



**młodzieżowa**  
**akademiasiatkówki**

# **Scenariusze lekcji**

## **dla III klasy**

### **szkoły gimnazjalnej**

## Organizacja gry – założenia taktyczne

1. Gra do wygranych 3 setów, wysokość siatki - 224 cm dziewczęta i 243 cm chłopcy.
2. Gra w zestawieniu 4-2 (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 z wyskoku.
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 wariancie 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 atakujący będąc w linii ataku grają w strefie IV i II, natomiast będąc w linii obrony grają w strefie VI, V lub I;

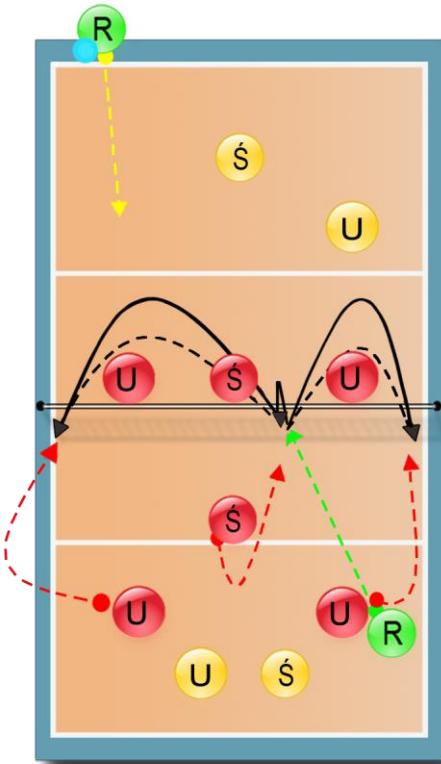


## Faza 2

Pozycje wyjściowe do bloku – w środku swoich stref.

Pozycje wyjściowe w obronie :

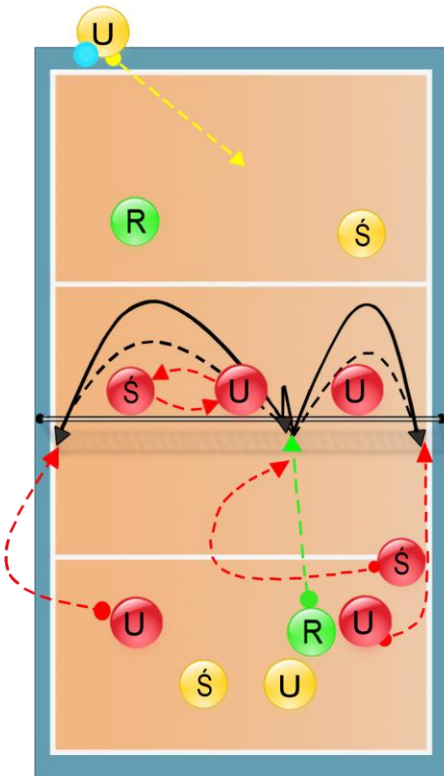
- Strefa I (R,U) – 4 m od siatki , 1,5 m od linii bocznej
- Strefa VI (U,Ś) – 5 -6 m od siatki, w osi boiska
- Strefa V (U, Ś) – 4 m od siatki, 1,5 m od linii bocznej



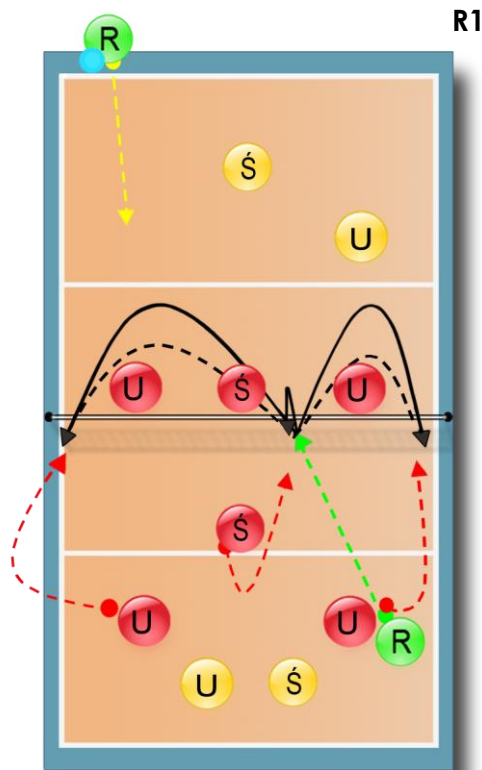
## Faza 1

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

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



Pozycje wyjściowe w sześciu kolejnych ustawieniach do przyjęcia zagrywki.



