

5. IV klasa szkoły podstawowej

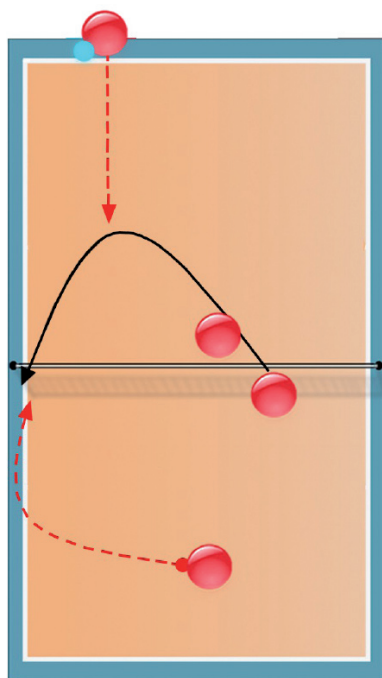
5.1 Organizacja gry - założenia taktyczne

1. Gra do 2 wygranych setów, wysokość siatki 210 cm, boisko o wymiarach 5m x 4m, piłka mini volley rozmiar 4.
2. Gra systemem 2 x 2. Brak specjalizacji pozycji w grze - wystawienie przez zawodnika ustawionego przy siatce.
3. Zagrywka - odbiciem górnym oburącz, dolna, tenisowa z wysokiego podrzutu.
4. Przyjęcie przez 1 lub 2 zawodników.
5. Wystawienie - wysokie sposobem górnym i dolnym przed siebie (na mniejszą i większą odległość), wystawienie do tyłu (blisko).
6. Atak - z piłek wysokich przed i za R. Przebiecie atakujące oburącz z miejsca i w wyskoku, przebiecie jednorącz w wyskoku.
7. Asekuracja ataku przez zawodnika wystawiającego.
8. Blok - gra bez bloku lub z blokiem pojedynczym.
9. Obrona systemem patrz i reaguj - z zastosowaniem opanowanych elementów techniki gry.

Uwaga:

- w „Dwójkach” 2 x 2 - dowolność pozycji,
- w „Dwójkach” 2 x 2 istnieje możliwość wykonania zagrywki sposobem oburącz górnym,
- Obowiązuje kolejność zagrywki,
- Zawodnik rezerwowi może wejść na boisko tylko jeden raz w secie na miejsce zawodnika z ustawienia początkowego i może być zmieniony tylko przez tego samego zawodnika, którego zmienił.

Pozycje wyjście



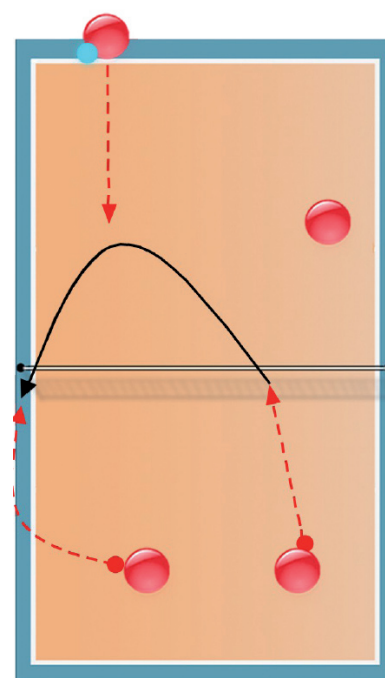
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik zagrywający wbiega na pozycję wyjściową z prawej strony boiska. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia.

