
5. Wystawa piłki przyspieszonej (super) do stref IV, II i I oraz piłki szybkiej(quick) do strefy IV i II. Różne warianty wystawy w pierwsze tempo. Wystawa do strefy VI (pipe).
6. Atak z wystawy przyspieszonej (super) ze stref IV, II i I oraz z wystawy szybkiej (quick) ze strefy IV. Atak z VI strefy (pipe) w kombinacji z zawodnikiem środkowym (1/VI, A/VI, 3/VI). Dziewczęta - atak z jednej nogi w pierwszym tempie (A, C).
7. Asekuracja ataku przez 1, 2, 3 zawodników znajdujących się najbliżej atakującego.
8. Blok - „czytanie gry przez blokujących” oraz wprowadzenie gry „opcją”; blok 1 na 1 na w strefie III (blok kierunkowy zastaniający strefy I i V; blok potrójny, blok podwójny otwarty, blok pojedynczy w strefie II i IV przeciwko atakowi po wystawie piłki szybkiej (quick).
9. Obrona - warianty gry w obronie 2-0-4 i 2-1-3 z asekuracją bloku przez nie blokującego. Specjalizacja pozycji w obronie.

Uwaga:

- na boisku znajduje się jeden rozgrywający ustawiony po przekątnej z atakującym;
- specjalizacja pozycji w grze wymaga zmian ustawienia zawodników na boisku; zmiany te powinny być wykonywane jednorazowo, na początku każdej akcji (po zagrywce).
- zawodnik wystawiający będąc w linii ataku gra w strefie II, natomiast będąc w linii obrony gra w strefie I.
- zawodnik środkowy będąc w linii ataku gra w strefie III, natomiast będąc w linii obrony grają w strefie V lub VI.
- zawodnicy przyjmujący będąc w linii ataku grają w strefie IV, natomiast będąc w linii obrony grają w strefie VI lub V.



Faza 2

Pozycje wyjściowe do bloku – w środku swoich stref.

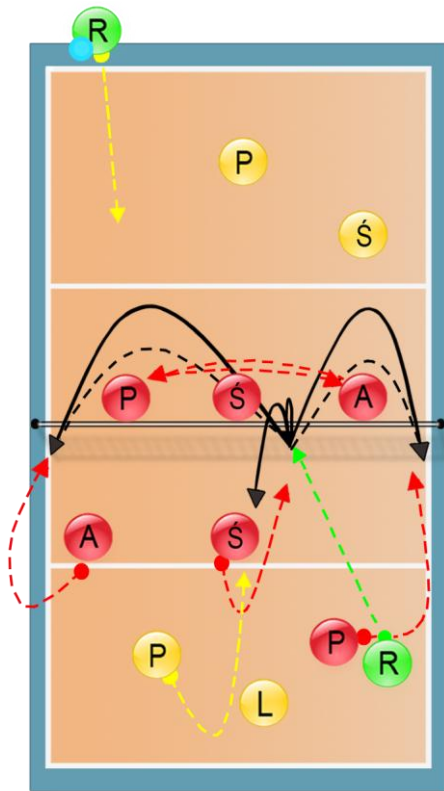
Pozycje wyjściowe w obronie :

- Strefa I (R, A, L) – 4m od siatki, 1,5 m od l. bocznej;
- Strefa VI (P, Ś, L) – 5-6m od siatki, w osi boiska;
- Strefa V (P, Ś, L) – 4m od siatki, 1,5 m od l. bocznej.

Faza 1

Pozycje wyjściowe do przyjęcia zagrywki w 4 (kształt łuku).

- 2 zawodników ustawionych na 4-5m od siatki;
- 1 zawodnik około 0,5 m za nimi.



Pozycje wyjściowe w sześciu kolejnych ustawieniach do przyjęcia zagrywki.

Faza 2

R1

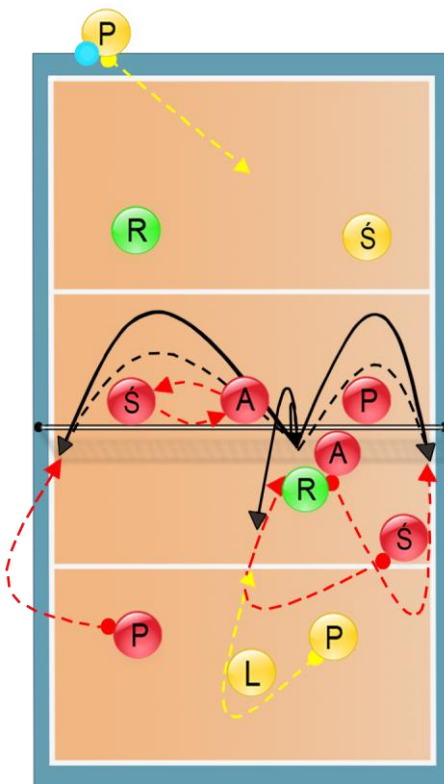
Po wykonaniu zagrywki zawodnik **R** wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy I. **P** broni w strefie VI, a **Ś** w strefie V.

