

## 8. I klasa gimnazjum

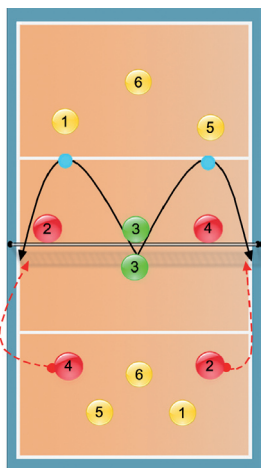
### 8.1 Organizacja gry - założenia taktyczne

1. Gra do wygranych 2 setów, wysokość siatki 215 cm dziewczęta i 235 cm chłopcy..
2. Gra systemem 6 x 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.
6. Atak - z piłek wysokich w strefach IV i II
7. Asekuracja bloku mieszana . Asekuracja ataku z piłki wysokiej w wariancie 3-2.
8. Blok- blok pojedynczy, w strefach IV i II jako podstawowa forma.
9. Obrona- wariantem z czterema zawodnikami z tyłu (1-1-4), asekuracja wynikająca z czytania gry.

#### Uwaga

- Gra w systemie 6 x 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 w bloku - w środku swoich stref.

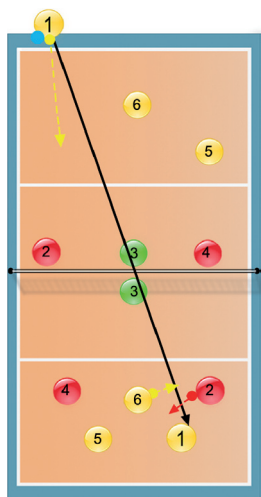
Pozycje wyjściowe w obronie :

- Strefa 1 - 4m od siatki, 1,5 m od l. bocznej
- Strefa 6 - 5 -6m od siatki, w osi boiska
- Strefa 5 - 4m od siatki, 1,5 m od l. bocznej

#### Faza 2

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

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

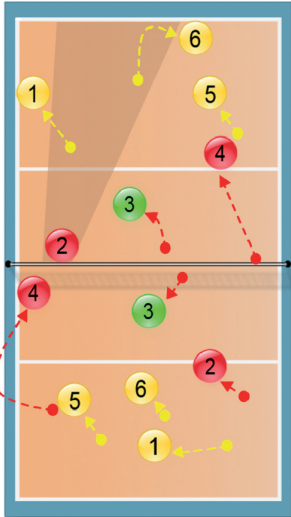


#### Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy 1 wbiega na swoją pozycję wyjściową. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia.

#### Faza 1

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



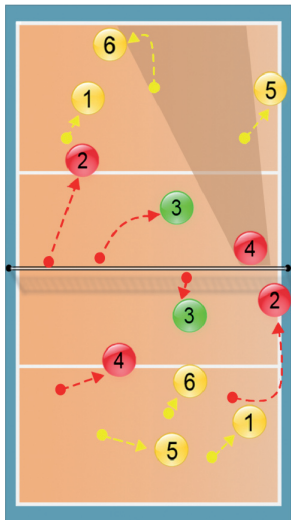
**Faza 2**

Blokowanie pojedyncze w strefie II.

Obrona „patrz i reaguj” wariantem z czterema zawodnikami z tyłu (1-1-4)

**Faza 1**

Asekuracja ataku z piki wysokiej w systemie 3-2.



**Faza 2**

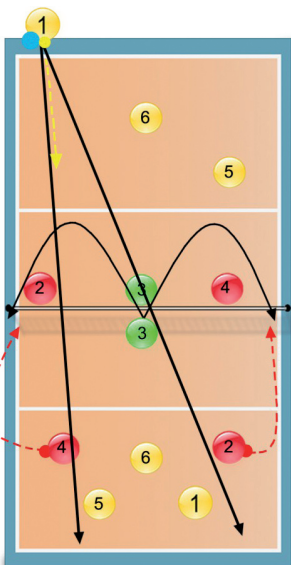
Blokowanie pojedyncze w strefie II.

Obrona „patrz i reaguj” wariantem z czterema zawodnikami z tyłu (1-1-4)

**Faza 1**

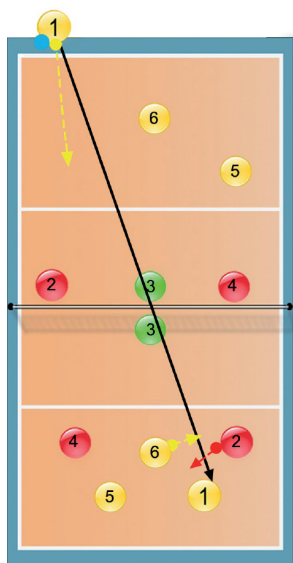
Asekuracja ataku z piki wysokiej w systemie 3-2.

**8.2 Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników**



**8.2.1 Zagrywka**

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



### 8.2.2 Przyjęcie

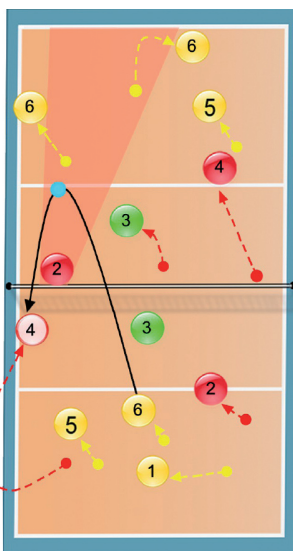
- przyjęcie piłki przed sobą sposobem dolnym i górnym
- umiejętność zajęcia miejsca do przyjęcia zagrywki przodem do zagrywającego tak, aby przy przemieszczaniu w bok nie doszło do kolizji z partnerem;
- kształtowanie umiejętności oceny zachowania zagrywającego oraz lotu piłki od momentu jej

### 8.2.3 Dogranie

- technika dogrania wolnej piłki ( w strefę „0”) odbiciem obręczą dolnym sprzed siebie i z boku tułowia.