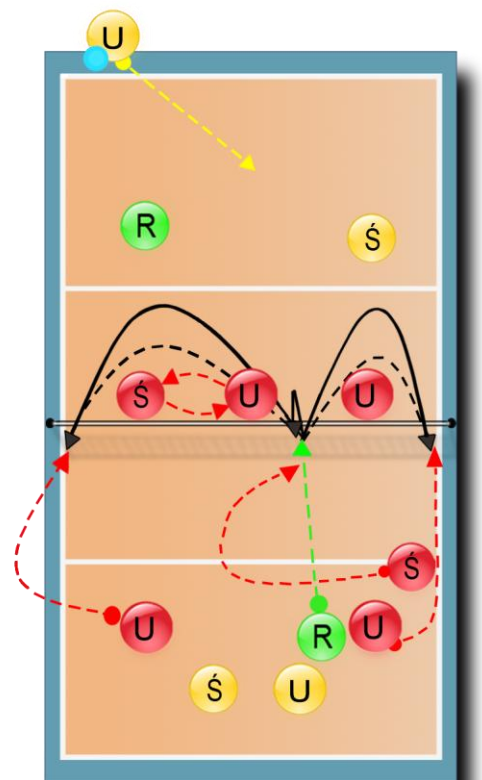
Faza 2

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 lub IV.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik **R** wbiega na pozycję „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.



Faza 2

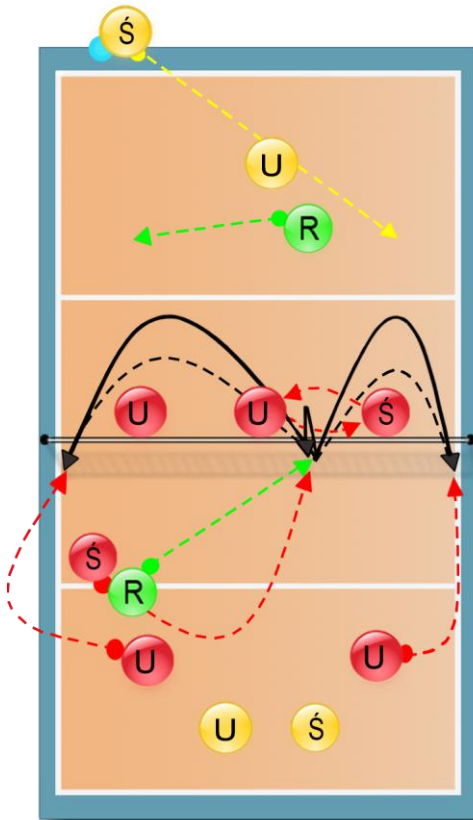
Po wykonaniu zagrywki zawodnik U wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy VI. **R** broni w strefie I, a **Ś** w strefie V.

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

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik **R** wbiega na poz. „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

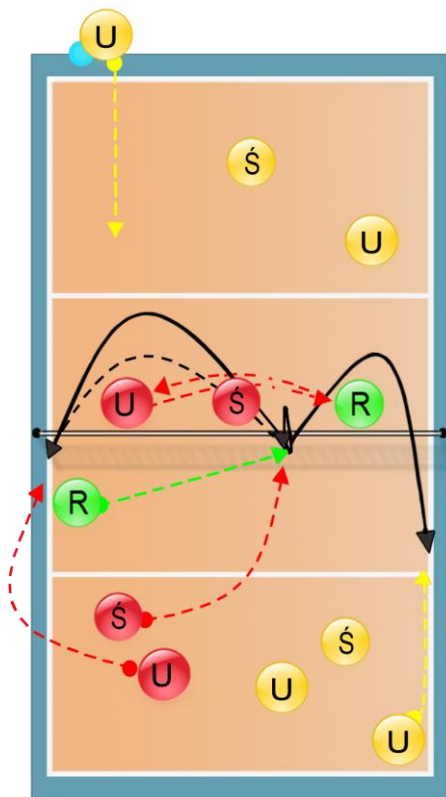
W linii obrony - po wykonaniu zagrywki zawodnik Ś wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy V, R gra w strefie I, a U w strefie VI.