W linii ataku - **A** przemieszcza się do strefy II, a **P** do strefy IV.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik **R** wbiega na pozycję 0 i z ustawienia przodem do str. IV wystawia do strefy IV, III, II i VI.

Uwaga: po wystawieniu - **R** asekuje i broni w strefie I.



R6

Faza 2

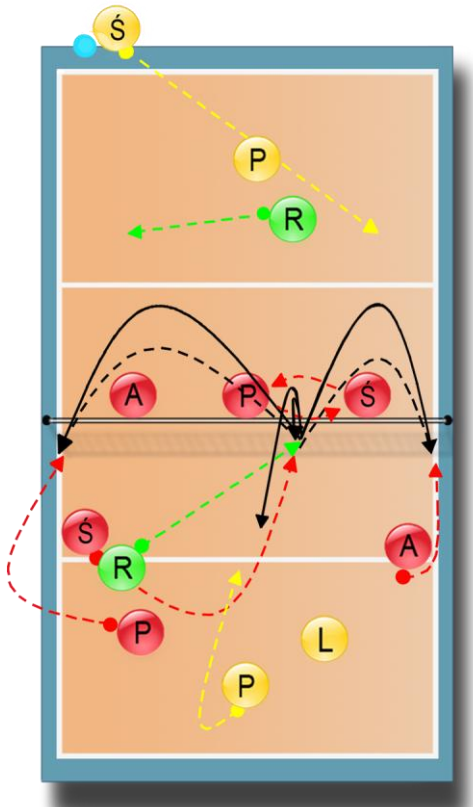
Po wykonaniu zagrywki zawodnik **P** wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy VI. **R** gra w strefie I, a **Ś** w strefie V.

W linii ataku - **A** przemieszcza się do strefy II, a **Ś** do strefy III.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik **R** wbiega na poz. 0 i z ustawienia przodem do str. IV wystawia do strefy IV, III, II i VI.

Uwaga: po wystawieniu - **R** asekuje i broni w strefie I.



R5

Po wykonaniu zagrywki zawodnik Ś wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy V. R gra w strefie I, a P w strefie V.

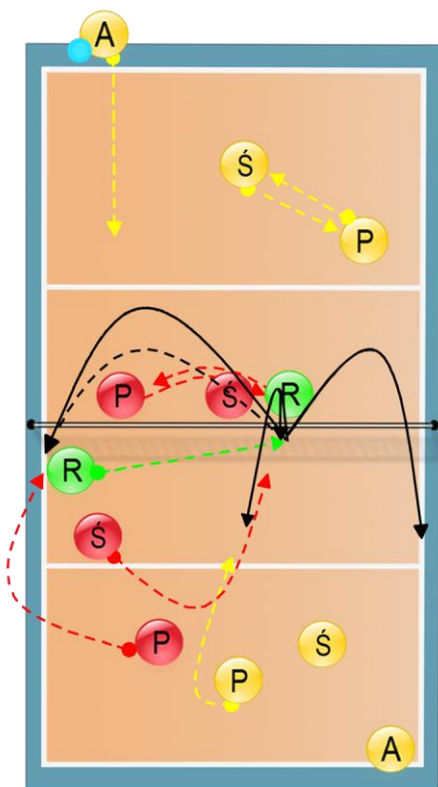
W linii ataku - Ś przemieszcza się do strefy III, a P do strefy IV.

Faza 2

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R wbiega na pozycję 0 i z ustawienia przodem do str. IV wystawia do strefy IV, III, II i VI.

Uwaga: po wystawieniu - R asekuruje i broni w strefie I.



