



młodzieżowa
akademiasiatkówki

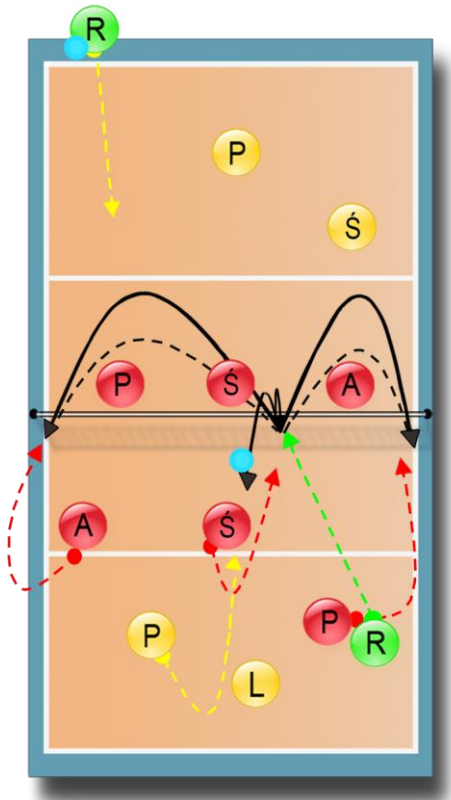
Scenariusze lekcji dla II klasy szkoły ponadgimnazjalnej

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 - systemem z wystawiającym w linii obrony lub z wystawiającym w linii ataku. Specjalizacja pozycji w grze na środkowych (2), skrzydłowych (3), wystawiających (1), libero (1).
3. Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) i tenisowa z wysokości (indywidualizacja).
4. Przyjęcie zagrywki przez 3-2 zawodników - w zależności od skuteczności odbioru i zagrywki.
5. Wystawa - piłka przyspieszona (super) do stref IV, II, i I; wystawa w I tempie przy rozgrywającym - z przodu i z tyłu (1, A) - (system płynny); oraz w systemie ustalonym - krótka przesunięta (3); dziewczęta - (A i C). Wystawa w drugie tempo do strefy VI (pipe) w kombinacji z zawodnikiem środkowym linii ataku.
6. Atak - z piłki przyspieszonej (super) - ze stref IV/II/I; atak z VI strefy (pipe) - w kombinacji z zawodnikiem środkowym (1/VI, 3/VI,). Dziewczęta - atak z jednej nogi w pierwszym tempie (A/VI, C/VI).
7. Asekuracja ataku przez 1, 2 lub 3 zawodników znajdujących się najbliżej atakującego.
8. Blok - zasada „czytania gry przez blokujących”. Blok grupowy w strefach IV i II. Blok 1 na 1 na w strefie III (blok kierunkowy zastaniający strefę I lub V). Blok taktyczny – kierunku 0 (prosta wewnętrzna).
9. Obrona - podczas ataku ze skrzydeł wariantem 2-0 kierunek 1 (prosta), kierunek 2 (przekątna) oraz wprowadzenie bloku taktycznego na -4 - i jego kombinacje (1-1-2; 1-2-1).

Uwaga:

- na boisku znajduje się jeden rozgrywający ustawiony po przekątnej z atakującym;
- specjalizacja zadań w grze wymaga zmian ustawienia zawodników na boisku - zmiany te powinny być wykonywane jednorazowo, na początku każdej akcji (po zagrywce);
- wystawiający będąc w linii ataku gra w strefie II, natomiast będąc w linii obrony gra w strefie I;
- środkowy będąc w linii ataku gra w strefie III, natomiast będąc w linii obrony gra w strefie V lub VI;
- zawodnicy przyjmujący będąc w linii ataku grają w strefie 4, 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 :

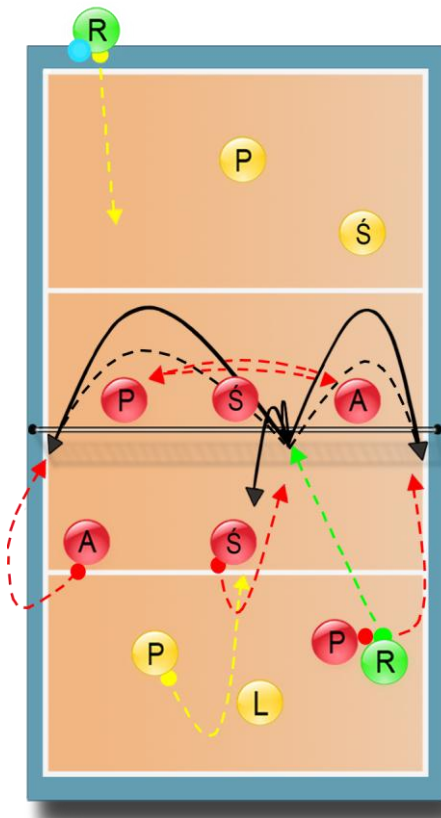
- Strefa I (R, A) – 4m od siatki , 1,5 m od l. bocznej;
- Strefa VI (P, Ś) – 5 -6m od siatki , w osi boiska;
- Strefa V (P, Ś) – 4m od siatki , 1,5 m od l. bocznej.

Faza 1

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

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

Pozycje wyjściowe w sześciu kolejnych ustawieniach do przyjęcia zagrywki.



