

4. Opis elementów techniki na różnych poziomach zaawansowania

Jerzy Uzarowicz

4.1 Postawa siatkarska - istotne szczegóły techniki

4.1.1 na poziomie podstawowym

- stopy w ustawieniu rozkroczo-wykrocznym, w zakroku noga bliższa środka boiska,
- ciężar ciała równomiernie rozłożony na obie stopy,
- ugięcie kończyn tym większe, im dalej od siatki jest zawodnik,
- ramiona ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości klatki piersiowej;

4.1.2 na poziomie wyższym

- zmiana ustawienia stóp na rozkroczne, zależnie od miejsca i przewidywanych akcji z piłką (wystawianie, blok, obrona),
- w obronie (postawa niska) ciężar ciała przeniesiony na śródstopie,
- w obronie szersze ustawienie stóp,
- w obronie mniejsze ugięcie i niższe ułożenie ramion, bardziej na zewnątrz,;

4.2 Specjalistyczne sposoby przemieszczania - istotne szczegóły techniki

4.2.1 Krok odstawno-dostawny (stosowany do przemieszczania w bok)

4.2.1.1 na każdym poziomie

- rozpoczęcie ruchu nogą kierunkową (odstawienie), stopa blisko podłoża, następnie w podobny sposób przestawienie drugiej stopy,
- środek ciężkości przenoszony po linii prostej równoległej do podłoża lub skośnie (obniżając go),
- po przemieszczeniu, przyjęcie pozycji wyjściowej do wykonania akcji z piłką lub bez,
- przemieszczanie w celu dojścia do miejsca odbicia piłki krokiem odstawno-dostawnym, można zakończyć innym sposobem (wypad, wyskok);

4.2.2 Krok skrzyżny (stosowany do przemieszczania w bok)

4.2.2.1 poziom podstawowy

- z ułożenia nóg w rozkroku, rozpoczęcie ruchu przez powiększenie rozkroku nogą kierunkową,
- przeniesienie nogi dalszej przed nogą kierunkową w kierunku przemieszczania się,
- po wykonaniu jednego kroku skrzyżnego przyjęcie postawy frontальной, stopa ustawiona prostopadłe do siatki;

4.2.2.2 poziom średni i zaawansowany

- po wykonaniu kroku skrzyżnego z zamiarem przemieszczania się innym sposobem, (np. bieg) ustawienie stopy równoległe do siatki,
- w celu przyspieszenia zmiany miejsca krokiem skrzyżnym po akcji nad siatką (blok, atak) - przy lądowaniu zwiększyć rozkrok, obciążyć nogę dalszą, a kierunkową zwiększyć rozkrok albo obciążyć nogę kierunkową, a nogą dalszą rozpocząć krok skrzyżny;

4.2.3 Wypad (stosowany sytuacyjnie w celu odbicia piłki)

4.2.3.1 poziom podstawowy

- wykonanie długiego wyroku w kierunku - na wprost, w skos, w bok, z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę wykroczną lub w tył z przeniesieniem ciężaru na nogę zakroczną,
- wypad może być wykonany z miejsca lub po przemieszczaniu się innym sposobem,
- w czasie wypadu kończyny górne (najczęściej) przygotowane do działania na piłkę;

4.2.3.2 poziom średni i zaawansowany

- przy zwiększonej szybkości przemieszczania się wypad w skos i w tył może być zakończony padem na plecy z przejściem do „kołyski„ lub przewrotem przez bark;

4.2.4 Dосkok (stosowany sytuacyjnie w celu odbicia piłki)

4.2.4.1 na wszystkich poziomach

- wykonanie - z miejsca lub po zastosowaniu innego sposobu przemieszczania się - płaskiego skoku w celu działania na piłkę,
- z ustawienia rozkroczno-wykrocznego wykonanie przeniesienie ciężaru ciała do przodu, odbicie nogą wykroczną i lądowanie na obie stopy,
- przy lądowaniu przyjęcie pozycji do odbioru piłki w układzie stóp rozkrocznym lub rozkroczno-wykrocznym,
- ustawienie stóp uzależnić od kierunku podania piłki;