### 8.2.4 Wystawa

- wystawienie wysokie piłki do stref IV i II o stałej trajektorii (wystawiona piłka opada około 0,5m. od antenki i około 1m. od siatki);
- ustawienie wyjściowe wystawiającego przy siatce na prawej połowie boiska.



### 8.2.5 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.

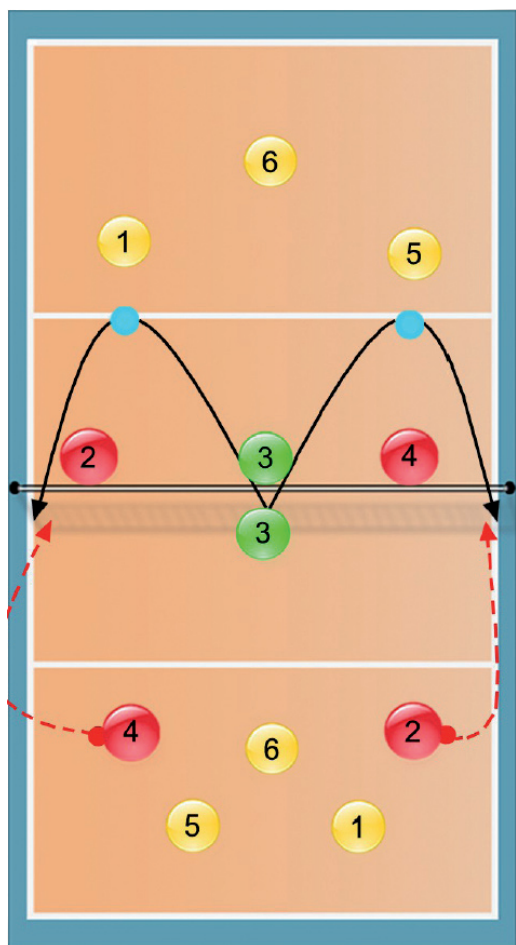
### 8.2.6 Obrona

- 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.

### 8.2.7 Blok

- przyjmowanie postawy gotowości do bloku ( dłonie powyżej głowy, łokcie ułożone swobodnie przed sobą.
- umiejętność obserwacji toru lotu piłki, wystawiającego i atakujących zespołu przeciwnego. Po wystawieniu piłki reagowanie na miejsce wyskoku zawodnika atakującego.
- ustawienie bloku naprzeciwko rozbiegu atakującego.

## 8.3 Kluczowe umiejętności dla pojawiającej się specjalizacji pozycji w grze



### 8.3.1 Rozgrywający

- umiejętność wystawienia piłki wysoko do strefy IV, II i III.,
- atak w drugim uderzeniu (kiwnięcie - sposobem górnym oburącz),
- wystawianie sytuacyjna oburącz górą 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 rękę atakującego..

### 8.3.2 Atakujący

- opanowanie tempa ataku z piłki 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 rękę atakującego (I, VI, V oraz IV i II).

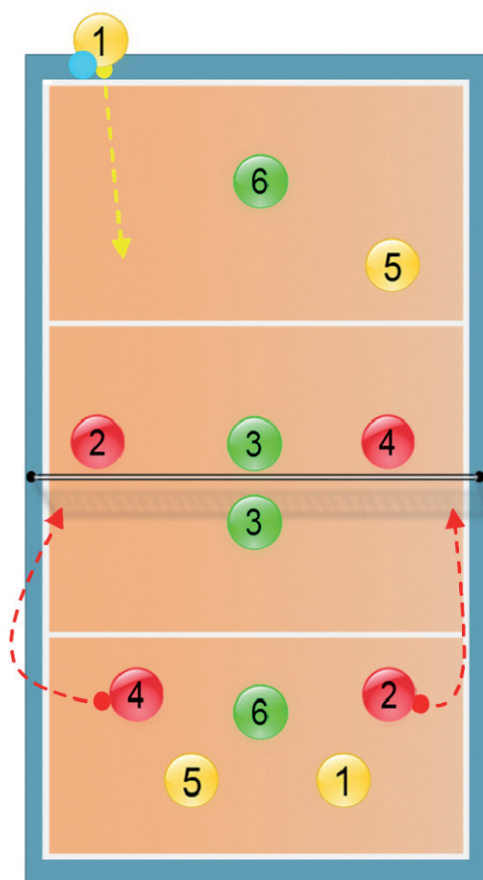
## 9. II klasa gimnazjum

### 9.1 Organizacja gry - założenia taktyczne

1. Gra do wygranych 2 setów, wysokość siatki 215 cm dziewczęta i 235 cm chłopcy.
2. Gra w zestawieniu 4-2 (specjalizacja pozycji w grze na : atakujących (4) i rozgrywających (2). R1: rozgrywający w linii ataku a R2: rozgrywający w linii obrony.
3. Zagrywka tenisowa i szybująca z miejsca
4. Przyjęcie zagrywki przez 5 lub 4 zawodników ustawionych w kształcie litery W lub na łuku.
5. Atak - z piłek wysokich ze stref IV, II i III, z możliwością ataku w II tempie ze strefy III w ustalonym wariacie .
6. Asekuracja bloku mieszana. Asekuracja ataku z piłki wysokiej w wariacie 3-2 lub 2-3.
7. Blok- blok pojedynczy w strefach IV, III i II oraz grupowy w strefach IV i II.
8. Obrona - według zasady „patrz i reaguj” (2-0-4) a przy bloku pojedynczym z czterema zawodnikami w głębi boiska (1-1-4). Asekuracja wynikająca z czytania gry.