R1

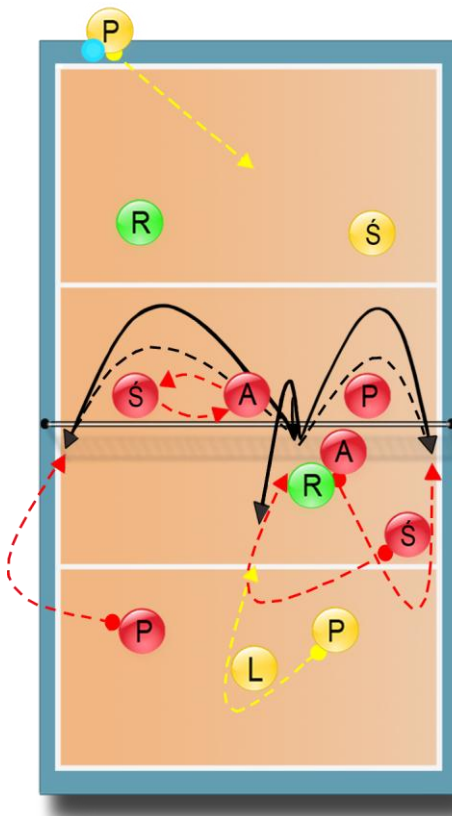
Faza 2

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

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



R6

Faza 2

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

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

Faza 1

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

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

R5

Faza 2

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

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

Faza 1

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

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

R4

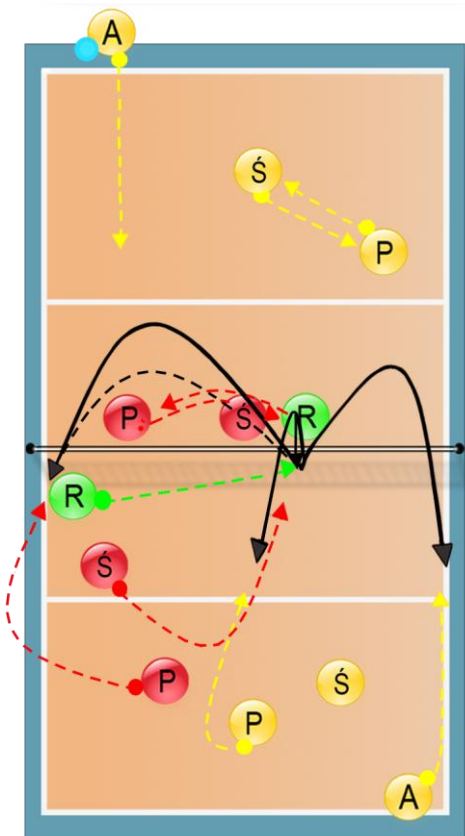
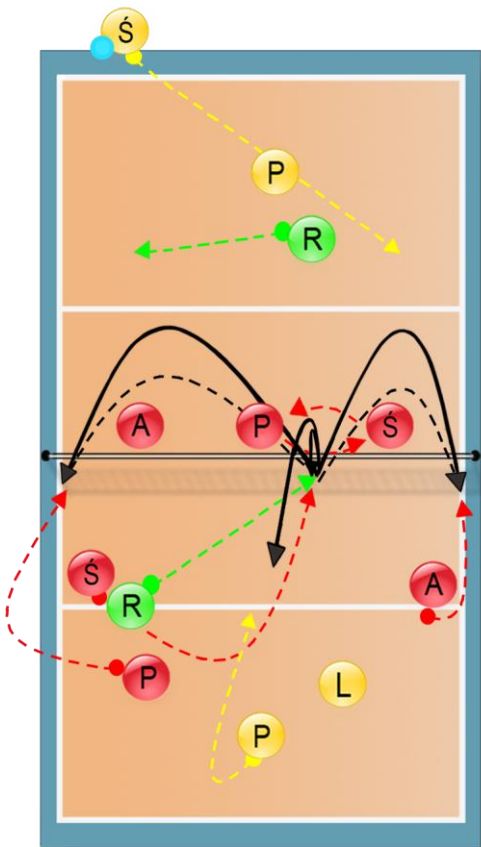
Faza 2

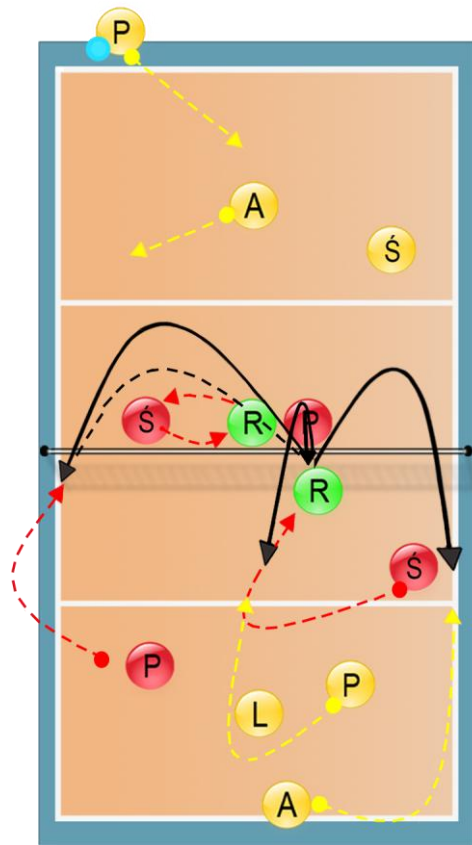
Po wykonaniu zagrywki zawodnik A wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy I. P broni w strefie V, a Ś w strefie VI. W linii ataku - R przemieszcza się do strefy II, a P do strefy IV. R gra w strefie II.

