

8

Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła



młodzieżowa
akademia siatkówki



8. ĆWICZENIA ANALITYCZNE ELEMENTÓW GRY – FORMA ZADANIOWA I ŚCISŁA

CEL:

Nauczanie elementów techniki gry i jej wariantów, kształtowanie właściwych nawyków ruchowych oraz zastosowanie ich w różnych sytuacjach w grze.

Wskazówki metodyczno-szkoleniowe

Ćwiczenia *analityczne* jednego elementu gry realizowane indywidualnie lub grupowo.

Nauczanie i doskonalenie danego elementu metodą syntetyczną (całościowy przebieg ruchu), analityczną (ruch rozłożony na części) lub kompleksową (łączenie części ruchu w fazy) na kolejnych etapach rozwoju zawodnika.

W trakcie nauczania każde ćwiczenie musi mieć określony cel i zastosowanie w grze, np. odbicie piłki sposobem dolnym wykorzystywane jest jako: przyjęcie zagrywki szybującej i rotacyjnej, obrona, dogranie i wystawienie.

Ćwiczenia analityczne eliminują powtarzające się błędy.

Ćwiczenia analityczne realizowane są zwykle w początkowej fazie treningu lub indywidualnie w końcowej fazie treningu.

MŁODZIK

Opanowanie techniki poszczególnych elementów gry z akcentem na poprawność wykonania ruchu oraz zastosowania go w konkretnej sytuacji boiskowej. Konkretna sytuacja – właściwa technika.

KADET

Opanowanie techniki poszczególnych elementów gry z akcentem na poprawność i efektywność wykonania ruchu oraz zastosowania go w typowych sytuacjach boiskowych. Wybór właściwej techniki w określonej sytuacji.

JUNIOR

Opanowanie techniki poszczególnych elementów gry z akcentem na efektywność wykonania ruchu oraz zastosowania go w różnych sytuacjach boiskowych. Różnicowanie technik, wybór najlepszego wariantu działania w określonej sytuacji.

ELEMENTY TECHNIKI GRY I ICH ROZWÓJ W KOLEJNYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH JAKO PODSTAWA DO REALIZACJI ĆWICZEŃ ANALITYCZNYCH

ZAGRYWKA ROTACYJNA BEZ WYSOKU

Poprawne wykonanie zagrywki rotacyjnej bez wyskoku jest podstawą do opanowania zagrywki rotacyjnej z wyskoku. Na jej poprawne wykonanie składają się cztery wymienione niżej elementy:

- **Pozycja wyjściowa**

Przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego przemieszczenia (ewentualnie 2 lub 4 kroki), piłka na dłoni na wysokości barków (lub trzymana swobodnie oburącz).

- **Podrzut piłki**

Wysoki podrzut piłki ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją postępującą. Środek ciężkości ciała utrzymywany ponad prawą stopą – możliwość wykonania dłuższego kroku lewą nogą zaraz po wyrzuceniu piłki. Wyprostowana ręka prowadzona do wysokości barku, następnie ugięta w łokciu, wyrzut piłki z nadaniem jej rotacji. Wysokość podrzutu umożliwiającą płynne wykonanie przemieszczenia i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką.

ZAGRYWKA ROTACYJNA Z WYSOKU

Poprawne wykonanie zagrywki rotacyjnej z wyskoku poprzedzone jest opanowaniem zagrywki rotacyjnej bez wyskoku. Na poprawne jej wykonanie składa się:

- **Pozycja wyjściowa**

Przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego rozbiegu (ewentualnie 2 lub 4 kroki), piłka na dłoni na wysokości barków (lub trzymana swobodnie oburącz).

- **Podrzut piłki**

Wysoki podrzut piłki ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją postępującą, środek ciężkości ciała utrzymywany ponad prawą stopą – dłuższy krok lewą nogą zaraz po wyrzuceniu piłki, wyprostowana ręka prowadzona do wysokości barku, następnie ugięta w łokciu, wyrzut piłki z nadaniem jej rotacji. Wysokość podrzutu umożliwiającą płynne wykonanie rozbiegu i uderzenie w najwyższym punkcie wyskoku.