#### Uwaga:

- na boisku znajduje się dwóch rozgrywających ustawionych po przekątnej, tak aby zawsze jeden z nich znajdował się w linii ataku.
- specjalizacja zadań w grze wymaga zmian ustawienia zawodników na boisku, zmiany te powinny być wykonywane jednorazowo, na początku każdej akcji (po zagrywce).
- W1: zawodnik wystawiający będąc w linii ataku gra w strefie III, natomiast będąc w linii obrony gra w strefach I, VI i lub V.
- W2: zawodnik wystawiający będąc w linii ataku gra w strefach - IV, III, II, natomiast będąc w linii obrony gra w strefie I.



#### Faza 2

Pozycje wyjściowe w bloku - w środku swoich stref.

Pozycje wyjściowe w obronie:

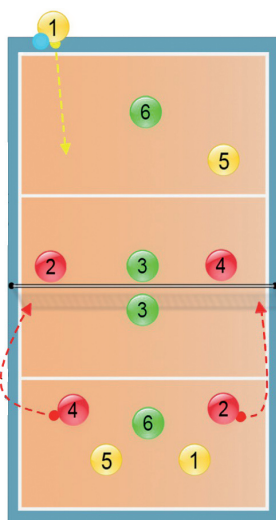
- Strefa 1 - 4m od siatki, 1,5 m od l. bocznej
- Strefa 6 - 5 - 6m od siatki, w osi boiska
- Strefa 5 - 4m od siatki, 1,5 m od l. bocznej

#### Faza 1

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

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

W1: Pozycje wyjściowe w trzech kolejnych ustawieniach do przyjęcia zagrywki.



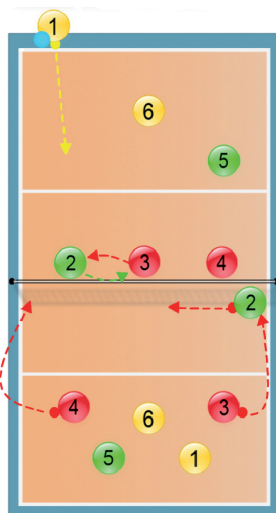
### R3

#### Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy 1 wbiega na swoją pozycję wyjściową. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia. R - 3 gra w strefie III.

#### Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik ustawiony w strefie III wystawia do strefy IV lub II, z ustawienia przodem do strefy IV.



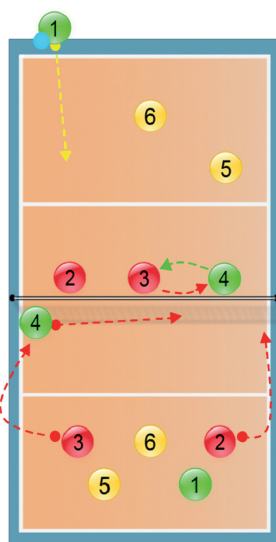
### R2

#### Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy 1 wbiega na swoją pozycję wyjściową. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia. R - 2 gra w strefie III.

#### Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik strefy II wbiega na 0 i wystawia do strefy IV lub II, z ustawienia przodem do strefy IV.



### R4

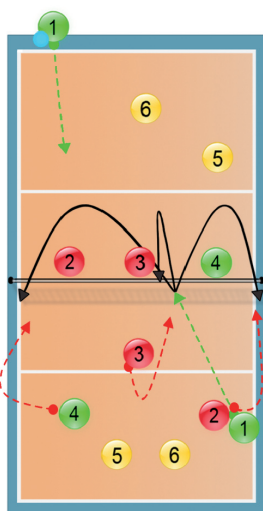
#### Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy 1 wbiega na swoją pozycję wyjściową. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia. R - 4 gra w strefie III.

#### Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik ustawiony w strefie II wbiega na 0 i wystawia do strefy III lub IV, z ustawienia przodem do strefy IV.

W2: Pozycje wyjściowe w trzech kolejnych ustawieniach do przyjęcia zagrywki.



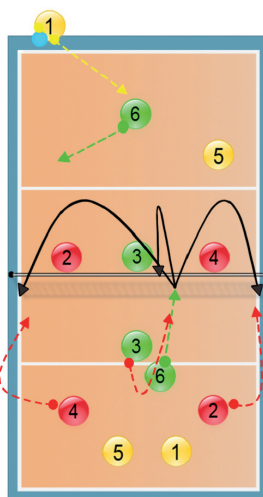
## R1

### Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy 1 wbiega na swoją pozycję wyjściową. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia. R - 4 gra w strefie IV.

### Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R ustawiony w strefie I wbiega na 0 i wystawia do strefy IV, III lub IV, z ustawienia przodem do strefy IV. Po akcji zajmuje pozycję do obrony w strefie I.