4.2.5 Naskok (ostatni krok rozbiegu do ataku)

4.2.5.1 poziom podstawowy

- z ustawienia rozkroczno-wykrocznego (po uprzednim kroku/-ach rozbiegu) wykonanie odbicia nogą wykroczną i płaski skok z lądowaniem na dwie stopy w jednym lub w dwu tempach np. P/L,
- w czasie naskoku dalsze obniżanie środka ciężkości, tak aby kończyny dolne po lądowaniu ugięte były pod kątem ok. 120 - 130 stopni,
- przy lądowaniu stopy rozpoczynają kontakt z podłożem od pięt (oporowanie pędu do przodu i przełożenie na siłę wyskoku) na śródstopie,
- układ stóp rozkroczny lub rozkroczno-wykroczny,
- tułów pochylony, ramiona nieco ugięte odwiedzone dołem do tyłu;

4.2.5.2 poziom średni i zaawansowany

- naskok poprzedzony 1-2 (sytuacyjnie więcej) krokami rozbiegu z sukcesywnym zwiększaniem szybkości i obniżaniem środka ciężkości,
- lądowanie (praworęczni) w ustawieniu ze stopą prawą cofniętą na dwa tempa P/L,
- stopy ustawione w zależności od strefy działania i ręki atakującej,
- praworęczni w str. IV układ stóp pod kątem 45 stopni do linii ataku, czyli w kierunku str. V,
- sytuacyjna zmiana naskoku zależnie od kierunku ataku,
- naskok do wyskoku z odbicia jednonóż skośnie do linii środkowej z lądowaniem na piętę i śródstopie nogi bliższej siatki;

4.2.6 Pady - przodem, bokiem, tyłem (stosowane sytuacyjnie w celu odbicia piłki)

4.2.6.1 na wszystkich poziomach pad przodem (wykonywany ze średniej lub niskiej postawy siatkarskiej)

- głębokie wychylenie tułowia w kierunku lecącej piłki z równoczesnym wyprostem kończyn (-y) dolnych (-ej), pozostających w kontakcie z podłożem,
- ramię (ramiona) prostują się i prowadzone są w kierunku przewidywanego miejsca odbicia piłki,
- kontakt z piłką grzbietową częścią usztywnionej dłoni (odbicie jednoręcz) lub przydłoniową częścią przedramion (odbicie oburęcz),

- odbicie jednorącz może być: bierne (przez położenie dłoni na podłożu) lub czynne (przez nieduży ruch w górę usztywnionej dłoni i ramienia),
- odbicie oburącz - bierne (bez wspomaganie przez ruch ramion) lub czynne (przez wspomaganie odbicia ruchem ramion w górę),
- po odbiciu piłki jednorącz - amortyzacja upadku na klatkę piersiową przez ugięcie wolnej ręki opartej dłoniowo o podłoże,
- po odbiciu oburącz - upadek na ugięte przedramiona i klatkę piersiową;

4.2.6.2 na wszystkich poziomach pad bokiem (wykonywany ze średniej lub niskiej postawy siatkarskiej)

- w miejscu lub po przemieszczeniu innym sposobem, przeniesienie ciężaru ciała na nogę wykroczną z równoczesnym skrętem stopy (na palcach) do ułożenia boczego,
- wychylenie ciała nisko nad podłożem, z równoczesnym skrętem tułowia,
- dynamiczny wyprost nogi wykroczonej bez utraty kontaktu z podłożem,
- ramię (ramiona) prowadzone wzdłuż ciała w kierunku miejsca odbicia piłki,
- kontakt z piłką nasadą dłoni lub częścią przydłoniową przedramienia (-on),
- upadek równomiernie na podudzie nogi wykroczonej, biodro i bark z możliwością przewrotu przez bark przeciwny;