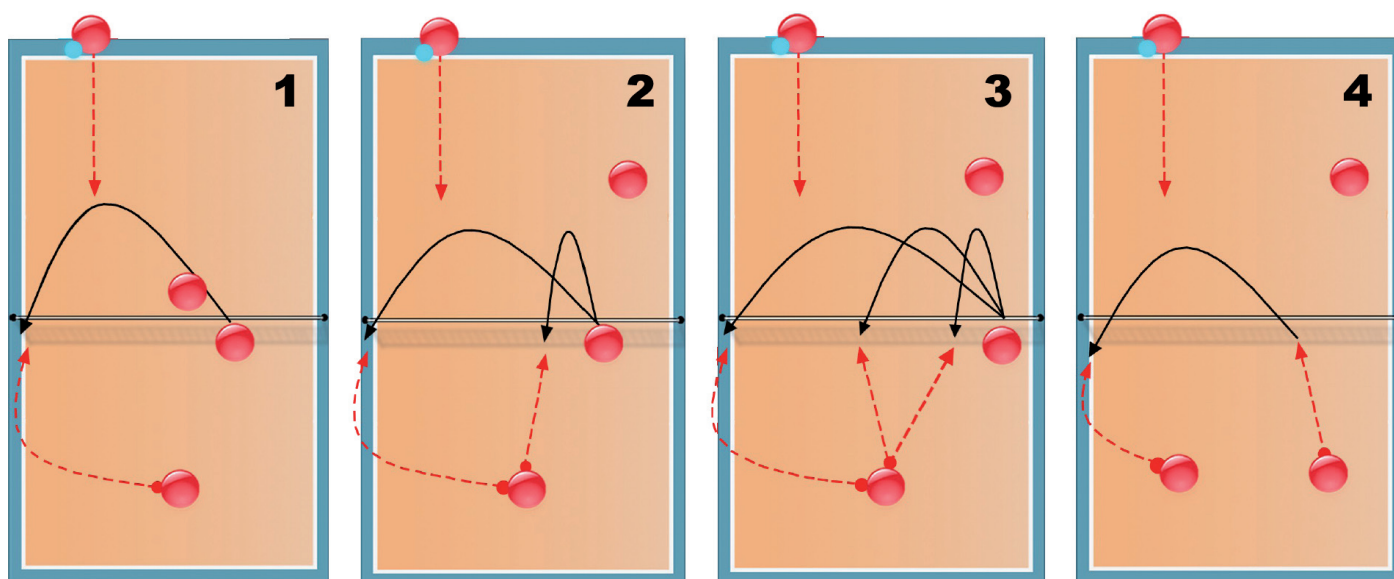
Faza 1

W1: przyjmuje jeden zawodnik, drugi ustawiony pod siatką wystawia.

W2: przyjmuje dwóch zawodników, zawodnik który nie przyjmował dobiega do piłki i wystawia z ustawienia przodem do celu.



Przykład progresji w grze



5.2 Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników

5.2.1 Zagrywka

- odbiciem górnym oburącz, dolna - z wysokiego podrzutu;
- opanowana technika zagrywki sposobem dolnym lub tenisowym z miejsca lub wprowadzanie piłki do gry sposobem górnym oburącz;
- umiejętność wykonania zagrywki w dowolne miejsce na boisko przeciwnika;

5.2.2 Przyjęcie

- przyjęcie piłki przed sobą sposobem dolnym i górnym;
- zajmowanie wskazanego miejsca do przyjęcia zagrywki;

5.2.3 Dogranie

- technika dogrania wolnej piłki (w strefę „0”) odbiciem dolnym oburącz przed siebie i z boku;

5.2.4 Wystawienie

- wysokie sposobem górnym i dolnym przed siebie (na mniejszą i większą odległość), wystawienie do tyłu (blisko);
- zajmowanie pozycji wyjściowej na środku przy siatce;
- wystawianie piłki przodem do miejsca ataku;
- opanowanie wystawy piłki z miejsca na skrzydło
- umiejętność komunikowania się z partnerem i trenerem;

5.2.5 Atak

- z wystaw wysokich przed i za rozgrywającym; przebiecie atakujące oburącz z miejsca i w wyskoku, przebiecie jednorącz w wyskoku (plasing, kiwnięcie);
- rozpoczynanie rozbiegu do ataku po wystawieniu (większa możliwość dostosowania atakującego do lotu piłki);
- wykorzystanie prawidłowego sposobu rozbiegu do miejsca wyskoku (praworęczni - prawa noga, następnie lewa);

5.2.6 Obrona

- odbicia górne i dolne oburącz .
- zachowanie gotowości do obrony każdej piłki;
- zasada „patrz i reaguj”;
- umiejętność utrzymania bronionej piłki na swojej stronie boiska.

