



**młodzieżowa**  
**akademia**siatkówki

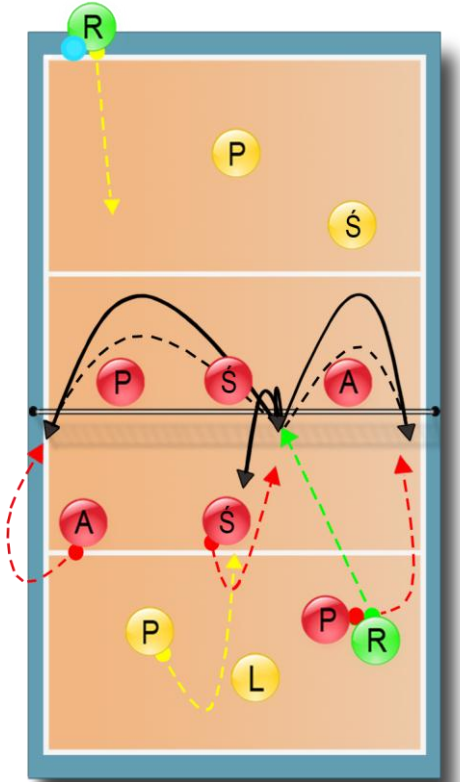
# **Scenariusze lekcji dla I klasy szkoły ponadgimnazjalnej**

## Organizacja gry – założenia taktyczne

1. Gra do wygranych 3 setów, wysokość siatki - 224 cm dziewczęta i 243 cm chłopcy.
2. Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) i tenisowa z wysoku.
3. Zestawienie zespołu 5-1. Gra z wystawiającym z linii obrony i z linii ataku. Specjalizacja pozycji w grze na: środkowych (2), skrzydłowych (3), wystawiających (1), libero (1).
4. Przyjęcie w 3 lub 4 zawodników z określeniem równych obszarów odpowiedzialności.
5. Atak - z wystaw przyspieszonych/super ze stref IV i II, ze strefy I (piłka wysoko) i strefy VI (wystawa w drugim tempie). Atak w pierwszym tempie z rozgrywającym – z linii ataku i z linii obrony (1, A - system płynny). Dziewczęta - atak z jednej nogi za rozgrywającą (A).
6. Asekuracja ataku w wariancie 3-2 i 2-3. Kluczowa rola libero oraz rozgrywającego w asekuracji.
7. Blok- zasada „czytania gry” przez blokujących. Blok grupowy w strefach IV i II. Blok 1 na 1 na środku siatki (blok kierunkowy zastaniający str. I i V). Blok taktyczny – kierunek 1 (prosta) oraz wprowadzenie bloku taktycznego na kierunku 2 (przekątna).
8. Obrona - podstawowy wariant obrony z czterema zawodnikami z tyłu (2-0-4), możliwość asekuracji zawodnikiem nieblokującym (2-1-3). Specjalizacja libero.

### **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;
- zawodnicy środkowi będąc w linii ataku grają 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;
- jeżeli wprowadzamy Libero, to gra on w strefie V lub VI.



## 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

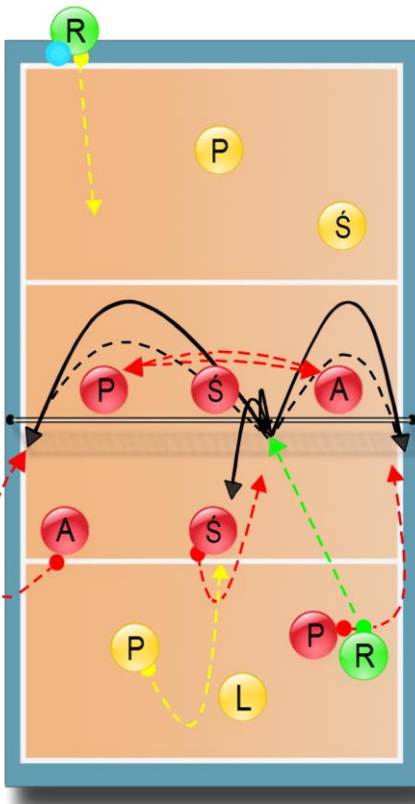
## Faza 1

Pozycje wyjściowe do przyjęcia zagrywki w 4 (kształt 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



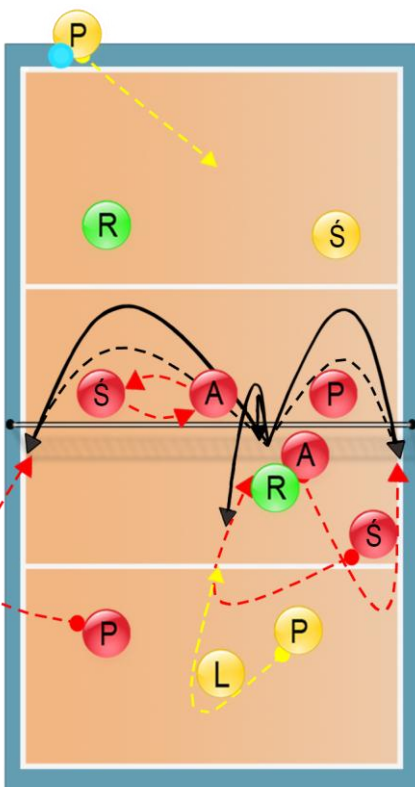
Faza 2

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 wystawia do strefy IV, III, II i VI, z ustawienia przodem do strefy IV.