Faza 1

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

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





R3

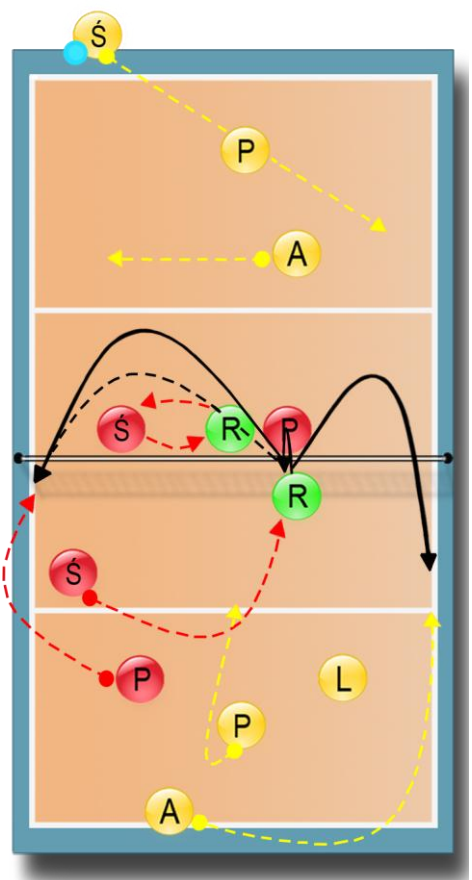
Faza 2

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. R gra w strefie II.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R na poz. 0 z ustawienia przodem do strefy IV wystawia do strefy IV, III, VI lub I.

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



R2

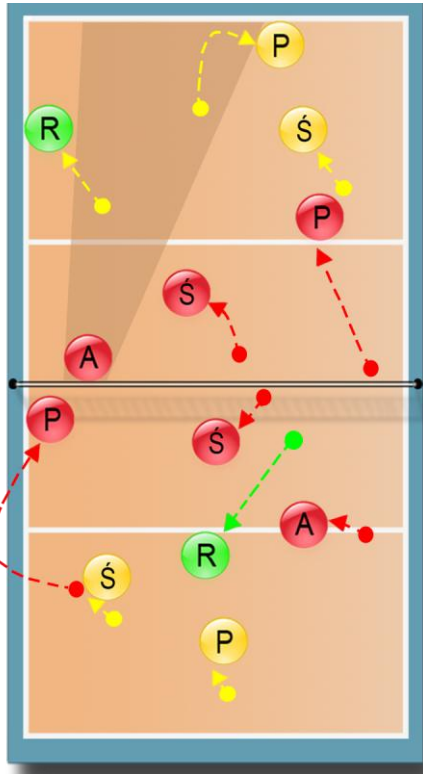
Faza 2

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

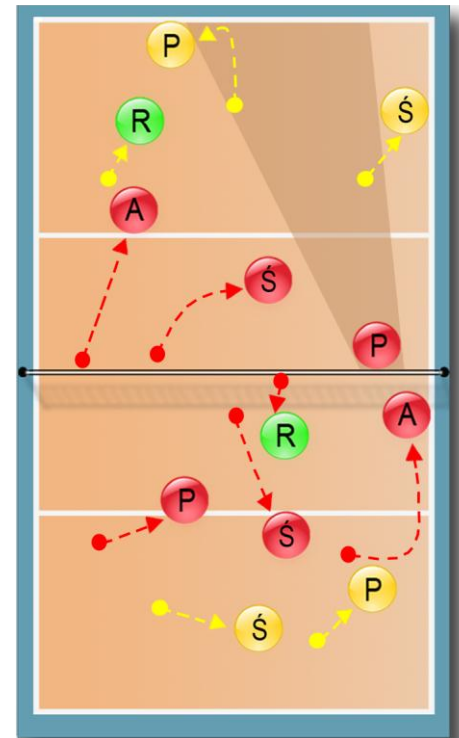
Po przyjęciu zagrywki zawodnik R na poz. 0 z ustawienia przodem do strefy IV wystawia do strefy IV, III, VI lub II.

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



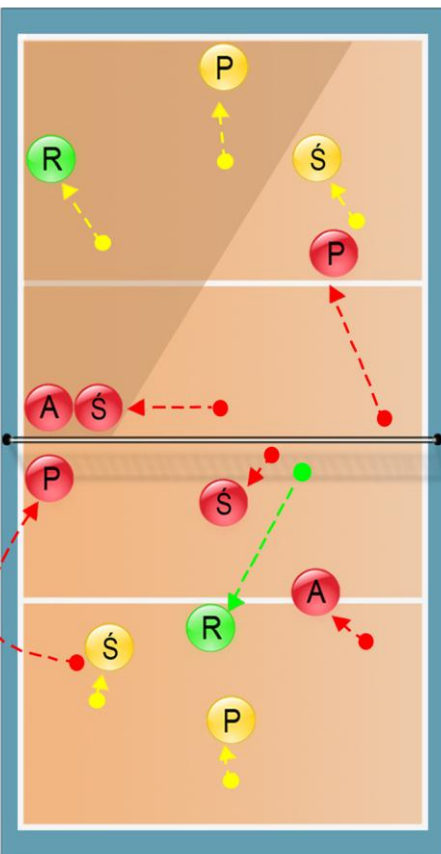
Faza 2

Blokowanie pojedyncze w strefie II, Obrona „patrz i reaguj” wariantem z czterema zawodnikami z tyłu (1-1-4).