6. V klasa szkoły podstawowej

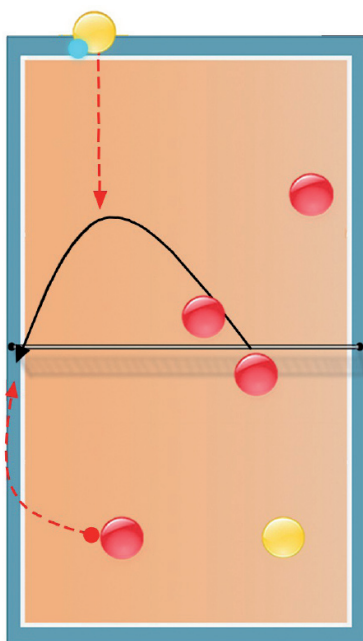
6.1 Organizacja gry - założenia taktyczne

1. Gra do wygranych 2 setów, wysokość siatki 210 cm, boisko o wymiarach 4,5m x 7m, piłka mini volley rozmiar 4.
2. Gra systemem 3 x 3. Brak specjalizacji pozycji w grze - wystawienie przez zawodnika ustawionego przy siatce.
3. Zagrywka - dolna lub tenisowa.
4. Przyjęcie w 1 lub 2 zawodników.
5. Wystawienie - wysokie na skrzydła przed siebie i do tyłu a także z różnych miejsc na boisku z ustawieniem przodem do miejsca ataku.
6. Atak - w III lub II tempo z lewego i prawego skrzydła - zbiecie (na zasięgu, plasing, kiwnięcie, przebiecie oburącz w wyskoku).
7. Asekuracja ataku przez 1-2 zawodników.
8. Blok- gra bez bloku lub z blokiem pojedynczym.
9. Obrona- według zasady - patrz i reaguj. Reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku.

Uwaga:

- W „Trójkach” 3 x 3 - zawodnik zagrywający jest zawodnikiem linii obrony.
- Zawodnik linii obrony nie może przebijać na stronę przeciwnika piłki znajdującej się powyżej górnej krawędzi siatki.

Ustawienie wyjściowe



Faza 1 (zespół zagrywający)

Po wykonaniu zagrywki zawodnik, zagrywający wbiega na pozycję wyjściową z prawej strony boiska. Kontratak rozgrywany jest w ten sam sposób co akcja z przyjęcia.

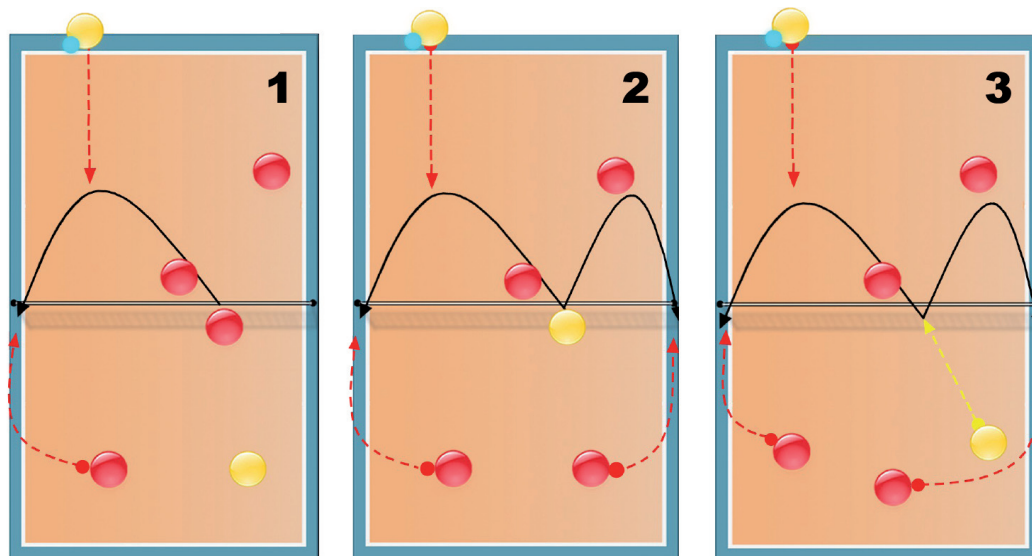
Faza 2 (zespół przyjmujący)

Przyjmuje dwóch zawodników, zawodnik przy siatce wystawia z ustawienia przodem do miejsca ataku.