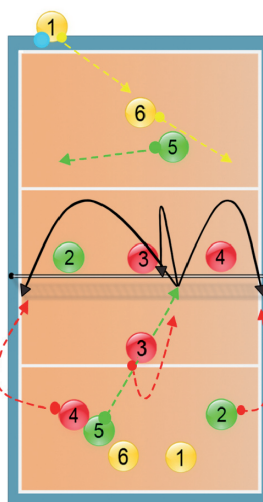
## R6

### Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy 1 wbiega na swoją pozycję wyjściową 5-6 m w strefie V; R będąc w strefie VI zmienia strefę na I. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia. R - 4 gra w strefie III.

### Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R ustawiony w strefie VI wbiega na 0 i wystawia do strefy IV, III lub II, z ustawienia przodem do strefy IV. Po akcji zajmuje pozycję do obrony w strefie I.



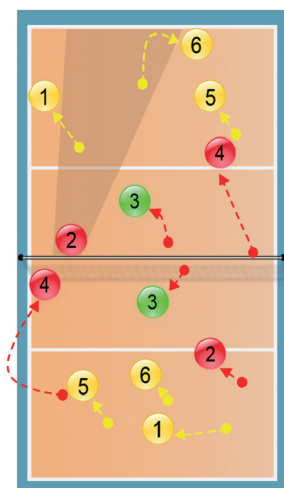
## R5

### Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik strefy 1 wbiega na pozycję wyjściową do strefy VI, zawodnik ustawiony w VI strefie zmienia strefę na V, R ustawiony w strefie V zmienia strefę na I. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia. R - 4 gra w strefie II.

### Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R ustawiony w strefie V wbiega na 0 i wystawia do strefy IV, III lub II, z ustawienia przodem do strefy IV. Po akcji zajmuje pozycję do obrony w strefie I.

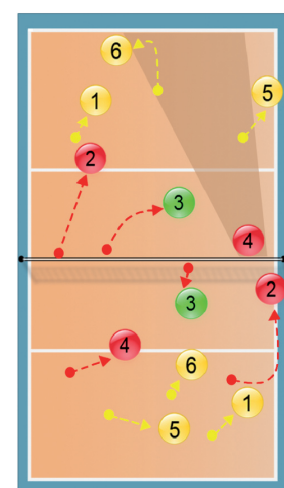


### Faza 2

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

### Faza 1

Asekuracja ataku z piki wysokiej w systemie 3-2.

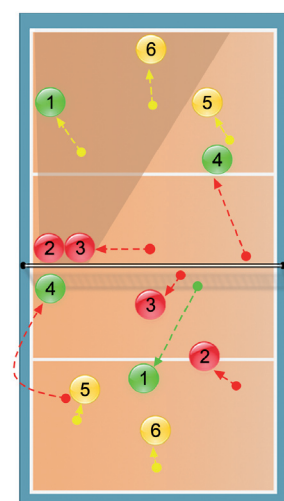


### Faza 2

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

### Faza 1

Asekuracja ataku z piki wysokiej w systemie 3-2.

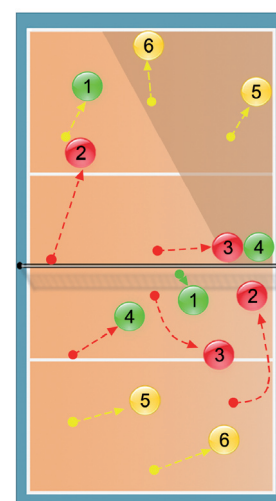


### Faza 2

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

### Faza 1

Asekuracja ataku z piki wysokiej w systemie 3-2 lub 2-3.



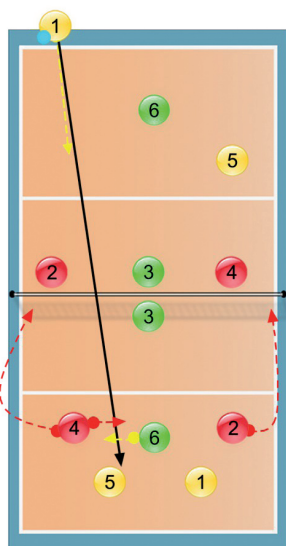


## 9.2 Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników



### 9.2.1 Zagrywka

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



### 9.2.2 Przyjęcie

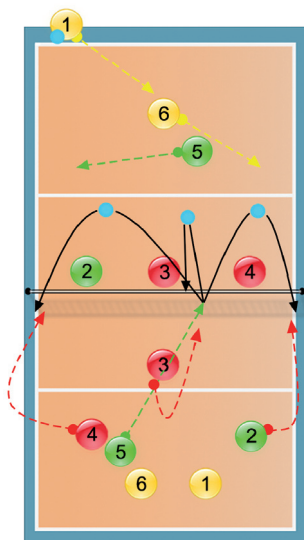
- przyjęcie piłki z przed sobą sposobem dolnym i górnym
- umiejętność zajęcia miejsca do przyjęcia zagrywki przodem do zagrywającego tak, aby przy przemieszczaniu w bok nie doszło do kolizji z partnerem.
- kształtowanie umiejętności oceny zachowania zagrywającego oraz lotu piłki od momentu jej uderzenia.

### 9.2.3 Dogranie

- technika dogrania wolnej piłki ( w strefę „0”) odbicie oburącz dolnym z przodu i z boku tułowia.