4.2.6.3 na wszystkich poziomach pad tyłem (wykonywany sytuacyjnie np. po wypadzie w bok lub w tył)

- po wypadzie w bok - dalsze przenoszenie ciężaru ciała na nogę wykroczną z równoczesnym skrętem stopy na palcach na zewnątrz; coraz większe ugięcie nogi z przejściem do siadu i na plecy. Pad można zakończyć „kołyską” lub przetoczeniem przez bark,
- po wypadzie w tył - dalsze przenoszenie ciężaru ciała na nogę wykroczną; coraz większe jej ugięcie z przejściem do siadu i na plecy. Pad można zakończyć „kołyską” lub przetoczeniem przez bark;

4.2.7 Rzut siatkarski (stosowany sytuacyjnie do odbicia piłki)

4.2.7.1 poziom średni i zaawansowany

- w niskiej postawie siatkarskiej przeniesienie ciężaru na nogę wykroczną, - głębokie wychylenie tułowia w kierunku lecącej piłki z równoczesnym dynamicznym wyprostem nogi wykroczonej,
- przejście do fazy lotu ciała niskiego i równoległego do podłoża,
- ramię (ramiona) prostują się i prowadzone są wzdłuż ciała, w kierunku do przewidywanego miejsca odbicia piłki,
- kontakt z piłką grzbietową częścią usztywnionej dłoni (odbicie jednorącz) lub przydłoniową częścią połączonych dłońmi przedramion (odbicie oburącz),
- odbicie jednorącz i oburącz może być: bierne (gdy szybkość piłki gwarantuje odpowiednią wysokość odbicia) lub czynne (przy niedużej szybkości; przy odbiciu oburącz - przez mały ruch ramion w górę w stawach barkowych, a przy odbiciu jednorącz - przez zgięcie grzbietowe dłoni i mały ruch w stawie barkowym),
- po odbiciu piłki jednorącz - amortyzacja upadku na klatkę piersiową (tułowie wygięte do tyłu) przez ugięcie wolnej ręki opartej dłoniowo o podłoże,
- po odbiciu oburącz - upadek na ugięte przedramiona i klatkę piersiową (tułowie wygięte do tyłu);

4.2.8 Zwód (stosowany przez zawodnika środkowego w trakcie rozbiegu do ataku)

4.2.8.1 poziom średni i zaawansowany

- pozycja wyjściowa na wysokości zawodnika rozgrywającego w odległości od siatki umożliwiającej wykonanie rozbiegu,
- pierwszy krok rozbiegu (skośnie) w kierunku przeciwnym do zamierzonego miejsca ataku, nogą jednoimienną z kierunkiem,
- drugi (trzeci) krok lub naskok w kierunku miejsca ataku;

4.3 Odbicie piłki sposobem górnym oburącz - istotne szczegóły techniki

4.3.1 poziom podstawowy

- przyjęcie stabilnej postawy umożliwiającej oddziaływanie na piłkę tak, aby kontakt z nią nastąpił w niedużej odległości nad czołem (15 - 20 cm),
- układ ciała może być zgodny z postawą siatkarską, a stopień ugięcia nóg zależy od toru lotu piłki i odległości na jaką należy ją odbić,
- ramiona ugięte tak, aby dłonie znajdowały się przed i powyżej czoła,
- dłonie odgięte grzbietowo o palcach rozwartych i nieco ugiętych, kciuki i palce wskazujące zbliżone do siebie (układ dłoni odzwierciedla kształt piłki),
- piłkę przyjętą w tak ułożonych dłoniach odbijamy ostatnimi palczkami palców obu rąk z równoczesnym wyprostem kończyn górnych i dolnych w kierunku podania,
- piłka powinna opuścić dłonie bez uzyskania rotacji (nie należy wykonywać zgięcia dłoniowego w ostatniej fazie odbicia),
- przy podaniu w innym kierunku niż kierunek przyjęcia wskazane jest, aby noga wykroczna była przeciwna do kierunku podania,
- im dłuższy kontakt z piłką (większe ugięcie kończyn), tym większa kontrola nad nią;