- **Rozbieg i naskok**

Rozpoczynanie rozbiegu z odległości około 5 m od linii końcowej. Trzykrokowy przyspieszający rozbieg (lewa-prawa-lewa). Kroki wykonywane tak, jak do ataku. Pierwszy długi krok wykonany lewą nogą decyduje o osiągnięciu dużej poziomej szybkości po starcie. Podczas drugiego kroku tułów pochyla się do przodu, prawa pięta postawiona na podłożu, a ramiona wykonują maksymalny wymach do tyłu (powyżej barków). Przy naskoku lewa stopa ustawiona pod kątem 45° w stosunku do linii rozbiegu. Podczas przenoszenia lewej nogi do przodu ramiona wykonują symetryczny ruch od dołu przodem w górę. Dojście do miejsca odbicia kończy się ustawieniem stóp prawa-lewa, pozwalającym na swobodny wyskok.



8.1. ZAGRYWKA

■ Zagrywka jest działaniem, nad którym zawodnik ma od początku do końca całkowitą kontrolę. Należy opanować różne rodzaje zagrywki (od zagrywki szybującej bez wyskoku do zagrywki rotacyjnej w wyskoku), ponieważ pozwoli to na realizowanie założonych zadań taktycznych zespołu w grze.

Przedstawiane opisy techniki elementów gry dotyczą zawodników praworęcznych. Dla zawodników leworęcznych przedstawiany opis należy traktować symetrycznie.

ZAGRYWKA ROTACYJNA Z WYSKOKU

Należy zwrócić uwagę na możliwość wykonania zagrywki rotacyjnej z wyskoku z pełną siłą po przekątnych boiska. Wybór przekątnej uzależnia się od indywidualnych cech zagrywającego. Istnieje także możliwość wykonania zagrywki rotacyjnej w wyskoku z mniejszą siłą, spadającej w 4-5 m boiska.

- **Pozycja wyjściowa**

Przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego rozbiegu (ewentualnie 2 lub 4 kroki), piłka na dłoni na wysokości barków (lub trzymana swobodnie oburącz).

- **Podrzut piłki**

Wysoki podrzut piłki (nawet do 10 m) ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją postępującą, środek ciężkości ciała utrzymywany ponad prawą stopą – dłuższy krok lewą nogą zaraz po wyrzuceniu piłki, wyprostowana ręka prowadzona do wysokości barku, następnie ugięta w łokciu, wyrzut piłki z nadaniem jej rotacji. Wysokość podrzutu umożliwiająca płynne wykonanie rozbiegu i uderzenie w najwyższym punkcie wyskoku nad boiskiem, nawet do 2 m poza linią końcową.

- **Rozbieg i naskok**

Rozpoczynanie rozbiegu z odległości około 5 m od linii końcowej. Trzykrokowy przyspieszający rozbieg (lewa-prawa-lewa). Kroki wykonywane tak jak do ataku. Pierwszy długi krok wykonany lewą nogą decyduje o osiągnięciu dużej poziomej szybkości po starcie. Szybkość pierwszego kroku, jak również szybkość rozbiegu jest określona przez umiejętność zagrywającego – im bardziej opanowany ruch, tym większe tempo dojścia do wyskoku. Podczas drugiego kroku tułów pochyla się do przodu, prawa pięta postawiona na podłożu, a ramiona wykonują maksymalny wymach do tyłu (powyżej barków). Przy naskoku lewa stopa ustawiona pod kątem 45° w stosunku do linii rozbiegu. Podczas przenoszenia lewej nogi do przodu ramiona wykonują symetryczny ruch od dołu przodem w górę. Dojście do miejsca odbicia kończy się ustawieniem stóp prawa-lewa, pozwalającym na swobodny wyskok.

- **Przemieszczenie**
Trzykrokowe przyspieszające przemieszczenie (lewa-prawa-lewa). Kroki wykonywane tak, jak do ataku.
- **Uderzenie piłki**
Uderzenie ze wspięciem na palce z wykorzystaniem pracy ramion, dłoń nakrywa piłkę, nadając jej rotację postępującą (podobnie jak przy ataku).

ZAGRYWKA SZYBUJĄCA (BEZROTACYJNA) BEZ WYSOKOKU

- **Pozycja wyjściowa**
Ustawienie za linią końcową, lewa noga z przodu ze stopą nieznacznie skręconą w prawo, swobodne odwiedzenie ramienia uderzającego. Ustawienie ramienia uderzającego przed podrzutem piłki z łokciem odwiedzionym do tyłu (przynajmniej na wysokości barków), dłoń na przedłużeniu przedramienia przygotowana do uderzenia.
- **Podrzut piłki**
Jednorącz, na stronę ramienia uderzającego, z przodu tułowia, z wysokości barku, nie wyżej niż maksymalny zasięg zagrywającego, ewentualnie wykonanie małego kroku lewą nogą w momencie podrzutu piłki.
- **Uderzenie piłki**
Przenoszenie ciężaru ciała na nogę wykroczną z przyspieszającym prowadzeniem ramienia w kierunku piłki. Kontakt z piłką maksymalnie krótki, wykonany usztywnioną dłonią w środek piłki. Pozycja dłoni w momencie uderzenia stanowi przedłużenie przedramienia (kciuk z boku). Ręka po uderzeniu nie podąża za piłką, zatrzymuje się, a nawet cofa.