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

Faza 1

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

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



R4

Faza 2

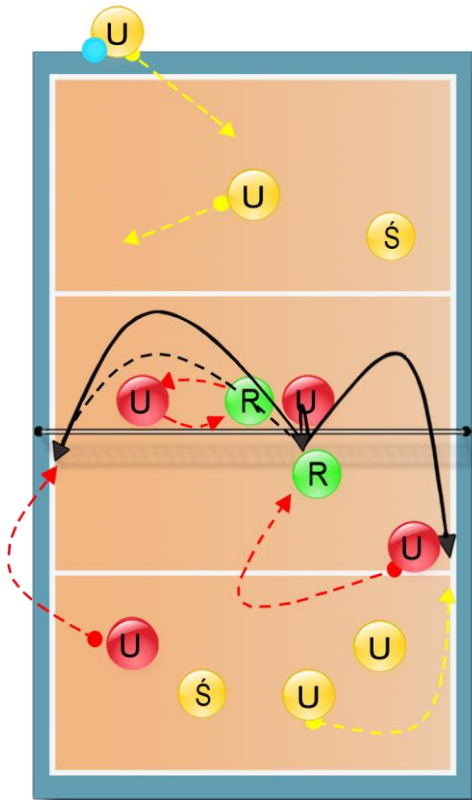
W linii obrony - po wykonaniu zagrywki zawodnik U wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy I. Kolejny U broni w strefie V, a Ś w strefie VI.

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 poz. „0” i wystawia do strefy IV, III lub I/II, z ustawienia przodem do strefy IV.

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



R3

Faza 2

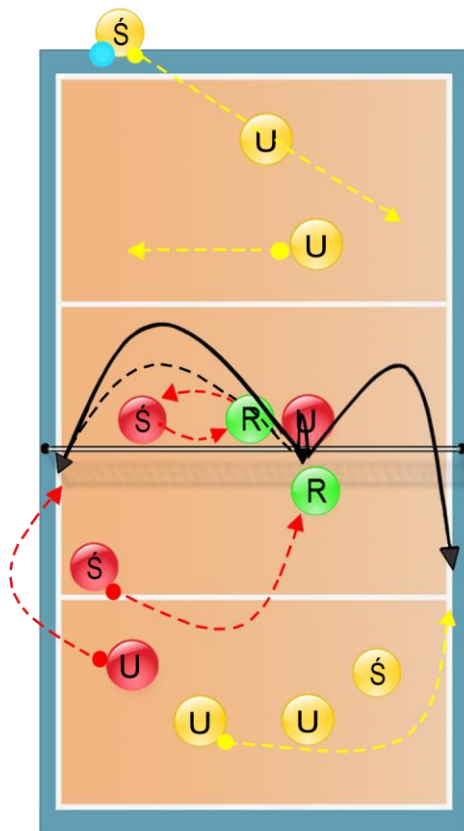
W linii obrony - po wykonaniu zagrywki zawodnik U wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy VI. Kolejny U broni w strefie I, a Ś w strefie V.

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

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R na pozycji „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

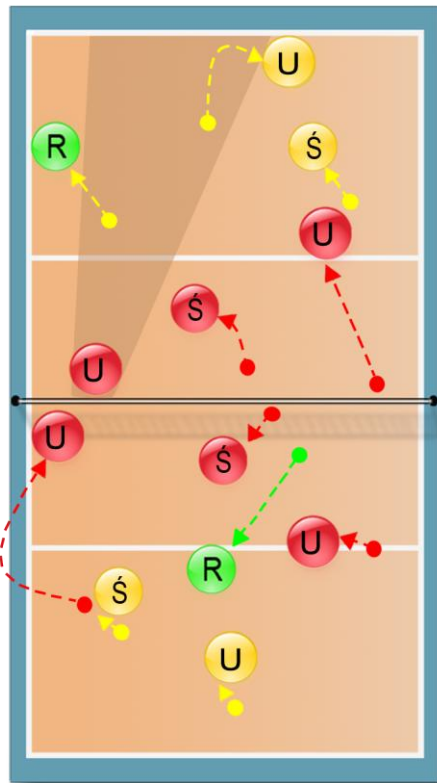
W linii obrony - po wykonaniu zagrywki zawodnik Ś wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy V. U bronią w strefach I i VI.