4.3.2 poziom średni i zaawansowany

- mniejsze ugięcie w stawach kończyn górnych i dolnych (chyba, że sytuacja tego wymaga),
- odbicie piłki o wyprostowanych ramionach poprzez samo zgięcie dłoniowe w nadgarstkach,
- wykonywanie odbicia przez działanie samych rąk w miejscu i w wysoku (przyjęcie następuje tuż przed lub w najwyższym punkcie wznosu ciała),
- wykonywanie odbicia do tyłu w miejscu i w wysoku (faza przyjęcia piłki taka sama, natomiast w fazie podania prowadzenie ramion w górę w tył z równoczesnym wygięciem tułowia do tyłu,
- odbicia sytuacyjne palcami w pozycjach o zachwianej równowadze (wypadki),
- odbicia sytuacyjne wykonywane: nasadami otwartych dłoni, krawędziami złączonych dłoni względnie przydłoniową częścią złączonych przedramion od strony kości promieniowych;

4.4 Odbicie sposobem dolnym oburącz - istotne szczegóły techniki

4.4.1 poziom podstawowy

- przyjęcie stabilnej postawy umożliwiającej oddziaływanie na piłkę tak, aby kontakt z nią nastąpił na wysokości kolan przed odbijającym,
- układ ciała może być zgodny z postawą siatkarską, a stopień ugięcia nóg zależy od toru lotu piłki i odległości na jaką należy ją odbić,
- ramiona proste o złączonych dłoniach (jedna na drugiej) pod kątem zbliżonym do prostego względem tułowia,
- w postawie rozkroczo-wykroczonej ciężar ciała przeniesiony na śródstopie, a tułów nieco pochylony; ustawienie nogi zakroczonej zgodnie z kierunkiem podania,
- przyjęcie piłki przydłoniową częścią złączonych przedramion ułożonych symetrycznie,
- odbicie wynika z wyprostowania kończyn dolnych, natomiast ramiona wykonując nieduży ruch w stawach barkowych mają za zadanie kierować podaniem piłki,
- odbicie powinno być wykonane w miejscu lub z tendencją przemieszczenia się w kierunku podania piłki;

4.4.2 poziom średni i zaawansowany

- w przyjęciu piłki sytuacyjnej z boku - bliżej lub dalej (w wypadzie w bok) - nieduży skręt tułowia z równoczesnym uniesieniem barku po stronie odbicia,
- ramiona ułożone tak, aby powierzchnia kontaktu z piłką zapewniała jej odbicie
- na pożądaną wysokość,
- odbicie piłki w dużej mierze zależy od szybkości lotu i może być: wspomagane pracą wyprostną nóg (przy niedużej szybkości piłki), bierne (szybkość piłki zapewnia odpowiednią wysokość i odległość podania), z amortyzacją (przy bardzo dużej szybkości piłki, ramiona nieco obniżają się w fazie przyjęcia),
- odbicia sytuacyjne do tyłu - przez wysokie uniesienie ramion w fazie podania, ewentualnie wspomagane wyprostną pracą nóg,
- odbicia sytuacyjne w padzie lub rzucie - wyprostowanymi ramionami w osi ciała nad głową; może być bierne lub wspomagane małym ugięciem w łokciach względnie ruchem w stawach barkowych;

4.5 Odbicie górne jednorącz - istotne szczegóły techniki

4.5.1 na każdym poziomie odbicie palcami

- ręka ułożona jak do odbicia oburącz lecz z większym skrętem do wewnątrz przedramienia (pronacja),
- kontakt z piłką powyżej głowy ostatnimi paliczkami wszystkich palców,
- odbicie poprzez wyprost ręki i prowadzenie dłoni w zamierzonym kierunku,
- w czasie odbicia można także wykonać skręt lub zgięcie dłoniowe w stawie nadgarstkowym;