- **Wyskok i uderzenie piłki**
Po odbiciu prawy bark odwiedziony do tyłu, nogi ugięte w kolanach, ciało tworzy łuk napięty. Na wysokości barków rozpoczyna się odwiedzenie prawej ręki do uderzenia: łokieć uniesiony w górę-skos za głowę, przedramię zgina się pod kątem ostrym, dłoń zostaje przeniesiona do tyłu, wyprostowana lewa ręka unosi się w górę. W czasie prowadzenia ręki do uderzenia piłki łokieć podąża w przód, osiągając swoją maksymalną wysokość, prawy bark wysuwa się przed linię tułowia, lewa ręka podąża w dół, prawa prostuje się w stawie łokciowym. W momencie uderzenia należy być bardziej pod piłką niż w przypadku ataku. Dłoń nakrywa piłkę, nadając jej rotację postępującą (podobnie jak przy ataku).
- **Łądowanie**
Z amortyzującą pracą nóg, najlepiej obunóż na śródstopiu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.

ZAGRYWKA SZYBUJĄCA (BEZROTACYJNA) Z WYSOKOKU OBUNÓŻ

- **Pozycja wyjściowa**
Przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego rozbiegu (ewentualnie 2 lub 4 kroki), piłka trzymana swobodnie oburącz (jednorącz).
- **Rozbieg**
Trzykrokowy (ewentualnie 2 lub 4 kroki), dynamiczny, przenoszący jego energię na piłkę.
- **Podrzut piłki**
W momencie postawienia lewej nogi, najpóźniej przed postawieniem ostatniego kroku, oburącz z barkami pochylonymi w przód, na stronę ręki uderzającej. Dopuszczalny jest także podrzut jednorącz. Wysokość podrzutu piłki powinna uwzględnić maksymalny zasięg zagrywającego po wyskoku, wyrzut piłki nad boisko.
- **Naskok, wyskok i uderzenie piłki**
Naskok jak do ataku, jednak mniej oporowy. Wyskok w górę w przód nad boisko. Prostowanie ramienia do uderzenia przebiega bardziej w przód niż w górę i zakończone jest uderzeniem usztywnionej dłoni w środek piłki. Kontakt z piłką maksymalnie krótki. Pozycja dłoni w momencie uderzenia stanowi przedłużenie przedramienia. Ręka po uderzeniu nie podąża za piłką, lecz zatrzymuje się, a nawet cofa.
- **Łądowanie**
W zasadzie w biegu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.



- **Wyskok i uderzenie piłki**

Po odbiciu prawy bark odwiedziony do tyłu, nogi ugięte w kolanach, ciało tworzy łuk napięty. Na wysokości barków rozpoczyna się odwiedzenie prawej ręki do uderzenia: łokieć uniesiony w górę-skos za głowę, przedramię zgina się pod kątem ostrym, dłoń zostaje przeniesiona do tyłu, wyprostowana lewa ręka unosi się w górę. Barki wykonują skręt w bok w kierunku ruchu wskazówek zegara, a biodra i nogi obracają się w kierunku siatki przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara. W ten sposób suma momentów obrotowych dookoła osi podłużnej jest stała. Obrót barków w prawo, a bioder w lewo następuje, gdy ciało zbliża się do najwyższego punktu lotu.

W czasie prowadzenia ręki do uderzenia piłki łokieć podąża w przód, osiągając swoją maksymalną wysokość, prawy bark wysuwa się przed linię tułowia, lewa ręka podąża w dół, prawa prostuje się w stawie łokciowym. W momencie uderzenia należy być bardziej pod piłką niż w przypadku ataku. Dłoń nakrywa piłkę, nadając jej rotację postępującą (podobnie jak przy ataku). Aby zwiększyć wysokość wyskoku, należy w trakcie odbicia zwiększyć udział pracy mięśnia trójgłowego łydki (efekt: zgięcie podudzi do tyłu w trakcie wyskoku).

- **Łądowanie**

Z amortyzującą pracą nóg, najlepiej obunóż na śródstopiu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.