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 z pozycji „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.



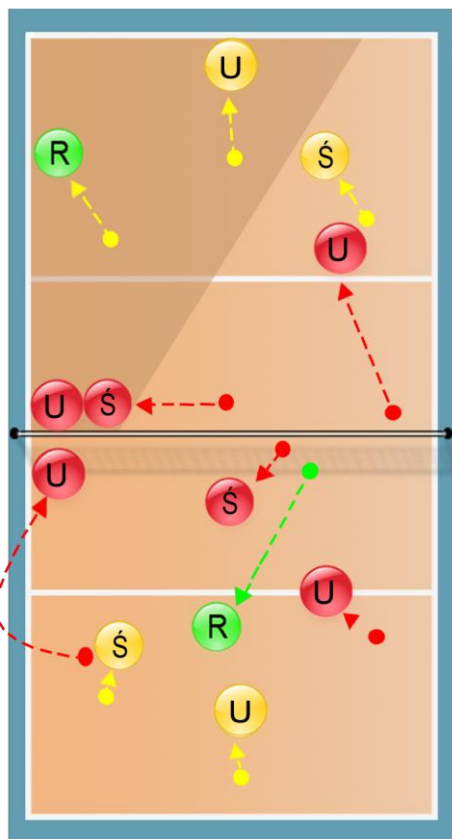
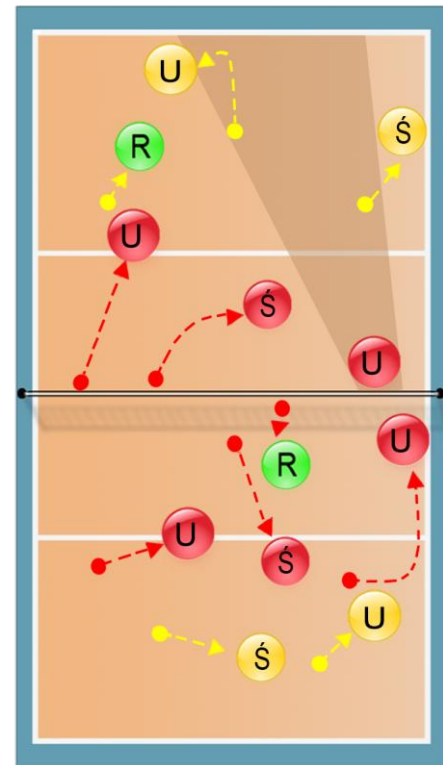
Faza 2

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 piłki wysoko wystawionej - wariant 3-2.