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



Faza 2

R6

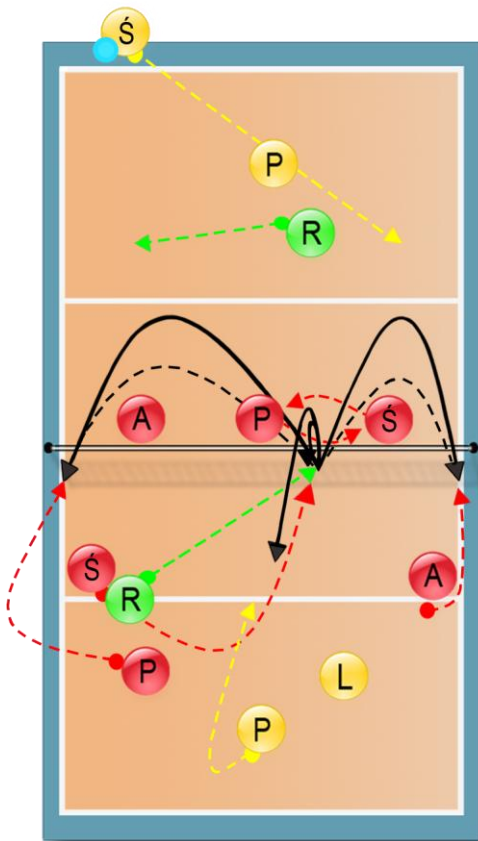
Po wykonaniu zagrywki zawodnik P wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy VI. R gra w strefie I, a Ś w strefie V.

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

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R wbiega na 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.



R5

Faza 2

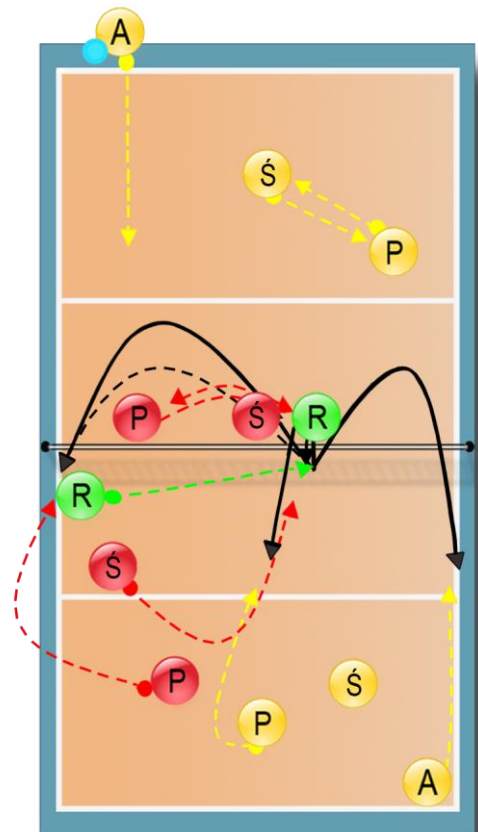
Po wykonaniu zagrywki zawodnik Ś wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy V. R gra w strefie I, a P w strefie VI.

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

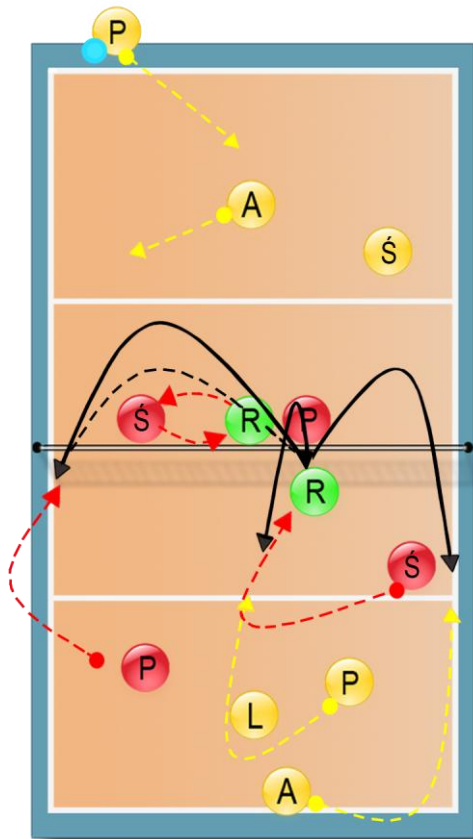
Faza 2

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 i gra w strefie II, a P przechodzi 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 II.