ZAGRYWKA SZYBUJĄCA (BEZROTACYJNA) Z WYSKOKU OBUNÓŻ

Doskonalenie techniki służące opanowaniu jak najwyższego stopnia trudności i precyzji wykonania. W sytuacji optymalnej zagrywka charakteryzuje się tymi dwiema cechami, jednak decydujące znaczenie ma tu skala jej trudności.

- **Pozycja wyjściowa**

Przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego rozbiegu (ewentualnie 2 lub 4 kroki), piłka trzymana swobodnie oburącz (jednorącz)

- **Rozbieg**

Trzykrokowy (ewentualnie 2 lub 4 kroki), dynamiczny, przenoszący jego energię na piłkę.

- **Podrzut piłki**

W momencie postawienia lewej nogi, najpóźniej przed postawieniem ostatniego kroku, oburącz z barkami pochylonymi w przód, na stronę ręki uderzającej. Dopuszczalny jest także podrzut jednorącz. Wysokość podrzutu powinna uwzględnić maksymalny zasięg zagrywającego po wyskoku, wyrzut piłki nad boisko.

- **Naskok, wyskok i uderzenie piłki**

Naskok jak do ataku, jednak mniej oporowy. Wyskok w górę w przód nad boisko. Prostowanie ramienia do uderzenia przebiega bardziej w przód niż w górę i zakończone jest uderzeniem usztywnionej dłoni w środek piłki. Kontakt z piłką maksymalnie krótki. Pozycja dłoni w momencie uderzenia stanowi przedłużenie przedramienia. Ręka po uderzeniu nie podąża za piłką, lecz zatrzymuje się, a nawet cofa.

- **Łądowanie**

W zasadzie w biegu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.

ZAGRYWKA SZYBUJĄCA (BEZROTACYJNA) Z WYSKOKU JEDNONÓŻ

Stosowana przez niektóre zawodniczki, charakteryzuje się rozbiegiem pod kątem do linii końcowej boiska, podrzutem jednorącz i odbiciem z jednej nogi.

- **Pozycja wyjściowa**

- ▶ Nogi ugięte, tułów wyprostowany, ramiona ugięte przed tułowiem, wzrok skierowany na zagrywającego. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia, między stopami, z jedną nogą nieznacznie wysuniętą do przodu.

- **Przemieszczenie**

- ▶ Krok dostawny jako podstawowy sposób przemieszczania się.
- ▶ Pierwszy krok wykonany jest zwykle nogą bliższą piłki. Przemieszczenie do miejsca przyjęcia bez oscylacji środka ciężkości góra-dół (podczas prostowania tułowia ciężar ciała przesuwa się na pięty).
- ▶ Jak najwcześniejszy start do przewidywanego miejsca przyjęcia zagrywki (zanim piłka doleci do siatki).

- **Pozycja wyjściowa**

- ▶ Nogi ugięte, tułów wyprostowany, ramiona ugięte przed tułowiem, wzrok skierowany na zagrywającego. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia między stopami, z jedną nogą nieznacznie wysuniętą do przodu. Czytanie trajektorii lotu piłki.

- **Przemieszczenie**

- ▶ Krok dostawny jako podstawowy sposób przemieszczania się.
- ▶ Pierwszy krok wykonany jest zwykle nogą bliższą piłki. Przemieszczenie do miejsca przyjęcia bez oscylacji środka ciężkości góra-dół (podczas prostowania tułowia ciężar ciała przesuwa się na pięty).
- ▶ Rozwijanie *głębokiego widzenia* umożliwia jak najwcześniejszy start do przewidywanego miejsca przyjęcia zagrywki (zanim piłka doleci do siatki).
- ▶ Przewidywanie miejsca i sposobu przyjęcia zagrywki, zanim piłka przeleci nad płaszczyzną siatki.



8.2. PRZYJĘCIE ZAGRYWKI

Przyjęcie jest jednym z najważniejszych elementów gry, warunkującym właściwą organizację gry i efektywność ataku (kompleks 1).

Technika przyjęcia jest dostosowana do różnych rodzajów zagrywki – uwzględnia szybkość, rotację oraz tor lotu piłki. Szczególnej uwagi wymaga tu:

- kształtowanie *głębokiego widzenia*,
- określenie trajektorii lotu piłki po przyjęciu.