R4

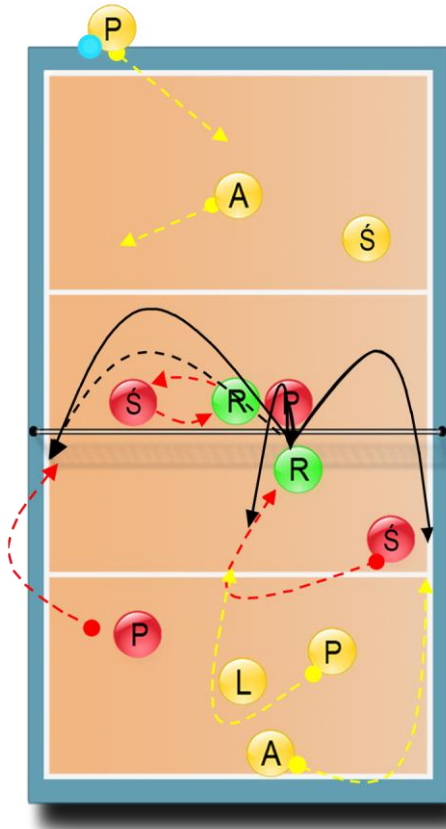
Po wykonaniu zagrywki zawodnik A wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy I. P broni w strefie V, a Ś w strefie VI. W linii ataku - R przemieszcza się i gra w strefie II, a P w strefie IV.

Faza 2

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R wbiega na pozycję 0 i z ustawienia przodem do str. IV wystawia do strefy IV, III, II i VI.

Uwaga: po wystawieniu - R asekuruje i broni w strefie II.



R3

Faza 2

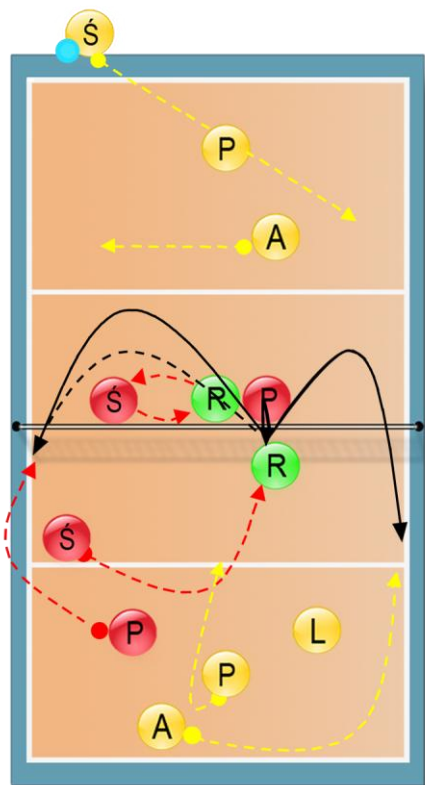
Po wykonaniu zagrywki zawodnik P wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy VI. A broni w strefie I, a Ś w strefie V.

W linii ataku - R przemieszcza się do strefy II, a Ś do strefy III.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R z pozycji 0 z ustawienia przodem do str. IV wystawia do strefy IV, III, VI lub II.

Uwaga: po wystawieniu - R asekuruje i broni w strefie II.



R2

Faza 2

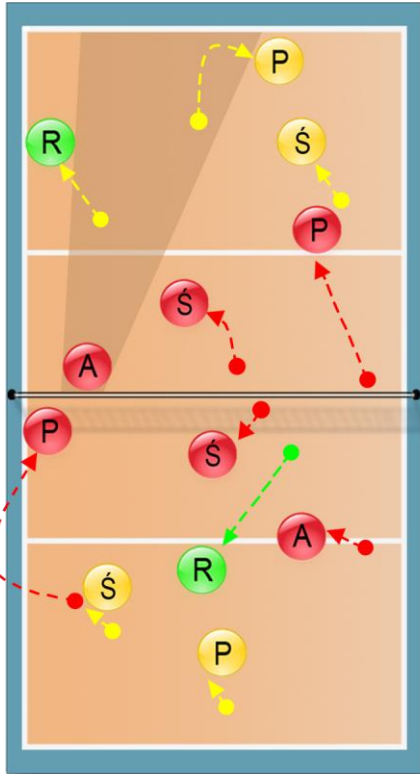
Po wykonaniu zagrywki zawodnik Ś wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy V. A broni w strefie I, a P w strefie VI.

W linii ataku - Ś przemieszcza się do strefy III, a P do strefy IV. R gra w strefie II.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R z pozycji 0 z ustawienia przodem do str. IV wystawia do strefy IV, III, VI lub II.

Uwaga: po wystawieniu - R asekuruje i broni w strefie II.