R3

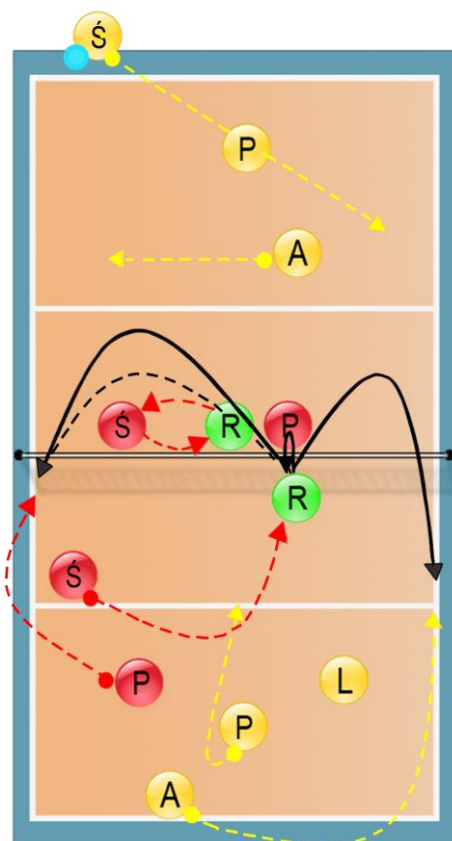
Po wykonaniu zagrywki zawodnik P wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy VI. Zawodnik A broni w strefie I, a Ś w strefie V.

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 strefy IV wystawia do strefy IV, III, VI lub I.

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



R2

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

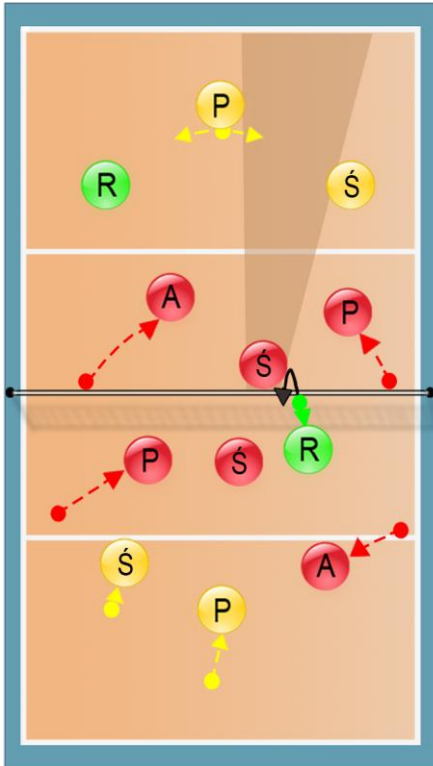
W linii ataku - Ś przemieszcza się do strefy III, a P do strefy IV. R gra w strefie II.

Faza 1

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

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





Faza 2

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

Faza 1

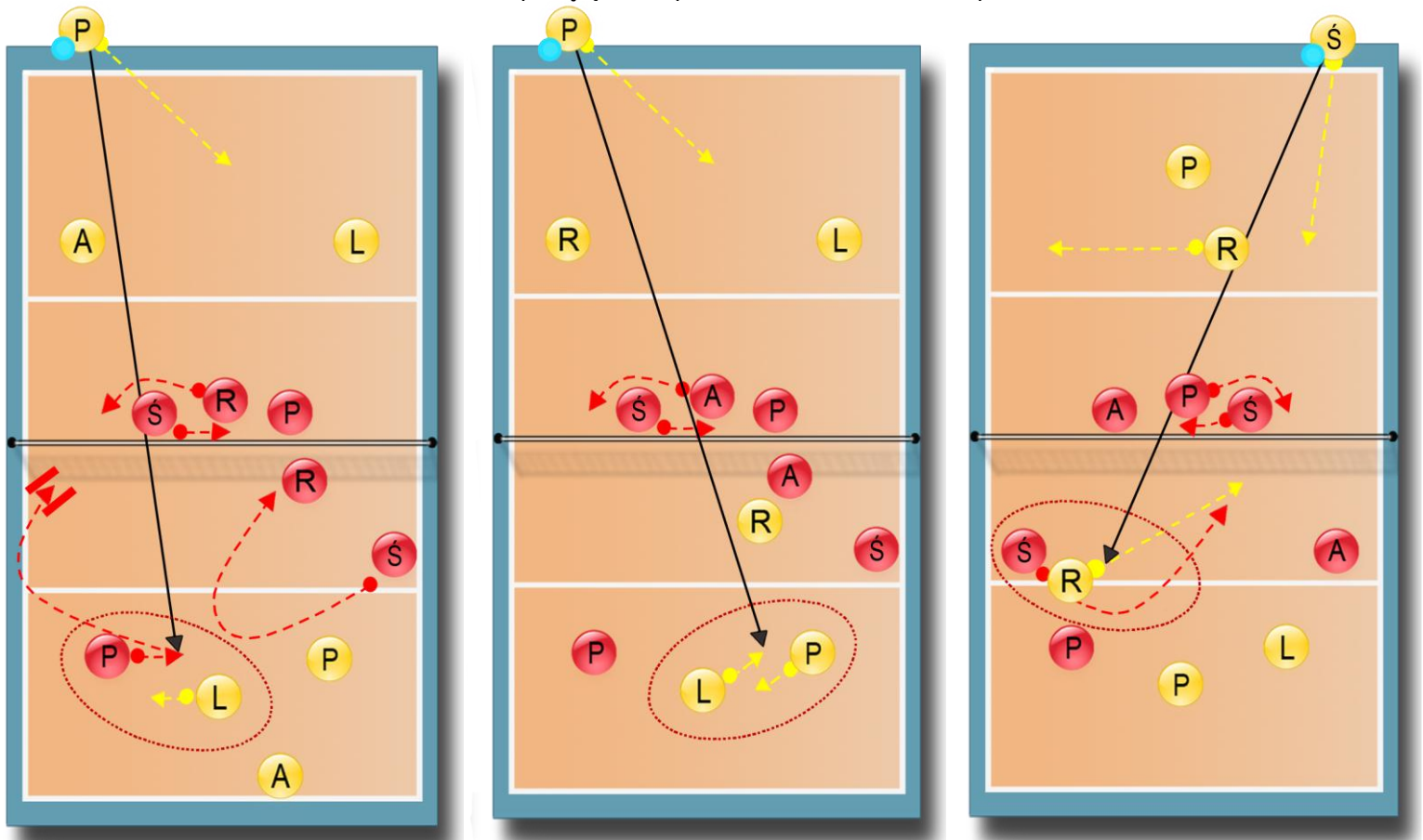
Asekuracja ataku w wariancie 2-3.



Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników

Zagrywka –

- P, A, Ś, R - tenisowa i szybując z wysoku - zadania taktyczne.

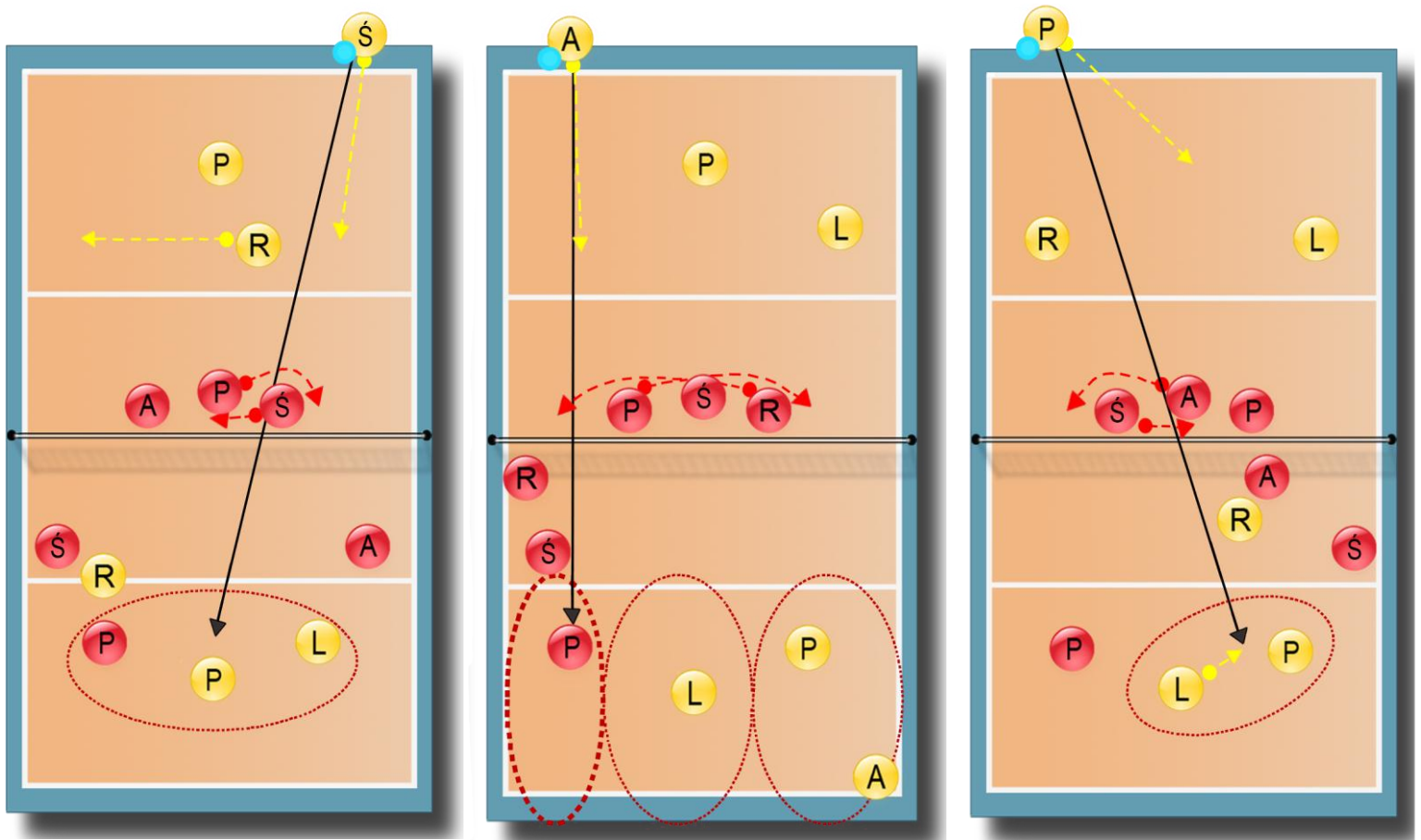


Zagrywka w określonej strefie:

- skrót do strefy IV, aby utrudnić grę przyjmującego w ataku;
- skrót do strefy wejścia zawodnika środkowego lub do strefy III, w celu ograniczenia jego udziału w akcji ofensywnej;
- w strefę konfliktu między przyjmujących.