### 9.2.4 Wystawa

- wystawienie wysokiej piłki do stref IV i II o stałej trajektorii (wystawiona piłka opada na około .0.5 m. od antenki i około 1 m od siatki).
- zajmowanie pozycji wyjściowej w bliskiej odległości od siatki na prawej połowie boiska



### 9.2.5 Atak

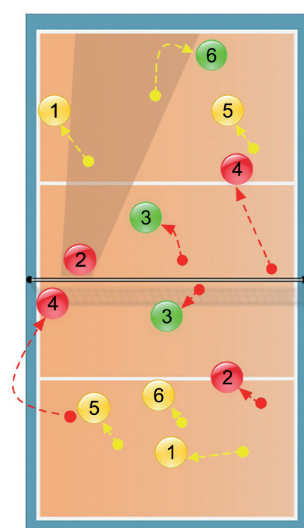
- utrwalanie nawyku stałej gotowości do wykonania akcji w ataku,
- umiejętność stosowania właściwego tempa dojścia do ataku z piłki sytuacyjnej,
- przebijanie piłki sytuacyjnej do strefy I lub II.

#### Uwaga:

atakujący obserwacja wystawionej piłki i długi krok lewą nogą gdy piłka osiągnie szczyt paraboli!!!

### 9.2.6 Obrona

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



### 9.2.7 Blok

- wszyscy - postawa gotowości w bloku z dłońmi powyżej głowy, łokcie ułożone swobodnie przed sobą.
- obserwacja toru lotu piłki, wystawiającego i atakujących zespołu przeciwnego. Po wystawieniu piłki reagowanie na miejsce wyskoku zawodnika atakującego.
- ustawienie bloku naprzeciwko rozbiegu atakującego.

## 9.3 Kluczowe umiejętności dla pojawiającej się specjalizacji pozycji w grze

### 9.3.1 Rozgrywający

- umiejętność wystawienia piłki wysokiej do strefy IV, II i III.,
- atak w drugim uderzeniu (kiwnięcie sposobem górnym oburącz),
- wystawa sytuacyjna sposobem górnym oburącz i dolnym 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 rękę atakującego.

### 9.3.2 Atakujący

- opanowanie tempa rozbiegu do ataku z piłki wysokiej ze strefy IV, II i III. Rozpoczęcie rozbiegu w wystawy wysokiej w momencie, gdy piłka zaczyna opadać,
- rozbieg do miejsca odbicia ze stopniowym zwiększaniem szybkości i przyspieszeniem w ostatnich dwóch krokach,
- regulowanie kierunku uderzenia poprzez zmianę kierunku rozbiegu (praca ramienia prostopadła 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 rękę atakującego (I, VI, V oraz IV i II).



fot. Wiesław Kozieł

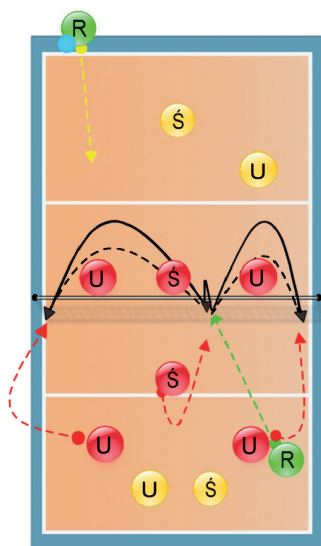
# 10. III klasa gimnazjum

## 10.1 Organizacja gry - założenia taktyczne

1. Gra do wygranych 3 setów, wysokość siatki 224 cm dziewczęta i 243 cm chłopcy.
2. Gra w zestawieniu 2-4 (R. w II linii) lub 5-1. Specjalizacja pozycji w grze na środkowych (2), uniwersalnych- skrzydłowych (2 lub 3), wystawiających(1 lub 2).
3. Zagrywka szybująca lub tenisowa w wysoku .
4. Przyjęcie w 4 zawodników ustawionych na łuku z określeniem równych obszarów odpowiedzialności.
5. Atak - z wystaw przyspieszonych/super ze stref IV i II, wprowadzenie ataku ze strefy I ( wystawa wysoka). Atak w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu i z tyłu (system płynny). Dziewczęta atak z jednej nogi za rozgrywającą (A).
6. Asekuracja ataku w wariacie 3-2 lub 2-3. Kluczowa rola rozgrywającego w asekuracji.
7. Blok- zasada „czytania gry” przez blokujących. Blok grupowy w strefach IV i II. Blok 1 na 1 w strefie III (reakcja po wystawieniu). Wprowadzenie bloku taktycznego - kierunek 1 (prosta)
8. Obrona- podstawowy wariant obrony z czterema zawodnikami z tyłu (2-0-4), możliwość asekuracji zawodnikiem nieblokującym (2-1-3).

### 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).
- 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 skrzydłowi będąc w linii ataku grają w strefie IV i II, natomiast będąc w linii obrony grają w strefie VI, V lub I.



### Faza 2

Pozycje wyjściowe do bloku - w środku swoich stref.