4.5.2 na każdym poziomie odbicie nasadą dłoni

- kontakt z piłką ręką ugiętą lub wyprostowaną za płaszczyznę pionową barków,
- odbicie ręką ugiętą poprzez jej wyprost w stawie łokciowym przedramienia w górę w przód albo poprzez nieduży ruch ręki do przodu w stawie barkowym,
- dłoń otwarta lub zamknięta (palce mocno zgięte), odgięta grzbietowo, kciuk na zewnątrz,
- piłka uderzana jest poniżej „równika”, samą nasadą dłoni lub nasadą i stroną grzbietową środkowych paliczków palców;

4.5.3 na każdym poziomie odbicie przez piąstkowanie

- ułożenie ręki podobnie jak przy odbiciu palcami lecz dłoń zamknięta i zgięta dłoniowo w stawie nadgarstkowym,
- odbicie grzbietową stroną trzecich paliczków wszystkich palców poza kciukiem poprzez wyprostny ruch ręki w zamierzonym kierunku;

4.6 Odbicie dolne jednorącz - istotne szczegóły techniki

4.6.1 na każdym poziomie odbicie przydłoniową częścią przedramienia

- ręka wyprostowana lub nieco ugięta w stawie łokciowym, ułożona z boku ciała tak, aby część przydłoniowa znalazła się na torze lotu piłki,
- kontakt z piłką odbywa się częścią przydłoniową przedramienia od strony wewnętrznej, będącej w bezruchu lub z małym ruchem wznoszącym do przodu w stawie barkowym,
- odbicie może być wspomagane niedużym zgięciem przedramienia w stawie łokciowym;

4.6.2 na każdym poziomie odbicie nasadą dłoni - otwartej lub zamkniętej

- ułożenie i działanie ręki identyczne jak w odbiciu przydłoniowym, lecz dla lepszej kontroli odbicia, względnie z konieczności,

kontakt z piłką następuje dłonią,

- kontakt z piłką nasadą usztywnionej dłoni o złączonych palcach, lub nasadą zamkniętej dłoni i trzecimi palcami palców (oprócz kciuka);

4.6.3 na każdym poziomie odbicie stroną grzbietową dłoni

- ręka do odbicia wyprostowana, skręcona do wewnątrz (pronacja),
- dłoń otwarta o palcach luźno złączonych, usztywniona, na przedłużeniu przedramienia lub nieco zgięta grzbietowo,
- kontakt z piłką śródreżem od strony grzbietowej, bierny lub wspomagany pogłębieniem zgięcia grzbietowego dłoni albo ruchem ręki w górę;

4.7 Zagrywka - istotne szczegóły techniki

4.7.1 Zagrywka dolna

4.7.1.1 poziom podstawowy

- przodem do siatki, nogi nieznacznie ugięte w ustawieniu rozkroczo-wykrocznym, noga zakrocza jednoimienna z ręką zagrywającą,
- tułów nieco pochylony, ręka nie zagrywająca podtrzymuje od dołu piłkę na wysokości nieco poniżej biodra po stronie ręki zagrywającej,
- dłoń zagrywająca o luźno złączonych i nieco ugiętych palcach na przedłużeniu wyprostowanego i skręconego na zewnątrz ramienia (supinacja), odwiedzona obszernie do tyłu,
- w czasie wahadłowego zamachu wyprostowanego ramienia następuje niski podrzut piłki z jednoczesnym przeniesieniem ciężaru ciała na nogę wykroczną,
- uderzenie piłki nasadą otwartej dłoni nieco od dołu w zamierzonym kierunku;