## 1. Przyjęcie –

- P, L – zabezpieczenie środkowej strefy boiska;
- P, L - odpowiedzialność za przyjęcie przez wszystkich zawodników zespołu w różnym zakresie (zmniejszanie obszaru odpowiedzialności dla danego zawodnika zamiast wyłączenia go z przyjęcia);
- P, L – możliwie szybka reakcja na zagrywaną piłkę (zanim piłka minie linię siatki).



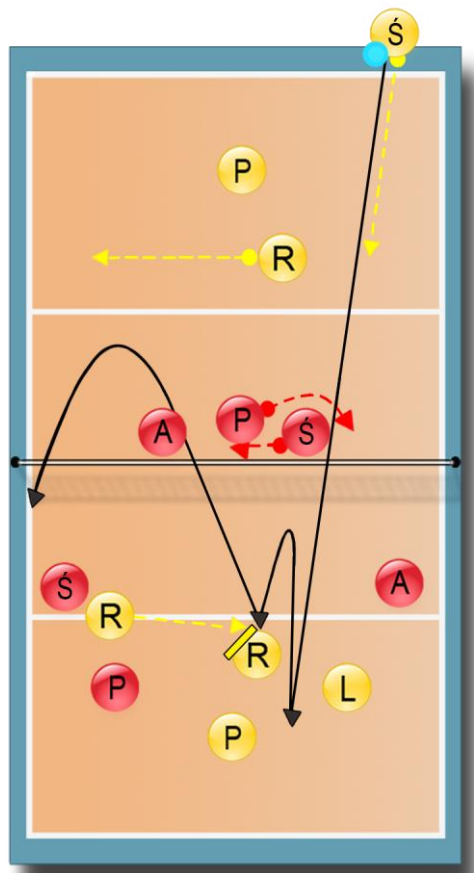
## 2. Dogranie –

- P, A, Ś, R, L – technika dogrania wolnej piłki (na pozycję „0”) odbiciem dolnym oburącz z przodu i z boku tułowia.



3. Wystawa –

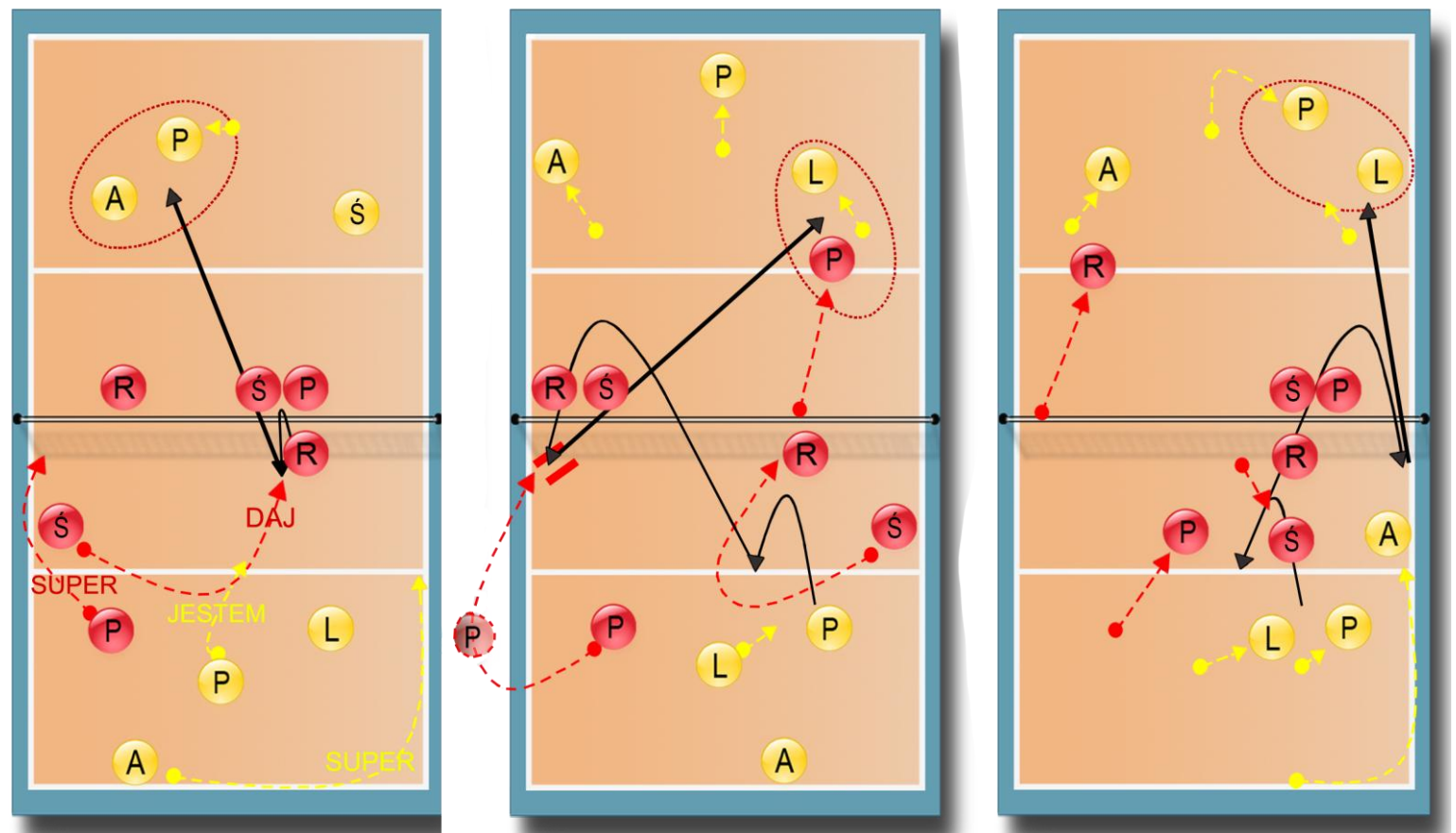
- P, A, Ś, R, L – wystawa sytuacyjna przodem do strefy IV, I, II lub VI.