Faza 2 (obrona)

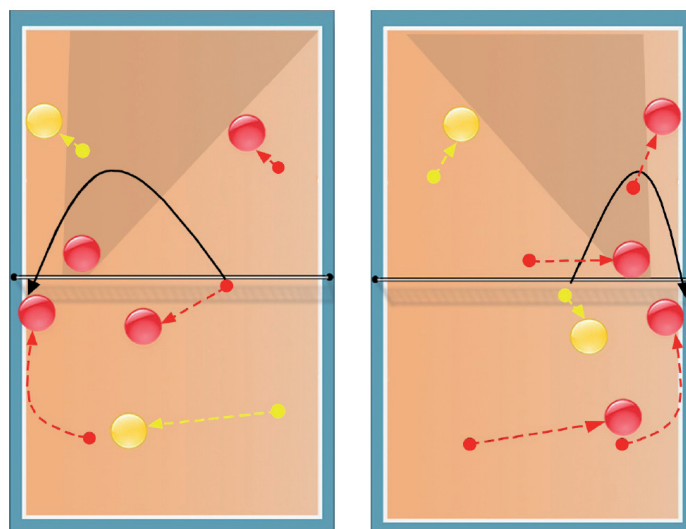
Blok pojedynczy w strefie atakującego.

Reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku.



Faza 1

Asekuracja przez 1-2 zawodników.



6.2 Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników

6.2.1 Zagrywka

- opanowana technika zagrywki sposobem dolnym lub tenisowym z miejsca,
- umiejętność wykonania zagrywki w dowolne miejsce na boisko przeciwnika;

6.2.2 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;
- jednakowa odpowiedzialność obu zawodników za przyjęcie zagrywki;
- umiejętność zastosowania właściwej techniki przyjęcia piłki (odbięcie ob. g. lub d.).

6.2.3 Dogranie

- technika dogrania wolnej piłki (w strefę „0”) odbiciem dolnym oburącz sprzed siebie i z boku;

6.2.4 Wystawienie

- wystawienie wysokie na skrzydła do przodu i do tyłu z różnych miejsc na boisku w ustawieniu przodem do miejsca ataku;
- zajmowanie pozycji wyjściowej na środku przy siatce;
- wystawianie piłki przodem do miejsca ataku;
- opanowanie wystawy piłki z miejsca na skrzydło
- umiejętność komunikowania się z partnerem i trenerem;

6.2.5 Atak

- atak w III lub II tempo z lewego i prawego skrzydła (zbiecie, plasing, kiwnięcie); przebiecie oburącz w wysoku);
- rozpoczynanie rozbiegu do ataku po wystawieniu (większa możliwość dostosowania atakującego do lotu piłki);
- wykorzystanie prawidłowego sposobu rozbiegu do miejsca wysoku (praworęczni - prawa noga, następnie lewa);

6.2.6 Blok

- blok pojedynczy po kroku dostawnym.

6.2.7 Obrona

- odbicia górne i dolne oburącz.
- reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku . Zasada „ patrz i reaguj”;
- umiejętność asekuracji piłki za blokiem;
- umiejętność utrzymania bronionej piłki na swojej stronie boiska.



fot. Wiesław Koziół

7. VI klasa szkoły podstawowej

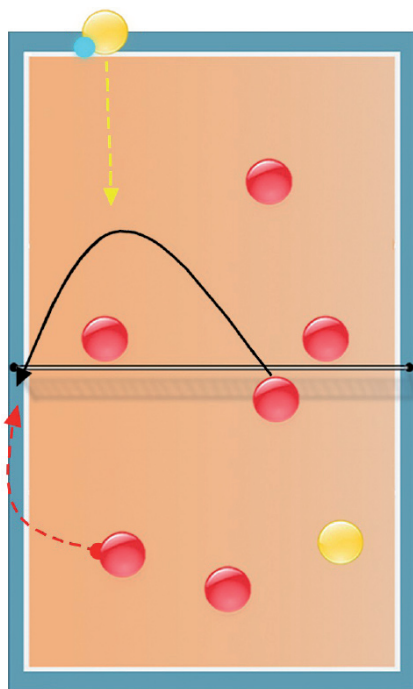
7.1 Organizacja gry - założenia taktyczne

1. Gra do wygranych 2 setów, wysokość siatki 215 cm (dziewczęta) 230 cm (chłopcy), boisko o wymiarach 7m x 7m, piłka mini volley rozmiar 5.
2. Gra 4 x 4. Brak specjalizacji pozycji w grze - wystawienie przez zawodnika ustawionego przy siatce.
3. Zagrywka - tenisowa lub bezrotacyjna (szybująca).
4. Przyjęcie w 2 lub 3 zawodników.
5. Wystawienie - wysokie na skrzydła przodem i do tyłu a także z różnych miejsc na boisku z ustawieniem przodem do miejsca ataku. Wystawienie sytuacyjne w wyskoku.
6. Atak - atak w III/II tempo z lewego i prawego skrzydła (atak kierunkowy i atak z piłek sytuacyjnych).
7. Asekuracja przez 1-2-3 zawodników.
8. Blok- gra bez bloku, z blokiem pojedynczym lub blokiem podwójnym.
9. Obrona- według zasady - patrz i reaguj. Reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku.