4.7.2 Zagrywka tenisowa

4.7.2.1 poziom podstawowy

- przodem do siatki w ustawieniu rozkroczo-wykrocznym nogi nieznacznie ugięte noga zakrocza jednoimienna z ręką zagrywającą,
- podrzut piłki, może być wykonany oburącz lub jednorącz tak wysoko i dokładnie, aby umożliwić poprawne wykonanie zamachu i uderzenia,
- piłka powinna opadać nad barkiem ręki zagrywającej, a jej uderzenie powinno być wykonane w najwyższym punkcie zasięgu dłoni,
- w czasie podrzutu wygięcie tułowia w tył (łuk napięty), a ręka uderzająca odwiedzona górą w tył z ugięciem pod kątem prostym w stawie łokciowym,
- w czasie zamachu następuje wyprost ramienia, obrót w stawie barkowym i wyprost tułowia,
- dłoń zagrywająca o luźno złączonych i nieco ugiętych palcach na przedłużeniu wyprostowanego i skręconego do wewnątrz ramienia (pronacja) uderza piłkę (głównie nasadą) w środek od tyłu;

4.7.2.2 poziom średni i zaawansowany

- przy wykonywaniu zagrywki po dojsciu lub wyskoku, ustawienie kończyn dolnych może być zmienione,
- podrzut piłki jednorącz z rotacją wstępną, a wysokość i kierunek zależne są od miejsca uderzenia piłki (dojście, wyskok),
- dynamika uderzenia zwiększa się przez dojście, rozbieg do wyskoku, wygięcie tułowia w tył i obszerność zamachu ręką zagrywającą,

- uderzenie piłki może być wykonane nad boiskiem (po odbiciu się do wyskoku z pola zagrywki), co skróci czas jej lotu;

4.7.3 Zagrywka szybująca (bezrotacyjna)

4.7.3.1 poziom podstawowy

- przodem do siatki w ustawieniu rozkroczno-wykrocznym, nogi nieznacznie ugięte, noga zakroczna jednoimienna z ręką zagrywającą,
- piłka podtrzymywana od spodu, przez dłoń nieco ugiętej ręki przeciwnej do zagrywającej, z przodu, powyżej barku ręki zagrywającej,
- ręka zagrywająca znacznie ugięta w stawie łokciowym, odwiedzona do tyłu z dłonią na wysokości głowy, ramię na linii barków,
- dłoń otwarta o złączonych palcach, odgięta grzbietowo,
- w czasie niedużego (bez rotacji piłki) pionowego podrzutu, dłoń w zamachu do uderzenia prowadzona po linii prostej wnoszącej się powyżej siatki,
- dynamiczne, krótkie uderzenie piłki centralnie od tyłu wysuniętą nasadą dłoni;

4.7.3.2 poziom średni i zaawansowany

- jeżeli zagrywkę wykonujemy po dojsciu i wyskoku, ustawienie kończyn dolnych może być zmienione,
- podrzut piłki trzymanej przed sobą na wysokości bioder wykonywany jednorącz lub oburącz w górę do przodu bez nadania piłce rotacji,
- wysokość podrzutu powinna umożliwić zagrywającemu wykonanie rozbiegu, wyskoku i uderzenia w piłkę zapewniającego efekt szybowania,
- uderzenie piłki, może być wykonane nad boiskiem (po odbiciu się do wyskoku z pola zagrywki), co skróci czas jej lotu;