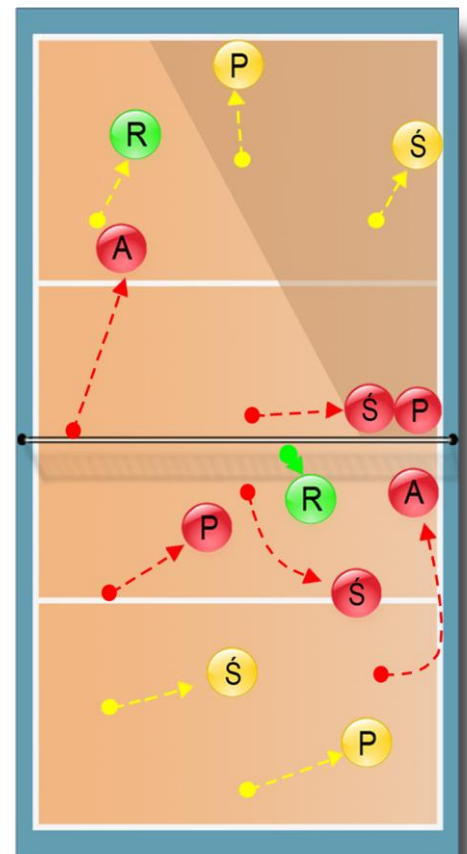
Faza 1

Asekuracja ataku z wystawy wysokiej w wariantcie 3-2.



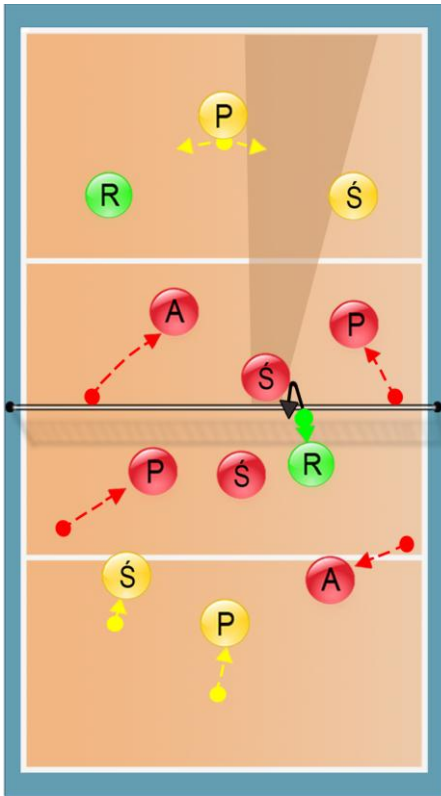
Faza 2

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



Faza 1

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



Faza 2

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

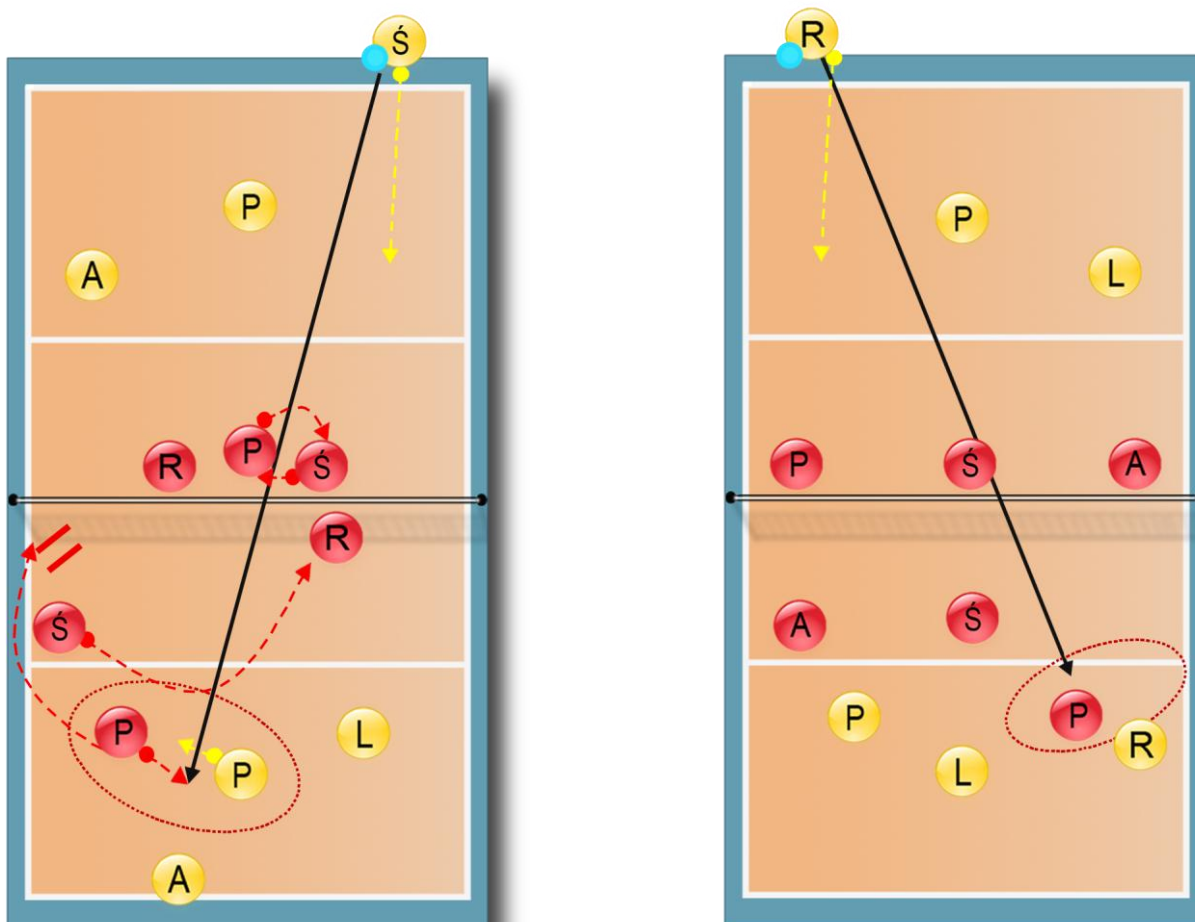
Faza 1

Asekuracja ataku w wariancie 2-3.

Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników

1. Zagrywka –

- P, A, Ś, R – zagrywka tenisowa i szybująca z wysokoku - zadania taktyczne.

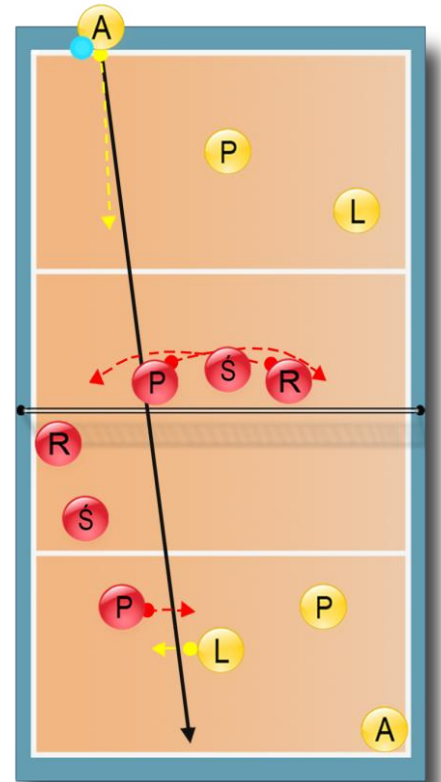
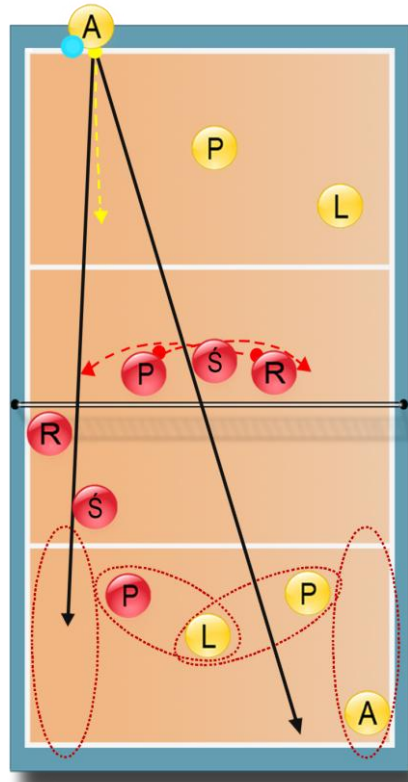
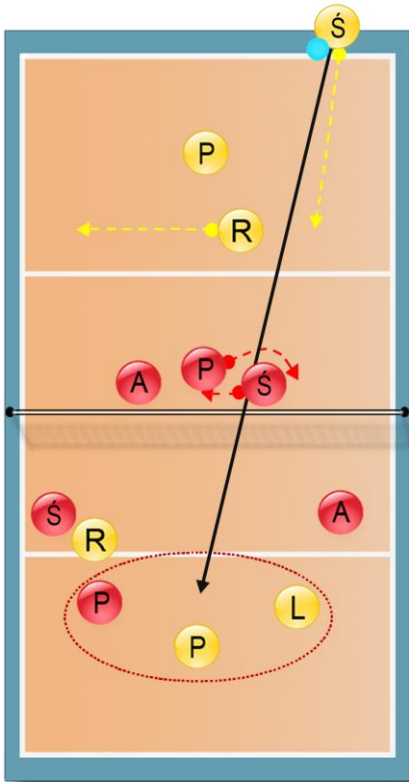


Zalecenia do kierowania zagrywki do określonego zawodnika:

- Zagrywka wymuszająca przyjęcie sposobem górnym na zawodników, mających problem z tym sposobem lub wymuszająca odbicie dołem na graczy, którzy źle przyjmują;
- Kierowanie trudnej zagrywki na zawodnika, który atakuje z pierwszej linii, w celu utrudnienia jego udziału w grze ofensywnej;
- Zagrywanie do konkretnego gracza, najlepiej przez cały mecz, (tak, aby poddać go dużej i stałej presji);
- Zagrywanie na stronę, z której zawodnik słabiej przyjmuje - jest to jedna z najczęściej stosowanych zasad, ale wymaga wcześniejszej analizy danego zawodnika;
- Zagrywanie do środkowego w pierwszej linii, aby utrudnić mu atak w pierwszym tempie;
- Zagrywanie do zawodnika, który dopiero wszedł na boisko.

2. Przyjęcie –

- P, L – zabezpieczenie środkowej strefy boiska;
- P, L – obrona piłki w przypadku zagrywki między przyjmującego, a linię boczną;
- P, L – ruch do piłki w przypadku zagrywki pomiędzy dwóch zawodników (w strefę konfliktu).