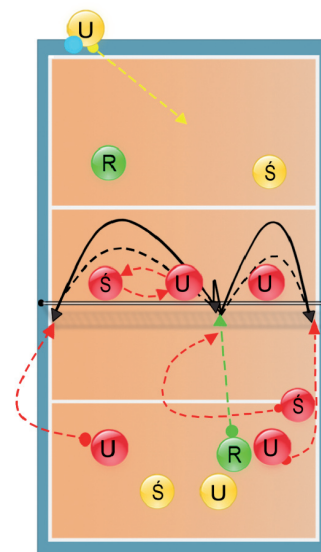
Pozycje wyjściowe w obronie :

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

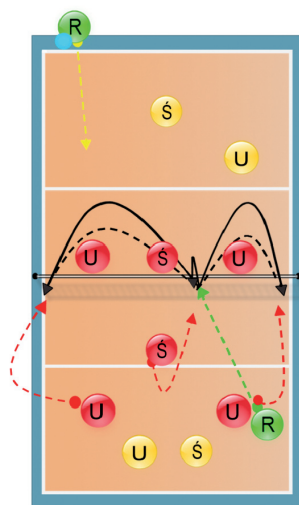
### Faza 1

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

- 2 zawodników ( U ) ustawionych skrajnie na 4-5m od siatki.
- 2 zawodników U, Ś wewnątrz około 1m za nimi.



Pozycje wyjściowe w sześciu kolejnych ustawieniach do przyjęcia zagrywki.



## R1

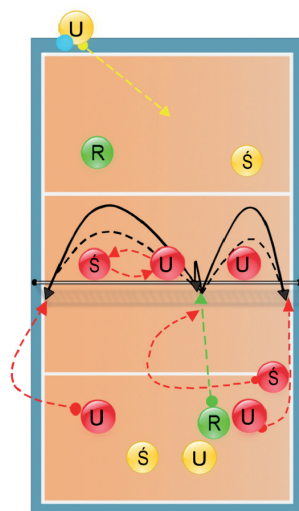
### Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik R wbiega do strefy I, gdzie zajmuje pozycję do obrony. W linii obrony Ś broni w strefie VI, a U w strefie V. W linii ataku - U grają w str. II i IV.

### Faza 1

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

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



## R6

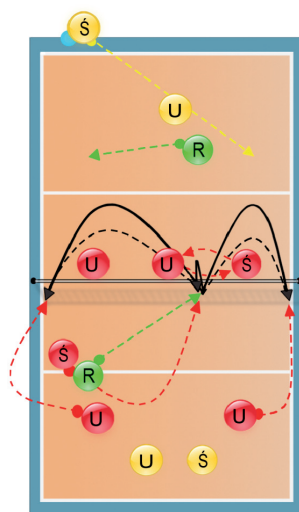
### Faza 2

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

### Faza 1

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

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



## R5

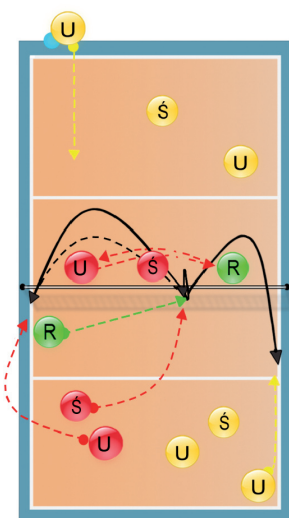
### Faza 2

W linii obrony - po wykonaniu zagrywki zawodnik Ś wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy V, R gra w strefie I, a U w strefie VI. W linii ataku - Ś przemieszcza się do strefy III, a U do strefy IV.

### Faza 1

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

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



## R4

### Faza 2

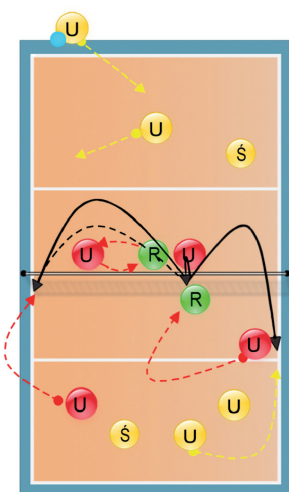
W linii obrony - po wykonaniu zagrywki zawodnik U wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy I. Kolejny U broni w strefie V, a Ś w strefie VI.

W linii ataku - R przemieszcza się i gra w strefie II, a U do strefy IV.

### Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R wbiega na „0” i wystawia do strefy IV, III lub I/II, z ustawienia przodem do strefy IV.

**Uwaga:** po wystawieniu R asekuje lub broni w strefie II.



## R3

### Faza 2

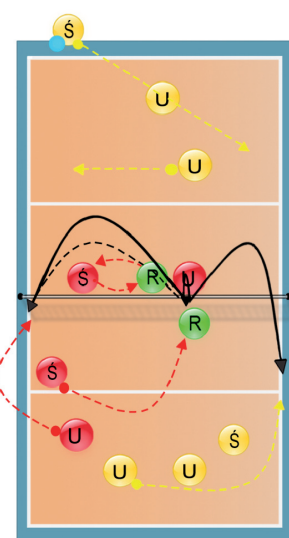
W linii obrony - po wykonaniu zagrywki zawodnik U wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy VI. Kolejny U broni w strefie I, a Ś w strefie V.

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

### Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R w strefie „0” wystawia do strefy IV, III lub I/II, z ustawienia przodem do strefy IV.

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



## R2

### Faza 2

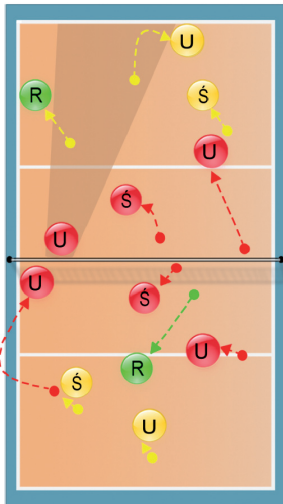
W linii obrony - po wykonaniu zagrywki zawodnik Ś wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy V. U bronią w strefach I i VI.