4.8 Atak - istotne szczegóły techniki

4.8.1 Zbicie

4.8.1.1 poziom podstawowy

- miejsce i pozycja wyjściowa do rozbiegu zależne od jego długości i sytuacji, w jakiej będzie wykonywany,
- istotne jest, aby zawodnik po rozbiegu osiągnął optymalne miejsce do wyskoku, uzyskał najwyższy wznos ciała i zbił piłkę przed sobą,
- w czasie rozbiegu sylwetka powinna być nieco obniżana, a ostatni krok dłuższy i płaski z lądowaniem początkowo na piętę i śródstopie nogi wykrocznej, a następnie stawianej przed nią drugiej (naskok),
- przeniesienie ciężaru ciała na całe stopy, ugięcie kończyn dolnych do kąta ok. 120 -130 stopni w stawach kolanowych, co zapewni maksymalny wyskok,
- w czasie naskoku - odwiedzenie w tył ugiętych ramion, które podczas dynamicznego wyprostów nóg wykonują wspomagający wyskok zamach ruchem w przód w górę,
- w wyskoku tułów odchylony do tyłu (łuk napięty), ręka atakująca ugięta w stawie łokciowym jest przenoszona w górę w tył, a druga zatrzymuje się z dłonią na wysokości lub nieco powyżej głowy,
- podczas zamachu ręki do uderzenia piłki przez ruch obrotowy w stawie barkowym następuje całkowity wyprost ręki, przedramię i dłoń skręcane są na zewnątrz, tułów jest prostowany i pochylany nieco w przód, a druga ręka aktywnie opuszczana w dół,
- dłoń o luźno złączonych i ugiętych nieco palcach, początkowo odgięta grzbietowo, prostuje się i zgina dłoniowo w momencie zbitcia piłki,

- piłka uderzana jest głównie nasadą otwartej dłoni nieco od góry (powyżej równika piłki), po czym ręka zbijająca wyhamowuje ruch i przodem w dół zostaje przywiedziona do tułowia,
- po akcji zbitcia piłki zawodnik łąduje na śródstopie obu nóg, uginając je w stawach celem amortyzacji;

4.8.1.2 poziom średni i zaawansowany

- atak z miejsca lub rozbieg do ataku z różnych kierunków względem siatki (prostopadle, większy lub mniejszy skos, po łuku, ze zwodem),
- rozpoczęcie rozbiegu w różnym tempie, zależnie od paraboli i długości wystawy,
- zmiana kierunku naskoku z dostosowaniem układu ciała do kierunku zbitcia,
- do wyskoku z odbicia jednonóż - po naskoku stopa nogi wykroczonej (bliżej siatki) ustawiona równolegle lub nieco skośnie do siatki,
- noga zakroczna zginając się przenoszona jest do przodu w górę, umożliwiając większy zasięg dłoni do zbitcia piłki i wspomagając wyskok,
- w wyskoku ciało skręca się z ułożenia względem siatki boczne do frontálnego
- ugięta ręka atakująca w odwiedzeniu do zamachu przenoszona jest z łokciem na zewnątrz do układu dłoni nad barkiem,
- obszerniejsze skręcenie tułowia od strony ręki atakującej przy ataku z odbicia obunóż,
- wykonanie skrętu dłoni w stawie nadgarstkowym w momencie uderzenia piłki celem zmiany kierunku zbitcia,
- uderzenie nie centralnie piłki z tyłu dla uzyskania korzystnego efektu ataku (blok- aut, rotacja piłki, obicie po palcach bloku itp.),
- w fazie lądowania przy piłce odbitej od bloku - skręt ciała w celu wykonania samoasekuracji lub kontroli lotu piłki do dalszych działań;

4.8.2 Plasing

4.8.2.1 na wszystkich poziomach

- wszystkie czynności do momentu zamachu wykonywane podobnie jak w zbitciu, zamach wykonywany początkowo jak do zbitcia (sugerujący zbitcie), lecz tuż przed kontaktem z piłką zwolnienie ruchu ręki, przez co zmniejszy się siła uderzenia i szybkość lotu piłki,
- uderzenie nie centralnie piłki z tyłu piłki, dla uzyskania lepszego efektu ataku (blok-aut, wprowadzenie piłki między blok a siatkę, przelobowanie bloku itp.);

4.8.3 Kiwnięcie

4.8.3.1 na wszystkich poziomach

- wszystkie czynności do momentu zamachu wykonywane podobnie jak w zbitciu, zamach wykonywany początkowo tak jak zbitcie (sugerujący zbitcie), lecz tuż przed kontaktem z piłką zwolnienie ruchu ręki i zmiana układu dłoni jak do odbicia górnego jednorącz,
- działanie na piłkę palcami pozwala na lepszą kontrolę jej toru lotu,
- w czasie odbicia można wykonać skręt dłoni w nadgarstku i ruch w stawie barkowym, kierując piłkę w zamierzone miejsce;