5. Obrona –

- P, A, Ś, R, L – sytuacyjne zastosowanie padu lub rzutu siatkarskiego;
- P, A, Ś, R – obrona na poszczególnych pozycjach do gry – współdziałanie z zawodnikami sąsiadującymi.



6. Blok -

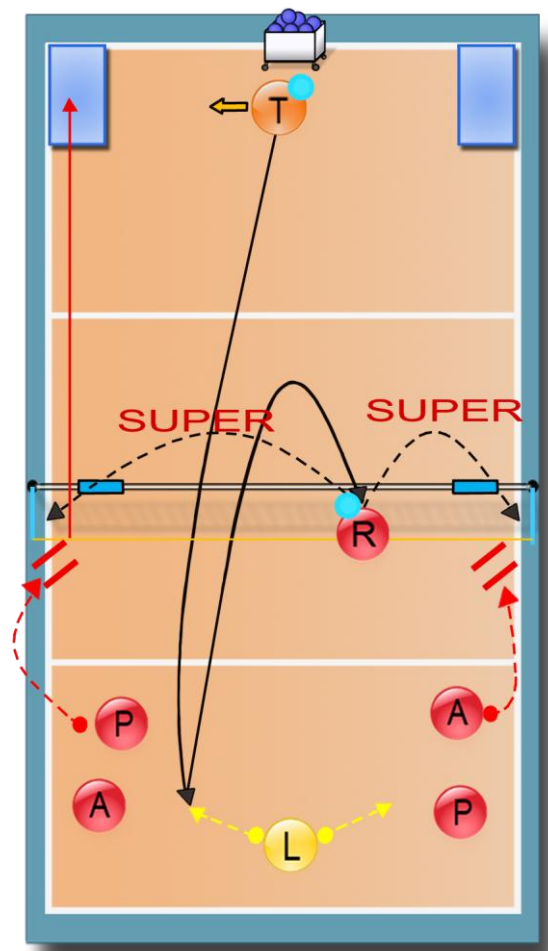
- P, A, Ś, R - obserwacja toru lotu piłki dogrywanej, wystawiającego i atakujących zespołu przeciwnego; po wystawieniu piłki reagowanie na miejsce wyskoku zawodnika atakującego.

Kluczowe umiejętności wprowadzanej specjalizacji pozycji w grze:

przyjmujący, środkowy, atakujący, rozgrywający, libero.