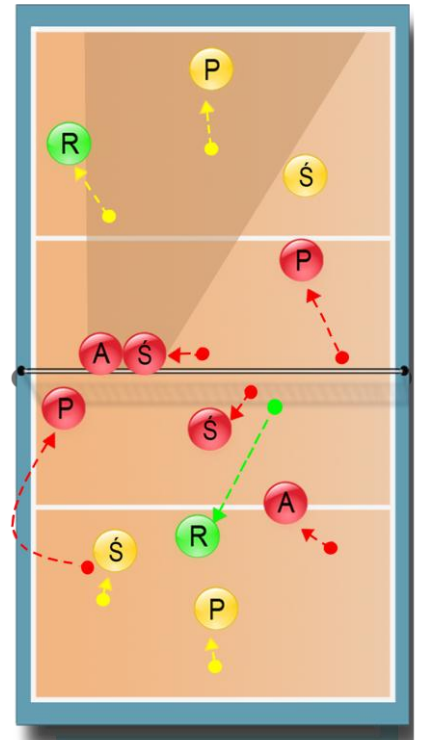
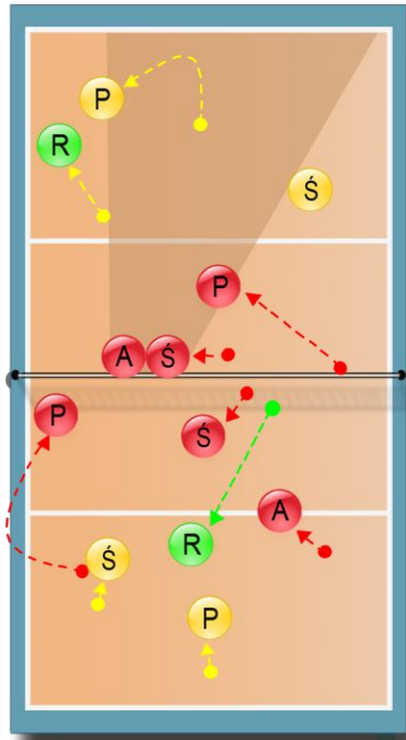
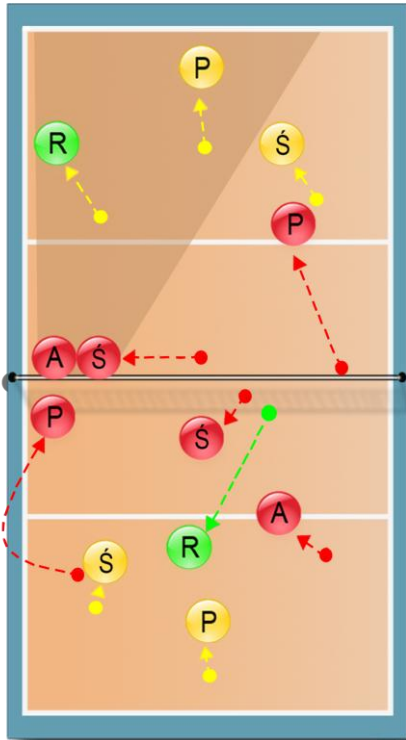
6. Blok –

- P, A, Ś, R - ustawianie bloku względem boiska z zadaniem zastawienia określonej strefy (blok taktyczny - strefy bloku – prosta, prosta wewnętrzna - przekątna lub (1, 0, 2).

1

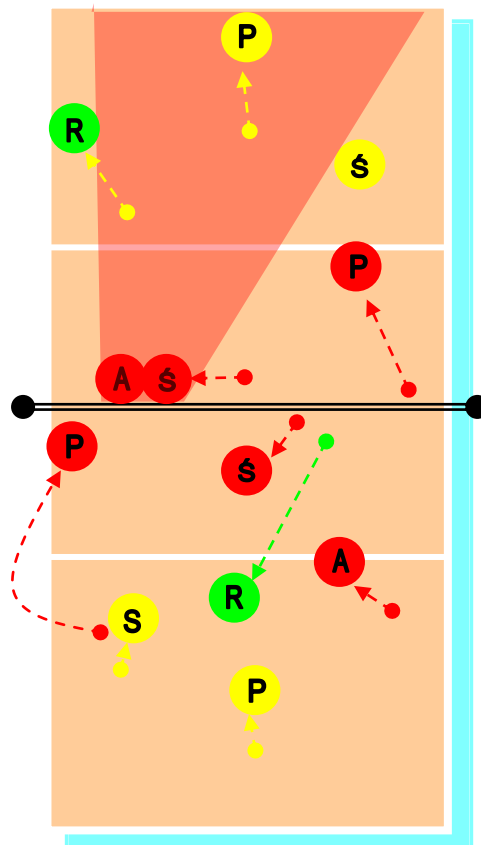
2

0



7. Obrona -

- P, A, Ś, R – obrona na poszczególnych pozycjach do gry – współdziałanie w układzie całego zespołu.