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

### Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R w strefie „0” wystawia do strefy IV, III lub I/II, z ustawienia przodem do strefy IV.

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

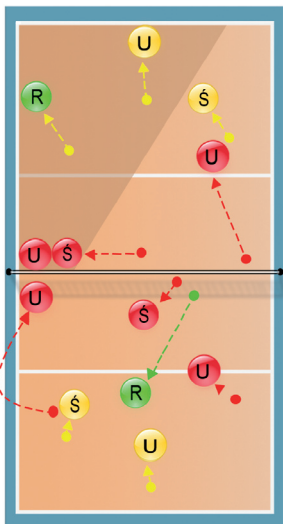
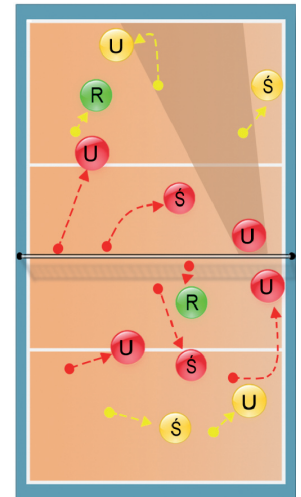


**Faza 2**

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

**Faza 1**

Asekuracja ataku z piki wysokiej - wariant 3-2.

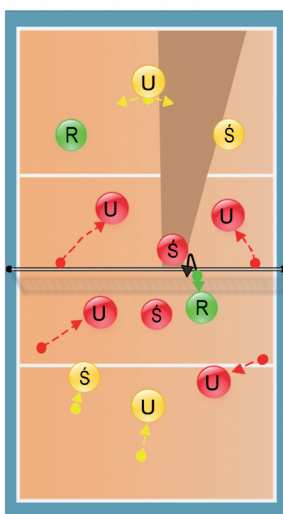
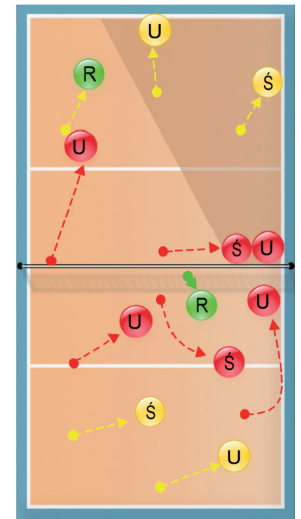


**Faza 2**

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

**Faza 1**

Asekuracja ataku z piki wysokiej - wariant 3-2 lub 2-3.



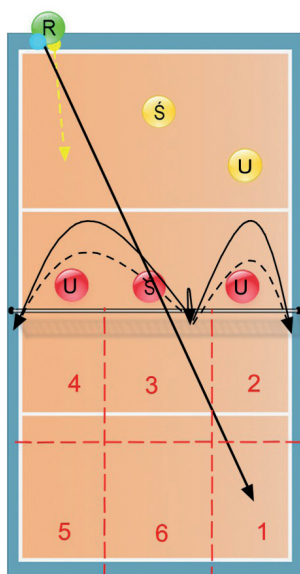
**Faza 2**

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

**Faza 1**

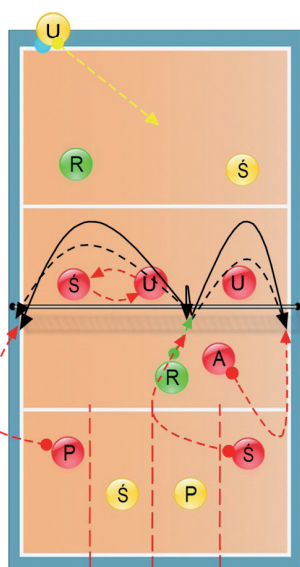
Asekuracja ataku - wariant 2-3.

## 10.2 Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników



### 10.2.1 Zagrywka

- zagrywka tenisowa i szybująca w wysoku- zadania taktyczne.
- zagrywka w określonej strefie: 1,2,3,4,5,6 w skazaną przez nauczyciela.



### 10.2.2 Przyjęcie

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

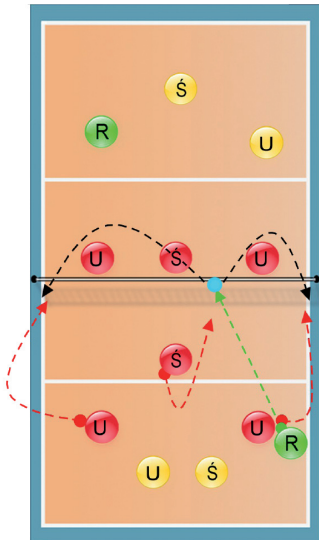
### 10.2.3 Dogranie

- U, Ś, R - technika dogrania wolnej piłki ( w strefie „0”) odbicie sposobem dolnym oburącz z przodu i z boku tułowia.

### 10.2.4 Wystawa

- U, Ś, R - wystawa sytuacyjna przodem do strefy IV, I, II lub VI z ustawieniem w kierunku ataku;



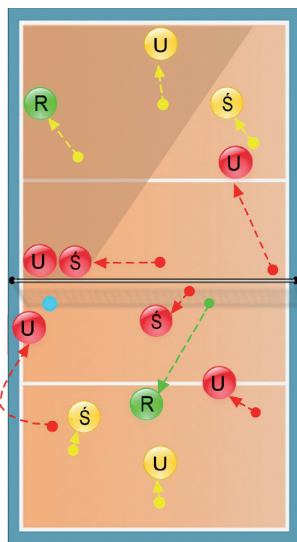


### 10.2.5 Atak

- U, Ś - nawyk stałej gotowości atakujących do wykonania akcji w ataku,
- U, Ś - tempo dojścia do ataku z piłki sytuacyjnej,
- U, Ś, R - przebiecie piłki sytuacyjnej do strefy I/II.