Uwaga:

- W „Czwórkach” 4 x 4 - zawodnik zagrywający jest zawodnikiem linii obrony.
- Zawodnik linii obrony nie może przebijać na stronę przeciwnika piłki znajdującej się powyżej górnej krawędzi siatki.

Ustawienie wyjściowe



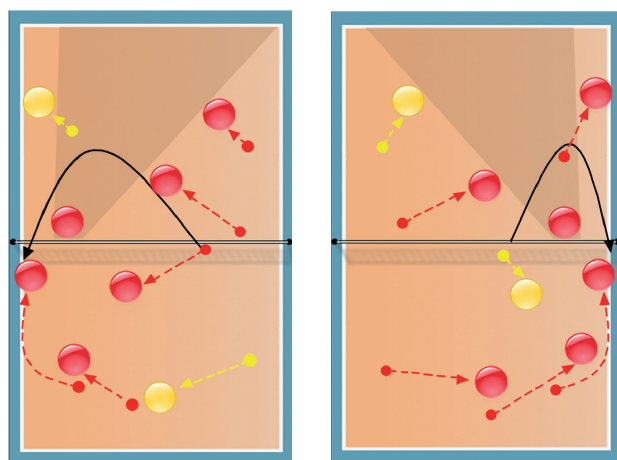
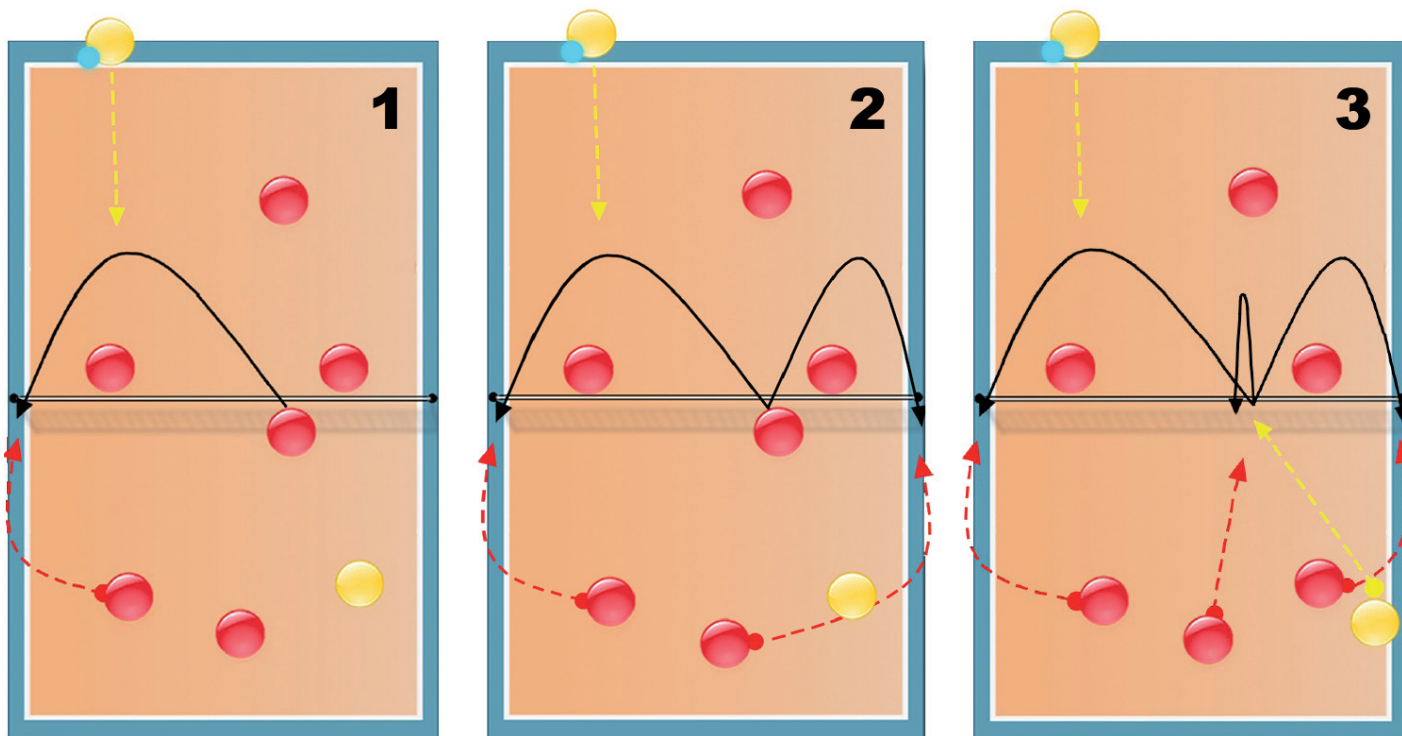
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik zagrywający wbiega na pozycję wyjściową z prawej strony boiska. Pozycje wyjściowe zabezpieczające najbliższą odległość do strefy ataku.