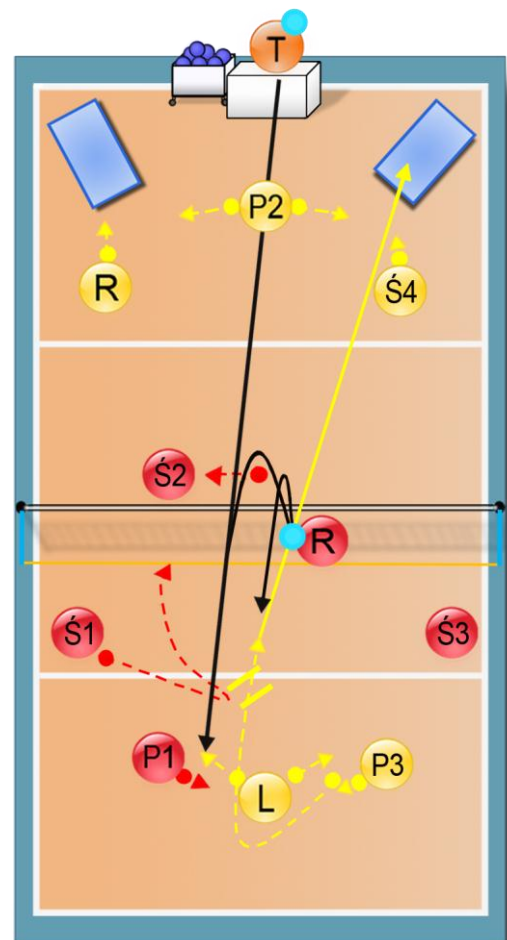
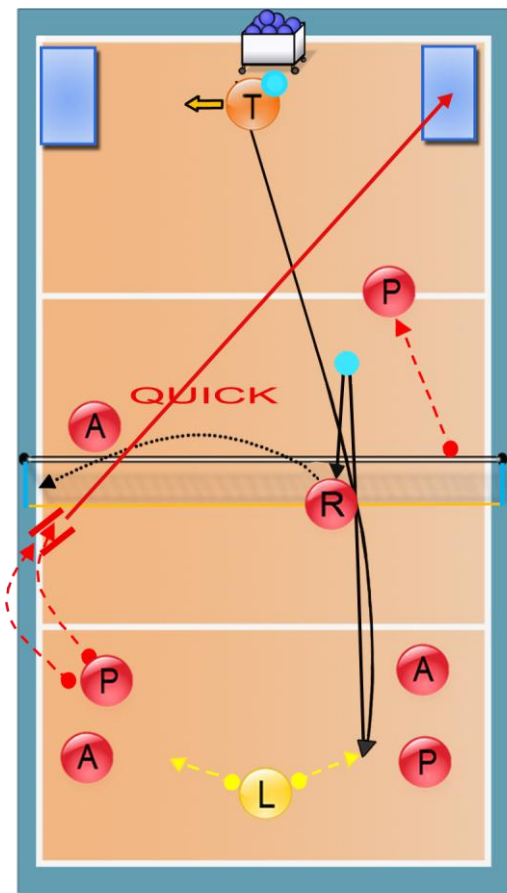


Kluczowe umiejętności dla pojawiającej się specjalizacji pozycji w grze:

przyjmujący, środkowy, atakujący, rozgrywający, libero.

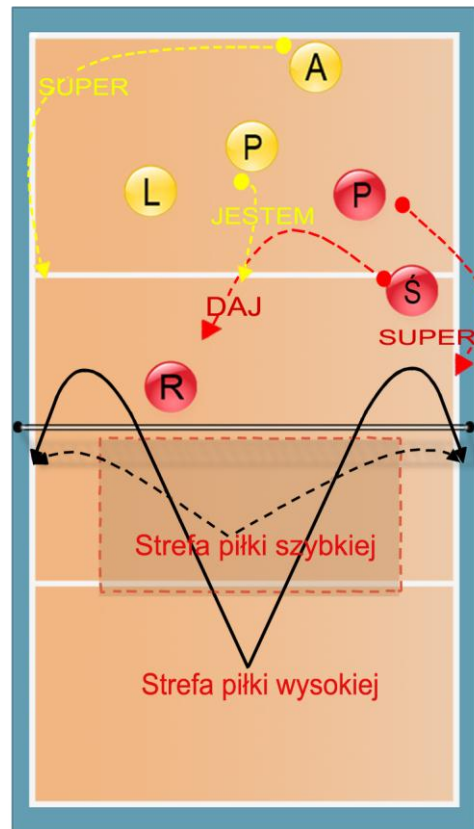
1. Przyjmujący –

- w przyjęciu - współpraca w układzie podłużnym i poprzecznym;
- podział obszarów w zależności od umiejętności (najlepsi przyjmujący zabezpieczają większy obszar boiska);
- tempo rozbiegu i ułożenie tułowia do ataku z wystawy szybkiej „quick”;
- atak z VI strefy (pipe) w kombinacji z zawodnikiem środkowym (1/VI, 3/VI);
- atak kierunkowy ze stałego ułożenia tułowia poprzez zmianę zamachu ramienia uderzającego; wybór najskuteczniejszego sposobu ataku w danej sytuacji (różne warianty ataku, w tym uderzenia po bloku) z ukrywaniem swoich zamiarów;
- przemieszczenie do bloku krokiem dostawny i krokiem biegowym;
- ustawianie bloku w strefie IV i II po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia wyjściowego szerokiego oraz po przemieszczeniu krokiem biegowym z ustawienia wąskiego;
- obrona w strefach VI lub V (dogranie wolnej piłki).



2. Rozgrywający -

- umiejętność wystawienia piłki „quick”; doskonalenie wystawy „super” oraz wystawy wysokiej;
- atak w drugim uderzeniu (trzy sposoby kiwnięcia – doskonalenie);
- wystawa sytuacyjna górą i dołem oburącz z pola ataku i z pola obrony;
- komunikacja rozgrywającego z atakującymi przy ustalaniu akcji zarówno po przyjęciu zagrywki, jak i z kontrataku;
- ustawianie bloku w strefie II po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia wyjściowego szerokiego;
- obrona w strefie I (dogranie wolnej piłki w pole ataku do strefy III).