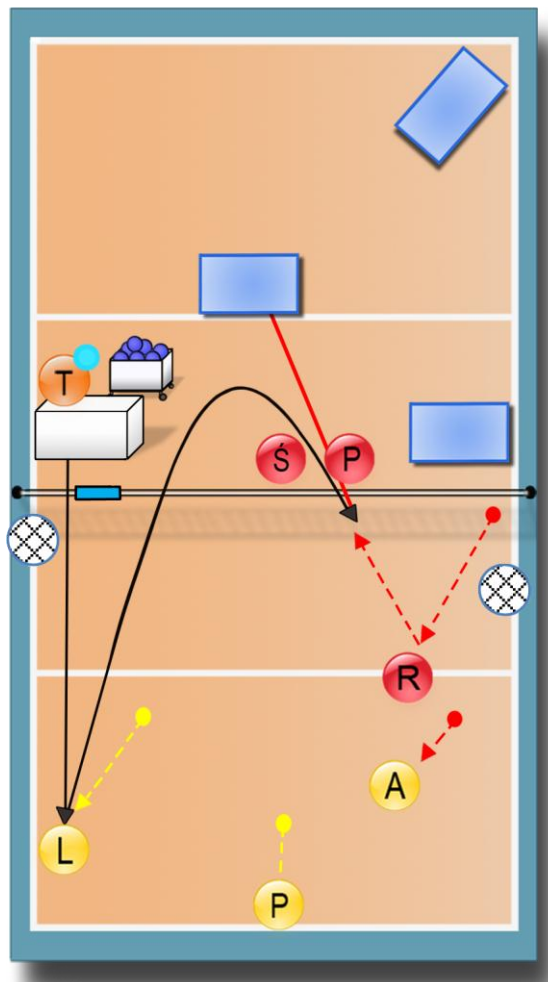
### 1. Przyjmujący –

- w przyjęciu możliwie szybka reakcja na zagrywaną piłkę (zanim piłka minie linię siatki);
- odpowiedzialność lepiej przyjmującego za większy obszar boiska i piłki zagrywane między zawodnikami (zmniejszanie obszaru odpowiedzialności dla danego zawodnika zamiast wyłączenia go z przyjęcia);
- tempo rozbiegu i układ tułowia do ataku z wystawy przyśpieszonej „super”;
- tempo ataku z VI strefy (pipe) w kombinacji z zawodnikiem środkowym (1/VI, A/VI);
- atak kierunkowy poprzez zmianę naskoku lub zmianę ułożenia tułowia w czasie wyskoku i ruch skrętny dłoni;
- przemieszczenie do bloku krokiem dostawny i krokiem biegowym;
- ustawianie bloku w strefie IV i II po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia szerokiego oraz po przemieszczeniu krokiem biegowym z ustawienia wąskiego;
- obrona w strefach VI lub V (dogranie wolnej piłki);
- ustawienie w obronie na „styku” dwubloku w strefie VI lub na „skraju” bloku w strefie V, reakcja na ruch ręki atakującego (IV).



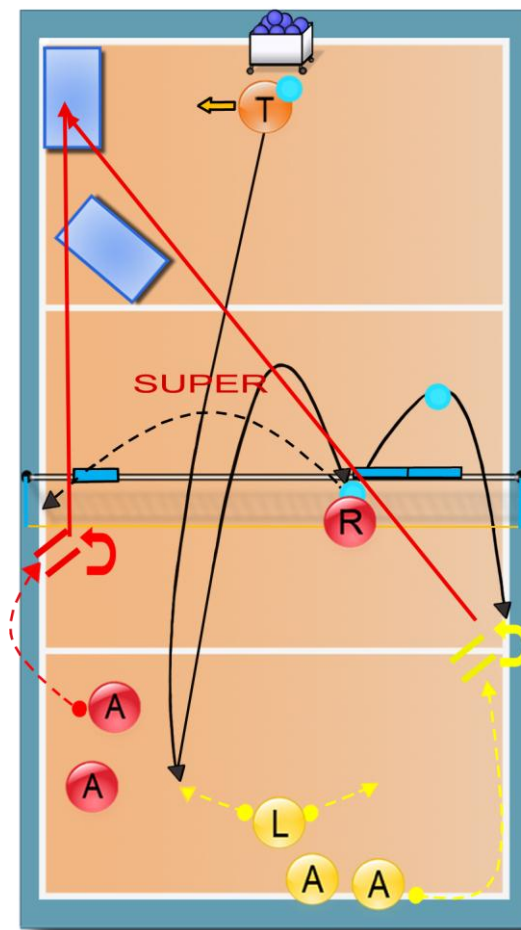
## 2. Rozgrywający -

- umiejętność wystawienia piłki „super” oraz wystawy wysokiej do strefy I;
- atak w drugim uderzeniu (trzy sposoby kiwnięcia – doskonalenie);
- wystawa sytuacyjna odbiciem górnym i dolnym oburącz z pola ataku lub obrony;
- komunikacja rozgrywającego z atakującymi przy ustalaniu akcji zarówno po przyjęciu, jaki i z kontrataku;
- ustawianie bloku w strefie II po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia szerokiego;
- obrona w strefie I (dogranie wolnej piłki na pozycję 0);
- ustawienie w obronie na skraju „cienia” bloku (I) i reakcja na ruch ręki atakującego (II).