Faza 1

Przyjęcie w 2 lub 3 zawodników. Wystawia zawodnik ustawiony pod siatką z prawej strony.

Przykłady progresji taktycznej w grze



Faza 2 (obrona)

Blok pojedynczy w strefie atakującego.
Reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku.

Faza 1

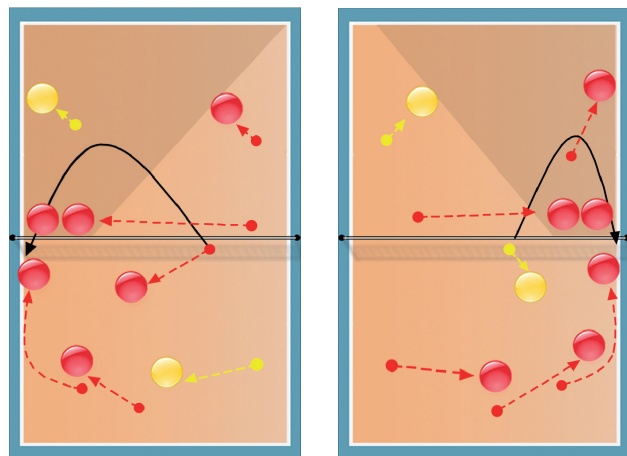
Asekuracja przez 1-2-3.

Faza 2

Blok podwójny w strefie atakującego.
Reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku.

Faza 1

Asekuracja przez 1-2-3.



7.2 Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników

7.2.1 Zagrywka

- zagrywka bezrotacyjna (szybująca) bez wyskoku;
- umiejętność wykonania zagrywki w dowolne miejsce na boisko przeciwnika;

7.2.2 Przyjęcie

- przyjęcie piłki przed sobą sposobem dolnym i górnym;
- umiejętność zajęcia miejsca do przyjęcia zagrywki przodem do zagrywającego na różnych poziomach z partnerem;
- jednakowa odpowiedzialność trzech zawodników za przyjęcie zagrywki;
- zajmowanie wskazanego miejsca do przyjęcia zagrywki;
- umiejętność zastosowania właściwej techniki przyjęcia piłki;

7.2.3 Dogranie

- technika dogrania wolnej piłki (w strefę „0”) odbiciem dolnym oburącz sprzed siebie i z boku;

7.2.4 Wystawienie

- wystawienie wysokie na skrzydła do przodu i do tyłu z różnych miejsc na boisku z ustawieniem przodem do miejsca ataku.
- wystawienie sytuacyjne w wyskoku.);
- zajmowanie pozycji wyjściowej na środku przy siatce;
- komunikowanie się z partnerem i trenerem;

7.2.5 Atak

- atak w III lub II tempo z lewego i prawego skrzydła (atak kierunkowy i atak z piłek sytuacyjnych);
- rozpoczynanie rozbiegu do ataku po wystawieniu (większa możliwość dostosowania atakującego do lotu piłki);
- wykorzystanie prawidłowego sposobu rozbiegu do miejsca wyskoku (praworęczni - prawa noga, następnie lewa);

7.2.6 Blok

- blok pojedynczym lub blok grupowy po przemieszczeniu krokiem dostawnym
- postawa gotowości do bloku.

7.2.7 Obrona

- odbicia górne i dolne oburącz; odbicia górne i dolne jednorącz;
- reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku .
- zasada „patrz i reaguj”;
- asekuracja piłki za blokiem;
- utrzymanie bronionej piłki na swojej stronie boiska.