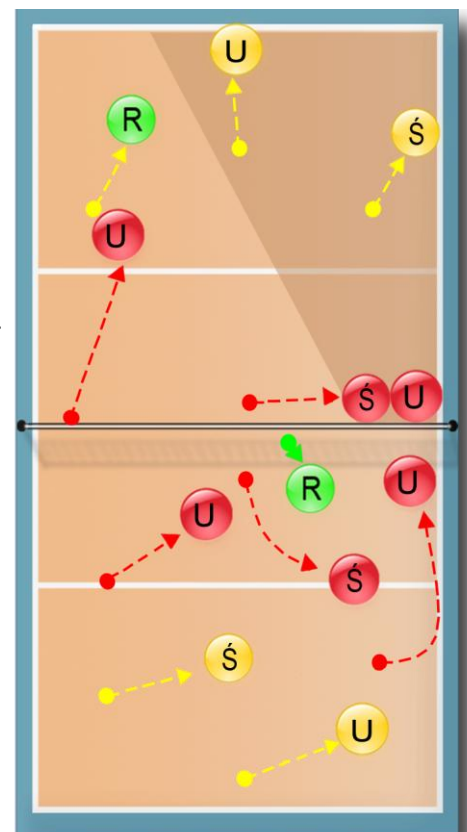
Faza 2

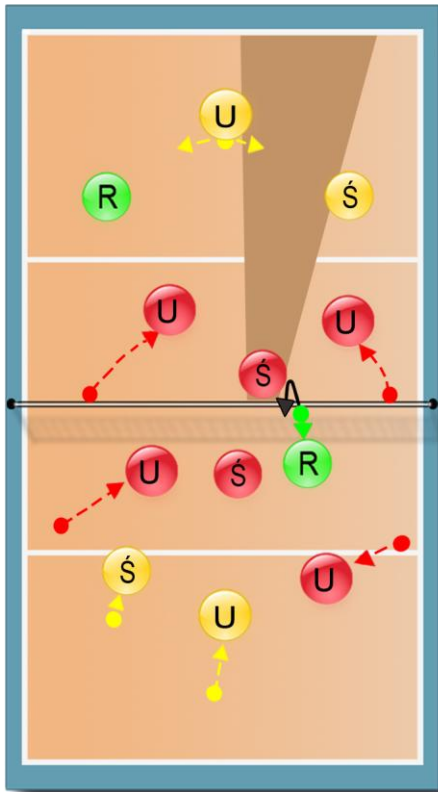
Blok grupowy w strefie IV lub II; blok taktyczny - kierunek 1 (prosta).

Obrona „patrz i reaguj” - wariant 2-4.

Faza 1

Asekuracja ataku z piłki wysoko wystawionej - 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.

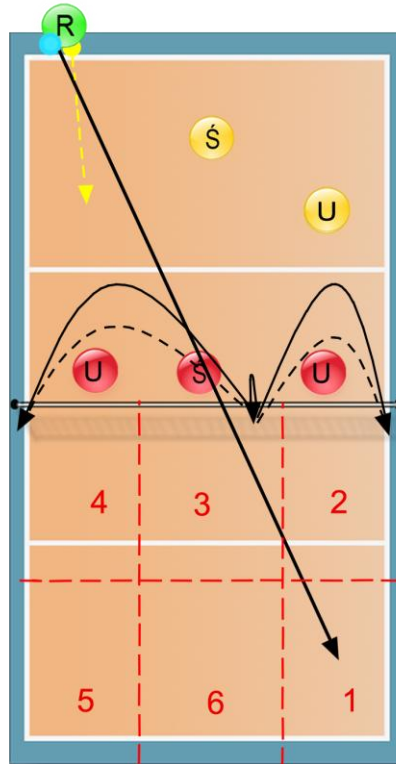


Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników

1. Zagrywka –

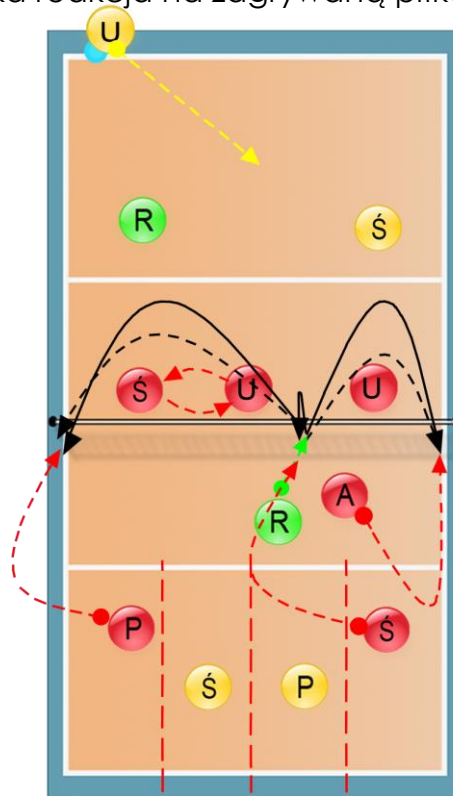
- zagrywka tenisowa i szybująca z wysoku - zadania taktyczne.

Zagrywka w określoną strefę: 1, 2, 3, 4, 5, 6 - wskazaną przez nauczyciela.