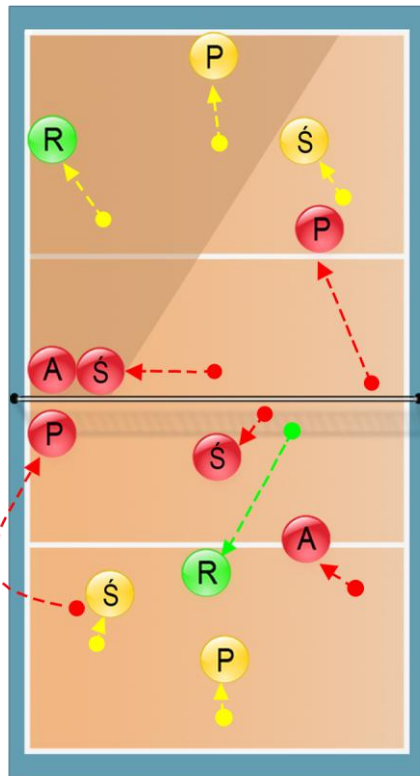
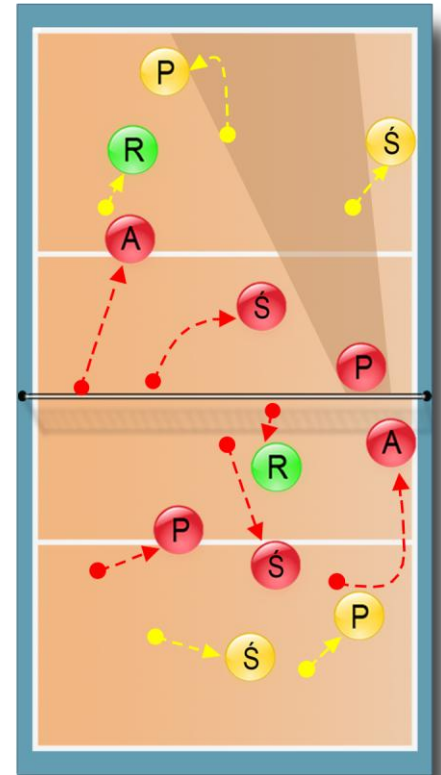


Faza 2

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.

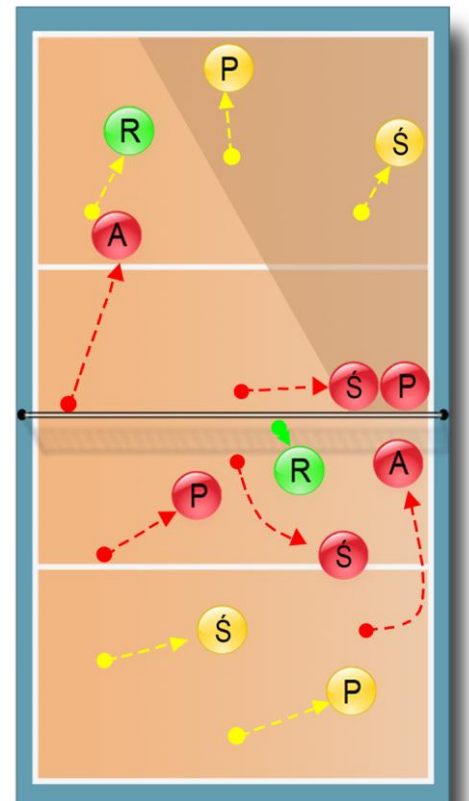


Faza 2

Blok grupowy w strefie IV lub II;
blok taktyczny kierunek 1 (prosta).
Obrona „patrz i reaguj” wariantem
(2-0-4).

Faza 1

Asekuracja ataku z wystawy wysokiej
w wariancie 3-2 lub 2-3.



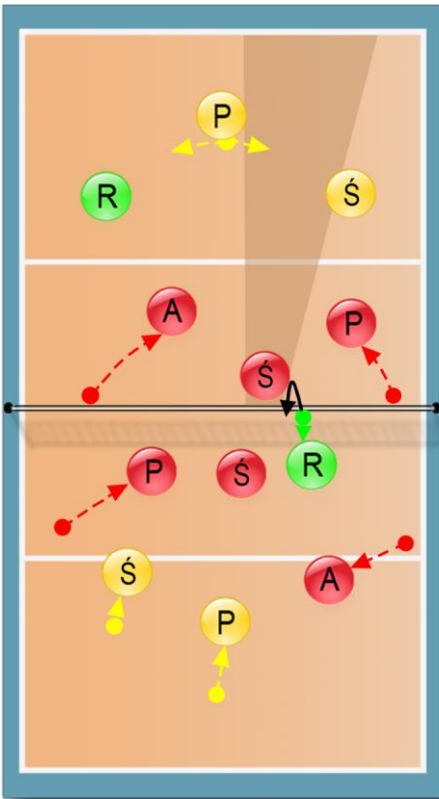


Faza 2

Blok 1 na 1 w strefie IIII (reakcja po wystawieniu).
Obrona „patrz i reaguj”.