4.9 Blok - istotne szczegóły techniki

4.9.1 Blok pojedynczy

4.9.1.1 poziom podstawowy

- pozycja przygotowawcza - ustawienie przodem przy siatce, nogi w rozkroku na szerokości bioder, stopy równoległe, tułów wyprostowany, ramiona ugięte, dłonie skierowane do siatki na wysokości twarzy,
- stopień ugięcia nóg zależy od przewidywanego tempa wykonywania ataku przez przeciwnika. Przy wystawie wysokiej kończyny mogą być wyprostowane lub nieco ugięte, natomiast przy krótkiej lub łaskiej powinny być ugięte w stopniu umożliwiającym najwyższy wyskok,
- w przypadku konieczności dojścia na niedużą odległość do miejsca wykonywania bloku stosowany jest krok odstawno-dostawny,
- wyskok rozpoczyna się od znacznie ugiętych nóg z nieco pochylonym tułowiem z jednoczesnym wyniesieniem ramion w górę w przód
- ramiona powinny się znajdować w bliskiej odległości od taśmy górnej siatki (mniejszej od średnicy piłki) z dłońmi przełożonymi na drugą stronę,
- dynamiczne wynoszenie ramion przeciwdziała „sile” atakowanej piłki,
- układ dłoni względem przedramion zależy od toru lotu atakowanej piłki. Jeżeli piłka atakowana jest powyżej dłoni, to należy je zgiąć grzbietowo, gdy na wysokości dłoni - powinny one być na przedłużeniu przedramion,
- dłonie o usztywnionych, szeroko rozwartych palcach, powinny zastawiać maksymalnie dużą powierzchnię przelotu atakowanej piłki oraz odbić ją tak, aby spadła na boisko przeciwnika,
- lądowanie po bloku na śródstopie obu nóg, uginając je w stawach celem amortyzacji;

4.9.1.2 poziom średni i zaawansowany

- w pozycji przygotowawczej, dłonie mogą znajdować się powyżej głowy,
- wznos ramion powinien być korygowany w przypadku zmiany kierunku ataku lub zbitcia piłki z dalszej odległości (bardziej w górę),
- układ dłoni (skręt w stawach nadgarstkowych) zamykający dany kierunek
- zgięcie dłoniowe w nadgarstkach w momencie kontaktu z piłką,
- w fazie lądowania przy piłce odbitej od bloku lub kiwnięciu, skręt ciała w celu wykonania samoasekuracji lub kontroli lotu piłki do dalszych działań,
- jeżeli po bloku występuje konieczność dojścia do bloku grupowego, lądowanie można wykonać początkowo na jedną nogę, przygotowując drugą do szybkiego przemieszczenia się;

4.9.2 Blok grupowy (dwublok i trójblok)

4.9.2.1 poziom średni i zaawansowany

- dojście do miejsca blokowania może być wykonane krokiem odstawno-dostawnym (1-2 kroki), biegowym na większe odległości - zapoczątkowanym skrętem ciała i stopy nogi kierunkowej w stronę biegu, albo wykonaniem kroku skrzyżnego nogą dalszą z ułożeniem stopy równoległe do siatki,
- bieg kończy ustawienie stopy nogi wykroczonej nieco skośnie do linii, na krawędzi przyśrodkowej, druga stopa zostaje dostawiona w niedużej odległości. Można też w ostatnim kroku wykonać naskok i wyskok (jak do ataku), lecz prowadzić ramiona dołem w przód w górę z ćwierćobrotem ciała do siatki,
- ramiona i dłonie ułożone jak do bloku pojedynczego tak, aby tworzyły szczelną zasłonę z dłońmi współpartnera (-ów),

- dłonie w zależności od oceny sytuacji i założeń blokowania mogą być układane skrajnie do siatki, bardziej zamykając kierunek atakowanej piłki. Można to robić jedną lub dwoma rękami;



fot. Wiesław Koziół