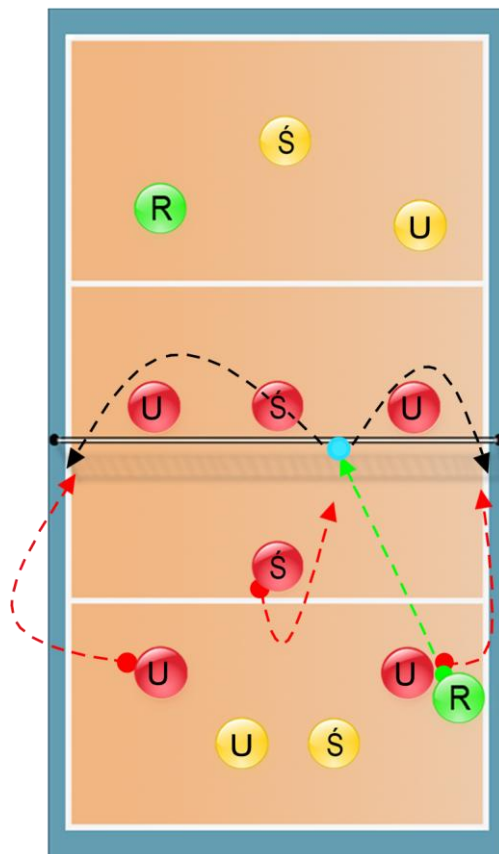


2. Przyjęcie –

- U – zróżnicowany zakres odpowiedzialności za przyjęcie (zmniejszanie obszaru odpowiedzialności dla danego zawodnika zamiast wyłączenia go z przyjęcia);
- U – zabezpieczenie środkowej strefy boiska;
- U – możliwie szybka reakcja na zagrywaną piłkę (zanim piłka minie linię siatki);



3. Dogranie –
  - U, Ś, R – technika dogrania wolnej piłki (na pozycję „0”) odbicie sposobem dolnym obręcz z przodu i z boku tułowia;
4. Wystawa –
  - U, Ś, R – wystawa sytuacyjna do strefy IV, I, II lub VI z ustawienia w kierunku ataku;
5. Atak –
  - U, Ś - nawyk stałej gotowości zawodników do wykonania akcji w ataku;
  - U, Ś - tempo rozbiegu do ataku z piłki sytuacyjnej;
  - U, Ś, R - przebiecie piłki sytuacyjnej do strefy I/II;

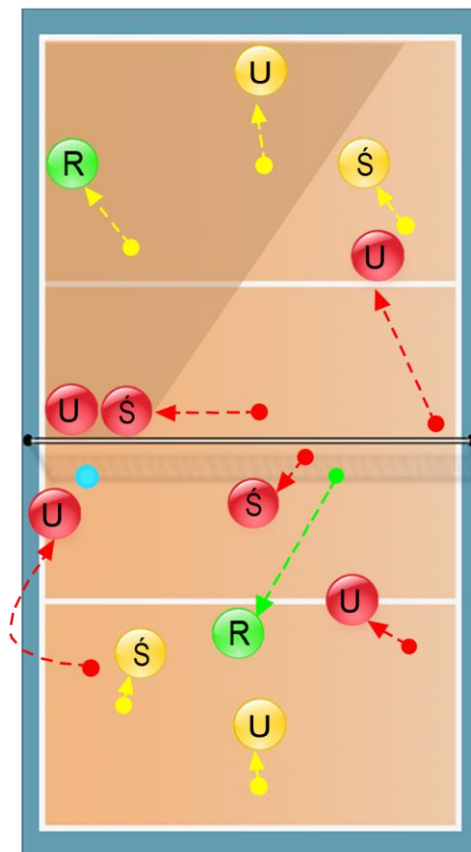


6. Obrona –

- U, Ś, R – technika obrony – pady, rzut siatkarski;
- U, Ś, R – obrona na poszczególnych pozycjach w grze - współdziałanie z sąsiadującymi zawodnikami ;