Faza 1

Asekuracja ataku w wariancie 2-3.

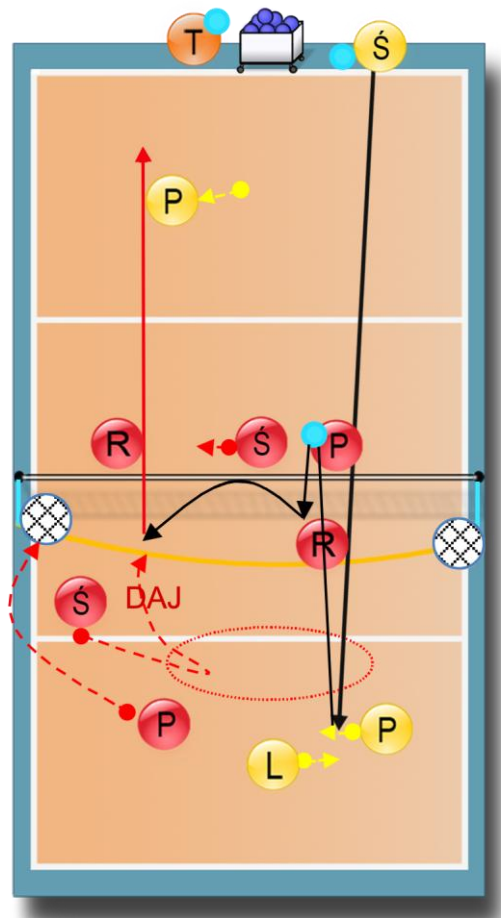


Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników

8. Zagrywka –
 - P, A, Ś, R - zagrywka tenisowa i szybująca z wysokości,
 - P, A, Ś, R - umiejętność wykonania zagrywki kierunkowej i zastosowanie jej przeciwko określonym zawodnikom lub wykonanie zagrywki w określonej strefie.
9. Przyjęcie –
 - P, L - różne techniki przyjęcia w zależności od sposobu zagrywki. Precyzja przyjęcia zagrywki.
10. Dogranie –
 - P, A, Ś, R, L – dogranie wolnej piłki (na pozycję 0) lub w środek boiska za linię 3m (sytuacyjnie do wystawienia przez libero).
11. Wystawa –
 - P, A, Ś, R, L – wystawa sytuacyjna do strefy IV, I, II lub VI.
12. Atak –
 - utrzymanie w stałej gotowości atakujących do wykonania kombinacji w ataku;
 - umiejętność ponowienia ataku po asekuracji (samoasekuracji) piłki odbitej od bloku lub uderzonej celowo w blok, z wykorzystaniem ataku w I, II i III tempo;
 - P, A, Ś, R, L - przebicie piłki sytuacyjnej na R do strefy I lub II.
13. Blok –
 - P, A, Ś, R - utrzymanie w stałej gotowości do pomocy w blokowaniu z uwzględnieniem stopnia zagrożenia atakiem w swojej strefie.
14. Obrona -
 - P, A, Ś, R – obrona na poszczególnych pozycjach do gry – współdziałanie w układzie całego zespołu.