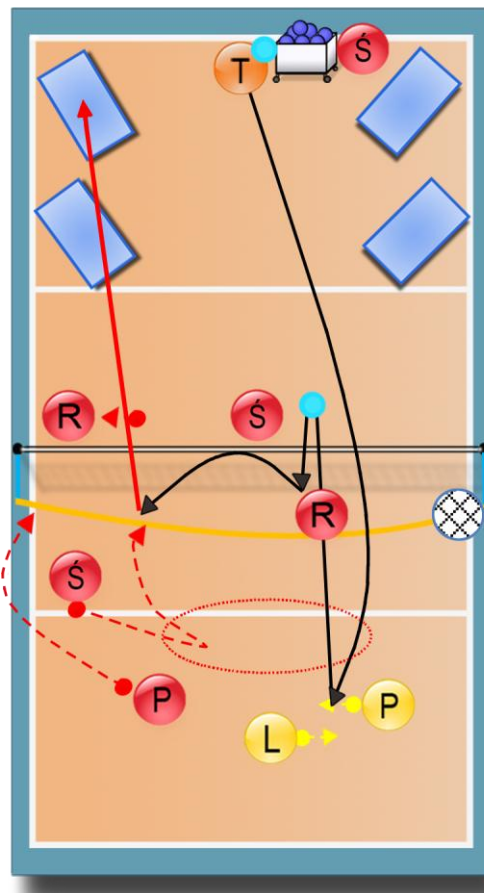


3. Atakujący -

- tempo ataku z piłki „super” oraz „quick” ze strefy IV, II i I;
- atak kierunkowy ze stałego ułożenia tułowia poprzez zmianę prowadzenia ramienia uderzającego; wybór najskuteczniejszej formy ataku w danej sytuacji (różne warianty ataku, w tym uderzenia po bloku) z ukrywaniem swoich zamiarów;
- ustawianie bloku w strefie IV i II po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia szerokiego oraz po przemieszczeniu krokiem biegowym z ustawienia wąskiego;
- przemieszczenie w bloku krokiem dostawnym i krokiem biegowym;
- obrona w strefie I (dogranie wolnej piłki).

4. Środkowi –

- przyjęcie zagrywki, jeżeli piłka opada na ich kierunku rozbiegu do ataku;
- atak w I tempie w różnych wariantach ze stałej pozycji wyjściowej w systemie płynnym (akcja przy i za rozgrywającym) oraz statym (krótka przesunięta) z właściwą komunikacją pomiędzy rozgrywającym, a atakującym;
- rozpoczęcie rozbiegu do ataku z piłki krótkiej przed wystawieniem (ocena trajektorii lotu piłki dogrywanej do rozgrywającego), odbicie do naskoku około 2,5 – 3 m od siatki tak, aby atakować piłkę zawsze przed sobą;
- atak w pierwszym tempie przy niedokładnym przyjęciu;
- gra systemem „czytania gry przez blokujących” oraz umiejętność zastosowania bloku taktycznego;
- przemieszczenie w bloku krokiem dostawny i krokiem biegowym;
- wystawa sytuacyjna do strefy IV, I, II lub VI w zależności od oceny sytuacji.



5. Libero –

- w przyjęciu zagrywki- umiejętność zabezpieczenia większego obszaru boiska;
- indywidualne umiejętności w grze obronnej w strefach V, VI i I;
- dobiegnięcie do piłki kiwniętej;
- dogranie wolnej piłki (sposobem górnym lub dolnym oburącz);
- wystawa sytuacyjna do strefy IV, I/II i VI (z pola ataku wystawa dołem oburącz).



Etapy nauczania elementów piłki siatkowej w poszczególnych klasach szkoły ponadgimnazjalnej.

Elementy gry	Klasa II liceum
Gra	Boiska 9m x 9m. Wysokość siatki - 2,24 m (dz.); 2,43 m (ch.). Liczba grających - 6 na 6.
Postawa siatkarska	Postawa gotowości do bloku, przyjęcia, obrony.
Sposoby przemieszczania	Doskonalenie przemieszczania się: bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, pady, rzut.
Zagrywka	Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) i tenisowa z wyskoku (indywidualizacja). Zagrywka w określonego zawodnika.
Przyjęcie	Przyjęcie zagrywki tenisowej sposobem dolnym oburącz z przodu i z boku tułowia z amortyzacją ramion i szybującej sposobem dolnym oburącz z akcentem na wspomaganie odbicia wyprostem nóg. Przyjęcie przez 3 lub 2 zawodników - w zależności od sposobu zagrywki oraz od umiejętności zawodników.
Wystawienie	Wystawienie piłki przyspieszonej (super) do stref IV, II, lub I. Wystawienie w pierwsze tempo z przodu i z tyłu (1, A) - (system płynny); oraz w systemie ustalonym - krótka przesunięta (3). Wystawienie do ataku z jednej nogi za rozgrywającą (A i C). Wystawa w drugie tempo do strefy VI (pipe).
Atak	Atak kierunkowy z piłki przyspieszonej (super) do stref IV, II lub I. Wystawienie w pierwsze tempo z przodu i z tyłu (1, A) (system płynny) oraz w systemie ustalonym - krótka przesunięta (3). Dziewczęta - atak z jednej nogi za rozgrywającą (A i C). Wystawa w drugie tempo do strefy VI (pipe).
Blok	Blok grupowy w strefach IV i II. Blok 1 na 1 na środku siatki (blok kierunkowy 1 5) zastąpienie stref I-V). Blok taktyczny – kierunek 1 (prosta), kierunek 2 (przekątna) oraz wprowadzenie bloku taktycznego na kierunku 0 (prosta wewnętrzna). Zasada „czytania gry” przez blokujących.
Obrona	Doskonalenie odbić: górnych i dolnych oburącz; górnych i dolnych jednorącz. Pady - bokiem, przodem i tyłem. Rzut siatkarski. Podczas ataku ze skrzydeł obrona wariantem 2-0-4 i jego wariacje (1-1-2; 1-2-1).

Sekwencje gry uwzględniane w poszczególnych lekcjach

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

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.