### 5. Atakujący -

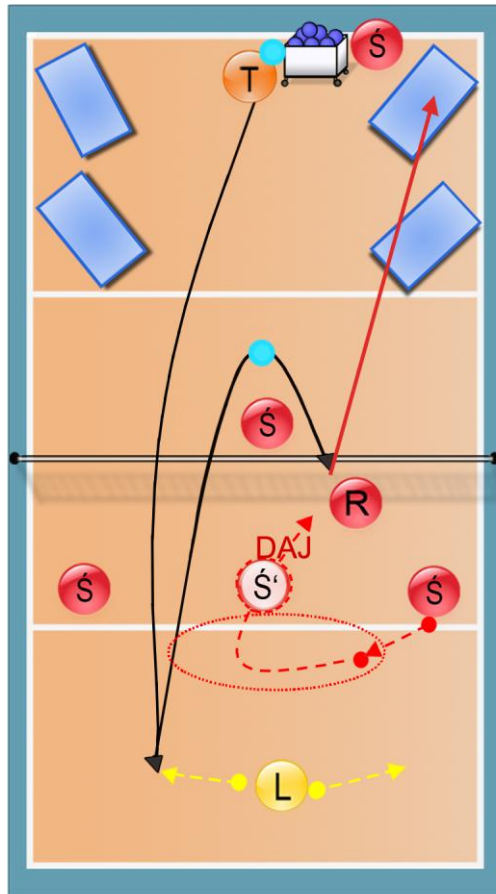
- tempo ataku w strefie IV z wystawy „super” oraz wysokiej w strefie I;
- atak kierunkowy poprzez zmianę naskoku lub zmianę ułożenia tułowia w czasie wyskoku i ruch skrętny dłoni;
- ustawianie bloku w strefie IV i II po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia początkowego szerokiego oraz po przemieszczeniu krokiem biegowym z ustawienia wąskiego;
- obrona w strefie I i II (dogranie wolnej piłki na poz. 0 w strefie III);
- ustawienie w obronie na skraju „cienia” bloku i reakcja na ruch ręki atakującego (II i IV).





## 6. Środkowi –

- przyjęcie zagrywki, jeżeli piłka opada w ich zasięgu;
- atak w I tempo w różnych wariantach ze stałej pozycji wyjściowej w systemie płynnym (akcja przy i za rozgrywającym) z właściwą komunikacją pomiędzy rozgrywającym i atakującym; dziewczęta - atak z jednej nogi za rozgrywającą (A);
- rozpoczęcie rozbiegu do ataku z piłki krótkiej przed wystawieniem (ocena trajektorii lotu piłki dogrywanej do rozgrywającego), obicie do naskoku około 2,5 – 3 m od siatki tak, aby atakować piłkę zawsze przed sobą;
- gra według zasady „czytania gry przez blokujących” - reakcja po wystawieniu piłki do przodu i do tyłu (wykształcenie umiejętności oceny i automatyzmu);
- przemieszczenie do bloku krokiem dostawnym i biegowym;
- wystawa sytuacyjna do strefy IV, I, II lub VI w zależności od oceny sytuacji;
- obrona w strefach VI lub V (dogranie wolnej piłki na pozycję 0 w strefie III);
- ustawienie w obronie na „styku” dwubloku w strefie VI lub na „skraju” bloku w strefie V, reakcja na ruch ręki atakującego (IV).





## Etapy nauczania elementów piłki siatkowej w I klasie szkoły ponadgimnazjalnej.

Elementy gry	Klasa I liceum
<b>Gra</b>	Boiska 9m x 9m. Wysokość siatki - 2,24 m (dz.); 2,43 m (ch.). Liczba grających - 6 na 6.
<b>Postawa siatkarska</b>	Postawa gotowości do bloku, przyjęcia, obrony.
<b>Sposoby przemieszczania</b>	Doskonalenie przemieszczania się: bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, pady, rzut.
<b>Zagrywka</b>	Doskonalenie zagrywki szybującej (bezrotacyjnej) i tenisowej z wysokoku. Zagrywka w określonej strefie.
<b>Przyjęcie</b>	Przyjęcie zagrywki tenisowej - sposobem dolnym oburącz z przodu i z boku tułowia z amortyzacją ramionami i szybującej - sposobem dolnym oburącz z akcentem wyprostowania nóg w momencie odbicia. Przyjęcie w 4 lub 3 zawodników z określeniem równych obszarów odpowiedzialności.
<b>Wystawienie</b>	Odbicie górne oburącz. Odbicie dolne oburącz. Wystawienie piłki przyspieszonej/super do stref IV/II i piłki wysokiej do strefy I. Wystawienie piłki w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu(1) i z tyłu(A).
<b>Atak</b>	Atak kierunkowy z piłek przyspieszonych/super ze stref IV/II, atak ze strefy I (piłka wysoka) i strefy VI (wystawa w drugim tempie). Atak w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu i z tyłu (1, A - system płynny). Dziewczęta - atak z jednej nogi za rozgrywającą (A).
<b>Blok</b>	Blok grupowy w strefach IV i II. Blok 1 na 1 na środku siatki (blok kierunkowy 1-5 (I – V)). Blok taktyczny – kierunek 1 (prosta) oraz wprowadzenie bloku taktycznego na kierunku 2 (przekątna). Zasada „czytania gry” przez blokujących (reakcja blokującego po wystawieniu piłki).
<b>Obrona</b>	Doskonalenie odbić: górnych i dolnych oburącz; górnych i dolnych jednorącz. Pady - bokiem, przodem i tyłem. Rzut siatkarski. Podstawowy wariant obrony z czterema zawodnikami z tyłu (2-0-4), możliwość asekuracji zawodnikiem nieblokującym(2-1-3). Specjalizacja „libero”.

## Sekwencje gry uwzględniane w poszczególnych lekcjach

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