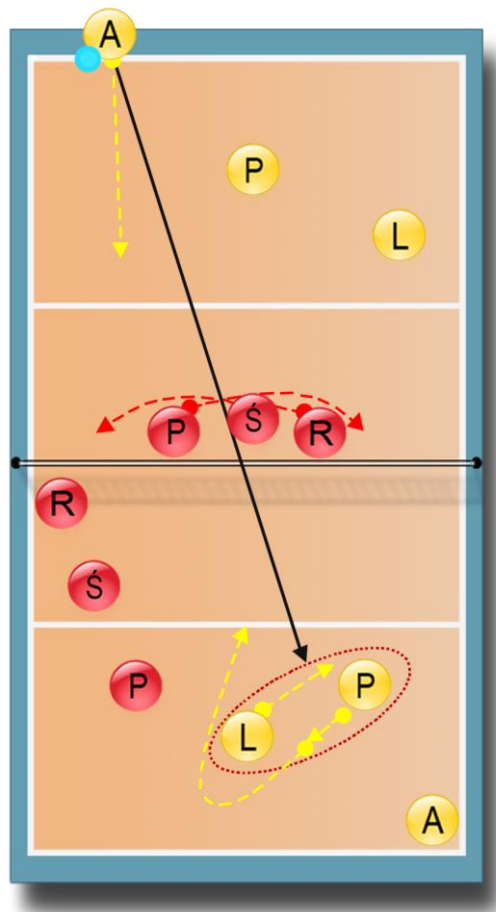
6. Środkowi –

- atak w I tempo w różnych wariantach, ze stałej pozycji wyjściowej - z właściwą komunikacją pomiędzy rozgrywającym, a atakującym;
- decyzja o sposobie ataku w I tempie i miejscu wyskoku - podejmowana po ocenie trajektorii wystawionej piłki;
- gra - zasada „czytania gry przez blokujących” oraz umiejętność płynnego przejścia do gry „opcją” lub zastosowania bloku taktycznego;
- systemy blokowania przy dokładnym przyjęciu;
- przemieszczenie do bloku krokiem dostawny i krokiem biegowym;
- wystawa sytuacyjna do strefy IV, I, II lub VI - w zależności od oceny sytuacji;
- wystawa sytuacyjna do strefy IV, I, II lub VI – piłka przyspieszona „super” w zależności od oceny sytuacji.



7. Libero –

- zwiększona odpowiedzialność za przyjęcie zagrywki i obronę, co pozwala na skupieniu się pozostałych zawodników na działaniach wynikających ze specjalizacji;
- indywidualne umiejętności w grze obronnej w strefach V i VI;
- specjalizacja w wystawie większości piłek sytuacyjnych do strefy IV, I, II i VI po obronie przez rozgrywającego;
- obrona w tylnej części boiska przy ataku zawodnika P ze strefy VI.



Etapy nauczania elementów piłki siatkowej w III klasie szkoły ponadgimnazjalnej.

Elementy gry	Klasa III liceum
Gra	Boiska 9m x 9m. Wysokość siatki - 2,24 m (dz.); 2,43 m (ch.). Liczba grających - 6 x 6.
Postawa siatkarska	Postawa gotowości do bloku, przyjęcia, obrony.
Sposoby przemieszczania	Doskonalenie przemieszczania się: bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, pady, rzut.
Zagrywka	Doskonalenie zagrywki szybującej i tenisowej z wyskoku. Zagrywka taktyczna.
Przyjęcie	Przyjęcie zagrywki tenisowej sposobem dolnym oburącz z przodu i z boku z amortyzacją ramion i szybującej sposobem dolnym oburącz z akcentem na wyprost nóg w momencie odbicia. Przyjęcie przez 4, 3 lub 2 zawodników - w zależności od sposobu zagrywki.
Wystawienie	Wystawienie piłki przyspieszonej (super) do stref IV, II lub I oraz piłki szybkiej (quick) do strefy IV i II. Różne warianty wystawy piłki w I tempo. Wystawa do strefy VI (pipe).
Atak	Atak z piłki przyspieszonej (super) ze stref IV, II lub I oraz z piłki szybkiej (quick) do strefy IV. Atak z VI strefy (pipe) w kombinacji z zawodnikiem środkowym (1/VI, A/VI, 3/VI). Dziewczęta - atak z jednej nogi w pierwszym tempie (A, C).
Blok	Blok 1 na 1 na środku siatki (blok kierunkowy 1-5)(I – V) . Blok potrójny. Blok podwójny otwarty. Blok pojedynczy w strefie II i IV przeciwko atakowi z wystawy piłki szybkiej (quick). Zasada „czytania gry” przez blokujących oraz wprowadzenie gry „opcją” (podejmowanie decyzji o bloku w określonej strefie przed wystawieniem).
Obrona	Doskonalenie odbić: górnych i dolnych oburącz; odbicia górne i dolne jednorącz. Pady - bokiem, przodem i tyłem. Rzut siatkarski. Warianty gry w obronie 2-0-4 lub 2-1-3 z asekuracją bloku przez nie blokującego skrzydłowego. Specjalizacja gry w obronie.

Sekwencje gry uwzględniane w poszczególnych lekcjach

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

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.