7. Blok -

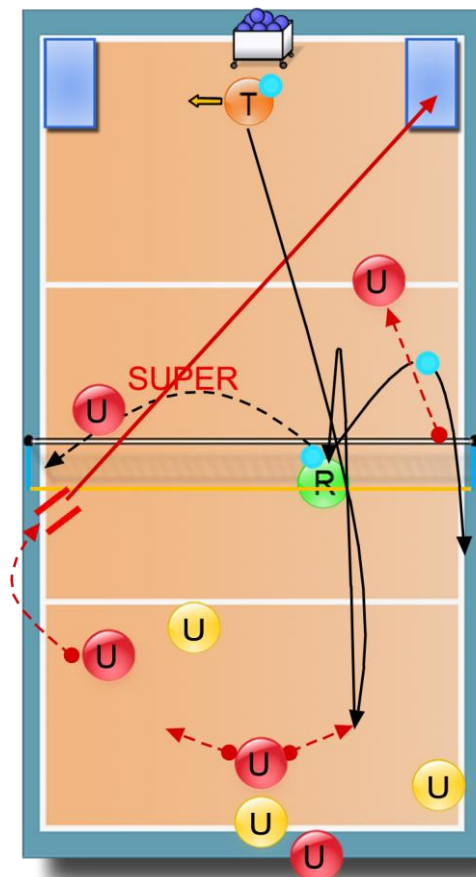
- U, Ś, R – obserwacja wystawiającego, toru lotu piłki i atakujących zespołu przeciwnego. Po wystawieniu piłki reagowanie na miejsce wyskoku zawodnika atakującego;



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

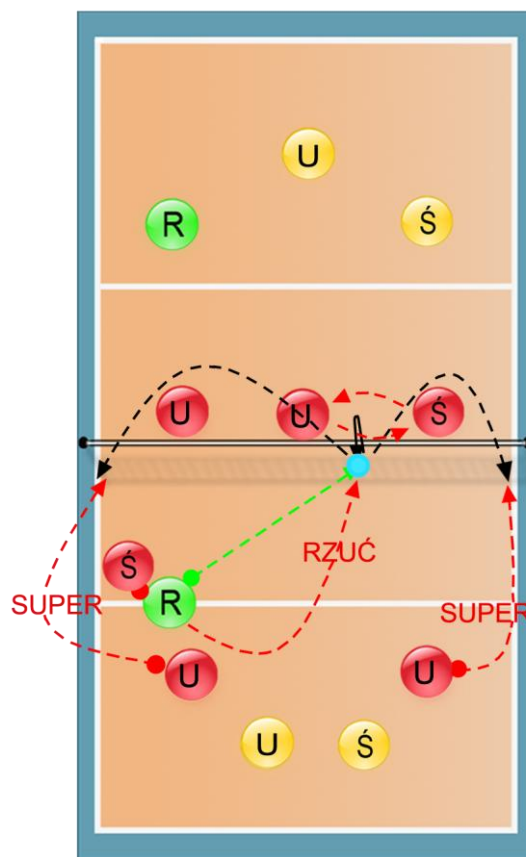
1. Uniwersalni –

- 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 w ataku z wystawy przyśpieszonej („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 w strefie VI na „styku” dwubloku lub na „skraju” dwubloku w strefach V i I. Reakcja na ruch ręki atakującego ( str. IV i II);