### 10.2.6 Obrona

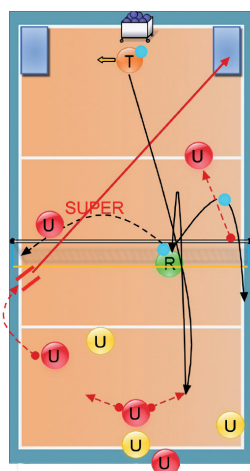
- U, Ś, R - technika obrony - pady, rzuty.
- U, Ś, R - obrona na poszczególnych pozycjach w grze - współdziałanie z sąsiadującymi zawodnikami



### 10.2.7 Blok

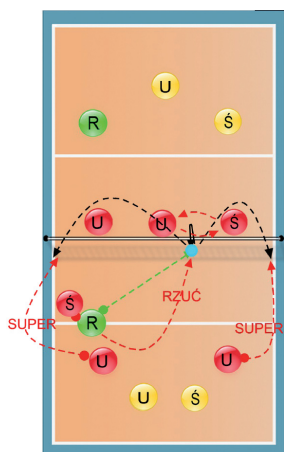
- U, Ś, R - obserwacja toru lotu piłki, wystawiającego i atakujących zespołu przeciwnego. Po wystawieniu piłki reagowanie na miejsce wyskoku zawodnika atakującego

## 10.3 Kluczowe umiejętności dla wprowadzanych specjalizacji pozycji w grze: uniwersalny, rozgrywający, środkowy



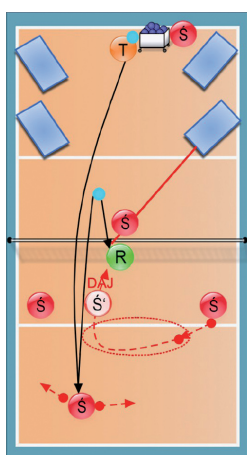
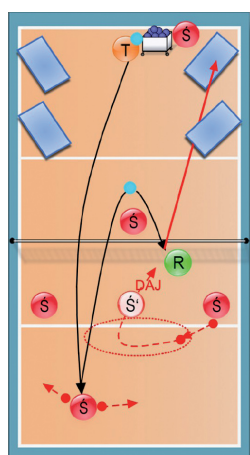
### 10.3.1 Uniwersalni

- w przyjęciu możliwie szybka reakcja na zagrywaną piłkę (zanim piłka przeleci nad siatką),
- odpowiedzialność lepiej przyjmującego, za większy obszar boiska i piłkę zagrywaną między zawodnikami (zmniejszanie obszaru odpowiedzialności dla danego zawodnika zamiast wyłączenia go z przyjęcia),
- tempo i ułożenie tułowia do ataku z wystawy przyspieszonej „super” ze strefy IV i II,
- tempo ataku z wystawy „super” oraz wysokiej w strefie I,
- atak kierunkowy poprzez zmianę naskoku lub zmianę ułożenia tułowia w czasie wyskoku i ruch skrętny dłoni.
- obrona w strefach IV, V, VI, I, II (dogranie wolnej piłki!!!),
- ustawienie w obronie na „szwie” dwubloku w strefie VI lub na „skraju” bloku w strefach V i I. Reakcja na rękę atakującego (IV i II).



### 10.3.2 Rozgrywający

- umiejętność wystawienia „super” oraz wystawy wysokiej do strefy I,
- po markowaniu wystawy umie wykonać zbitcie lub kiwnięcie (w drugim odbiciu)
- wystawa sytuacyjna sposobem oburącz górnym i dolnym z pola ataku i obrony,
- komunikacja rozgrywającego z atakującymi przy ustalaniu akcji zarówno po przyjęciu jaki w kontrataku,
- obrona w strefie I (dogranie wolnej piłki do strefy III),
- ustawienie w obronie na skraju bloku (I) i reakcja na rękę atakującego (II).



### 10.3.3 Środkowi

- przyjęcie zagrywki, jeżeli piłka opada w ich zasięgu
- atak w I tempo ( z krótkiej ) w różnych wariantach ze stałej pozycji wyjściowej w systemie płynnym ( akcja przy i za rozgrywającym) z właściwą komunikacją pomiędzy rozgrywającym, a atakującym; dziewczęta atak z jednej nogi za rozgrywającą (A).
- rozpoczęcie rozbiegu do ataku z krótkiej ( I tempo ) przed wystawieniem (ocena trajektorii lotu piłki dogrywanej do rozgrywającego), naskok około 2,5 - 3 m od siatki, tak aby piłkę mieć zawsze przed sobą.
- umiejętność „czytania gry przez blokujących”,
- reakcja na wystawienie piłki do przodu i do tyłu (kształcenie oceny i automatyzmu),
- wystawa sytuacyjna do strefy IV, I, II lub VI w zależności od oceny sytuacji,
- obrona w strefach VI lub V (dogranie wolnej piłki!!!),
- ustawienie w obronie na „szwie” dwubloku w strefie VI lub na „skraju” bloku w strefie V, reakcja na rękę atakującego (IV).