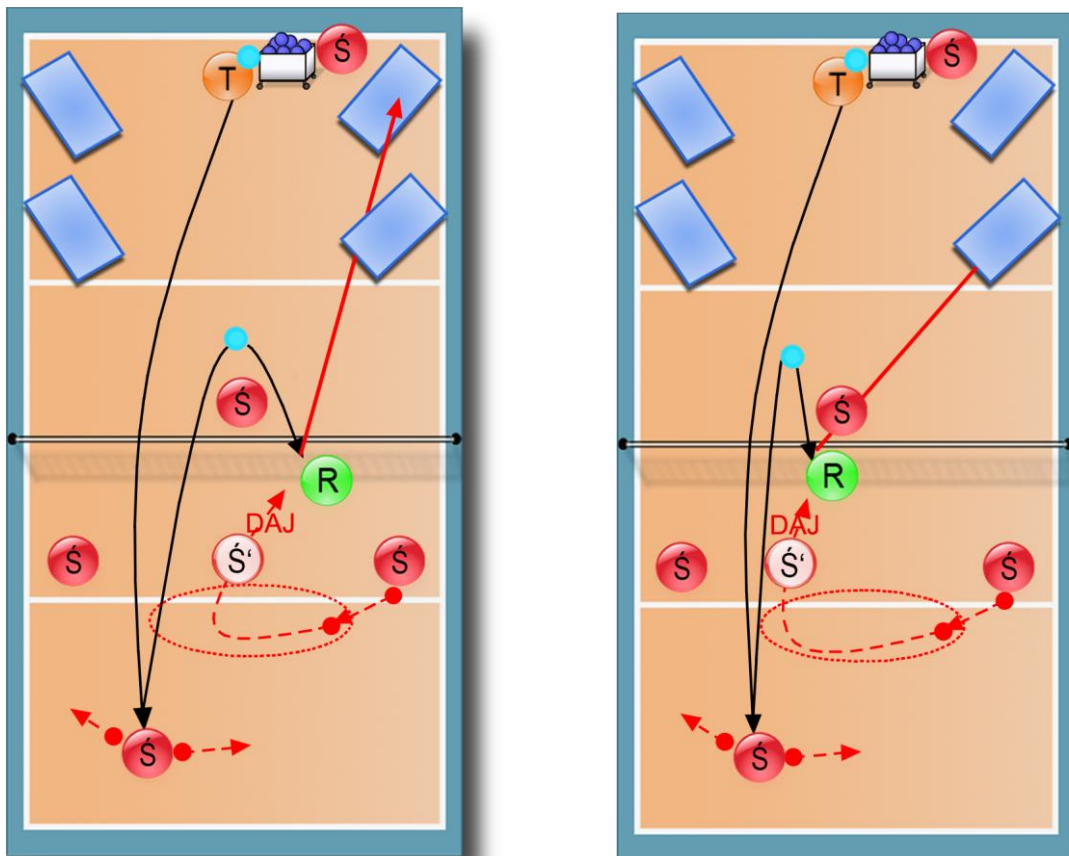
## 2. Rozgrywający -

- umiejętność wystawy szybkiej „super” oraz wystawy wysokiej do strefy I;
- po markowaniu wystawy, wykonanie zbitcia lub kiwnięcia (w drugim odbiciu);
- wystawa sytuacyjna sposobem górnym i dolnym oburącz z pola ataku i obrony;
- komunikacja rozgrywającego z atakującymi przy ustalaniu akcji zarówno po przyjęciu zagrywki jak i w kontrataku;
- obrona w strefie I (dogranie wolnej piłki wysoko do strefy III);
- ustawienie w obronie na skraju bloku (I) i reakcja na ruch ręki atakującego (II);



### 3. Środkowi –

- przyjęcie zagrywki, gdy jest „net” lub jeżeli piłka opada wyraźnie 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 w strefie VI na „styku” dwubloku lub na „skraju” dwubloku w strefie V, reakcja na ruch ręki atakującego (IV);

### Elementy piłki siatkowej w III klasie szkoły gimnazjalnej.

Elementy gry	Klasa III gimnazjum
<b>Gra</b>	Boiska 9 m x 9 m. Wysokość siatki - 2,15 m (dz); 2,35 m (ch). Liczba grających - 6 na 6.
<b>Postawa siatkarska</b>	Wysoka, średnia, niska.
<b>Sposoby przemieszczania</b>	Bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, pady (przodem, bokiem, tyłem), rzut.
<b>Zagrywka</b>	Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) i tenisowa z wysoku.
<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 na wyprostną pracę kończyn dolnych. Przyjęcie w 4 zawodników ustawionych na łuku z określeniem różnych obszarów odpowiedzialności.
<b>Wystawienie</b>	Odbicie górne oburącz. Odbicie dolne oburącz. Wystawienie piłki przyspieszonej/super do stref IV lub II, wprowadzenie wystawy wysokiej do strefy I. Wystawienie piłki w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu(1) i z tyłu(A).
<b>Aatak</b>	Aatak z wystaw przyspieszonych (super) - ze stref IV/II, atak z wysokich wystaw ze strefy I. Aatak w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu i z tyłu (1,A - system płynny). Dziewczęta - atak po wysoku z jednej nogi za rozgrywającą (A).
<b>Blok</b>	Blok grupowy w strefach IV i II. Blok 1 na 1 w strefie III (reakcja po wystawieniu). Wprowadzenie bloku taktycznego – kierunek 1 (prosta). „Czytanie gry” przez blokujących.
<b>Obrona</b>	Odbicia górne i dolne oburącz; odbicia górne i dolne jednorącz. Pady bokiem, przodem, tyłem. Rzut siatkarski.

## Sekwencje gry uwzględniane w poszczególnych lekcjach

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