• Pozycja wyjściowa

- ▮ Nogi ugięte, tułów wyprostowany, ramiona ugięte przed tułowiem, wzrok skierowany na zagrywającego. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia, między stopami, z jedną nogą nieznacznie wysuniętą do przodu. Czytanie trajektorii lotu piłki już w momencie jej lotu nad linią 3 m boiska przeciwnika.
- **Przemieszczenie**
- ▮ Doskonalenie różnych sposobów przemieszczania się z zachowaniem stabilnego położenia środka ciężkości ciała.
- ▮ Rozwijanie *głębokiego widzenia* umożliwia jak najwcześniejszy start do przewidywanego miejsca przyjęcia zagrywki już w chwili, gdy piłka znajduje się nad linią 3 m boiska przeciwnika.
- ▮ Przemieszczenie do miejsca i wybór sposobu przyjęcia zagrywki, zanim piłka przeleci nad płaszczyzną siatki.

• **Odbicie piłki**

- ▶ Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem i tworzenie równej płaszczyzny ramion przez ich usztywnienie (zbliżenie łokci) przed sobą lub z boku tułowia. Właściwy kąt ustawienia barków i równa płaszczyzna ramion.
- ▶ Odbicie piłki z boku tułowia – utworzenie kąta płaszczyzny odbicia przez podniesienie barku po stronie odbicia.
- ▶ Skierowanie się w stronę celu, prowadzenie piłki wzrokiem do momentu odbicia. Przyjęcie piłki z synchroniczną pracą nóg. Utrzymanie aktywnej postawy w celu dostosowania płaszczyzny odbicia do zmiany trajektorii lotu piłki.
- ▶ Utrzymanie właściwego kąta ułożenia ramion (kąt padania-kąt odbicia).
- ▶ Przyjęcie lekko zagrzanych piłek z ruchem ramion w przód w kierunku celu.
- ▶ Przyjęcie zagrywek mocnych z amortyzacją ramion.
- ▶ Eliminowanie zbyt obszernych i dodatkowych ruchów.
- ▶ Przyjęcie z przodu i z boku niskiej piłki w padzie siatkarskim.
- ▶ Przyjęcie palcami (odbicie oburącz górne) z dostosowaniem ich napięcia do prędkości piłki, z ruchem ramion w górę.
- ▶ Przyjęcie piłki w pobliżu siatki (0,5-1,5 m) po wysokiej trajektorii lotu, dogodnej dla rozgrywającego, na pograniczu stref II i III lub centralnie na środek siatki.

• **Odbicie piłki**

- ▶ Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem i tworzenie równej płaszczyzny ramion przez ich usztywnienie (zbliżenie łokci) przed sobą lub z boku tułowia. Właściwy kąt ustawienia barków i równa płaszczyzna ramion.
- ▶ Odbicie piłki z boku tułowia – utworzenie kąta płaszczyzny odbicia przez podniesienie barku po stronie odbicia i odstawienie nogi do tyłu po stronie odbicia.
- ▶ Skierowanie się w stronę celu, prowadzenie piłki wzrokiem do momentu odbicia. Przyjęcie piłki z synchroniczną pracą nóg.
- ▶ Nogi ugięte w stawach skokowych pozwalają na utrzymanie aktywnej postawy i dostosowanie płaszczyzny odbicia do lotu piłki.
- ▶ Utrzymanie właściwego kąta ułożenia ramion (kąt padania-kąt odbicia).
- ▶ Uchwycenie różnicy w technice przyjęcia różnych zagrywek wymagających: ruchu ramion, utrzymania tylko ich płaszczyzny lub wykonania amortyzacji.
- ▶ Przyjęcie lekko zagrzanych piłek (szybująca lub rotacyjna w wyskoku) z ruchem ramion w przód w kierunku celu.
- ▶ Przyjęcie zagrywek mocnych (rotacyjna w wyskoku) z amortyzacją i ugięciem ramion, jak najbliżej tułowia (w okolicach środka ciężkości ciała).
- ▶ Eliminowanie zbyt obszernych i dodatkowych ruchów, ruch ramion w stawach barkowych ograniczony.
- ▶ Przyjęcia w niestabilnej pozycji z kontynuowaniem ruchu po kontakcie przedramion z piłką – pad siatkarski.
- ▶ Przyjęcie palcami (odbicie oburącz górne) z dostosowaniem ich napięcia do prędkości piłki, z ruchem ramion pod odpowiednim kątem w górę.
- ▶ Przyjęcie piłki w pobliżu siatki (0,5-1,5 m) w okolicy strefy 0 po stromej trajektorii z najwyższym punktem wzniesienia nad linią 3 m.
- ▶ Libero w strukturze przyjęcia.



- **Odbicie piłki**
- ▶ Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem i tworzenie równej płaszczyzny ramion przez ich usztywnienie (zbliżenie łokci) przed sobą lub z boku tułowia. Właściwy kąt ustawienia barków i równa płaszczyzna ramion.
- ▶ Odbicie piłki z boku tułowia – utworzenie kąta płaszczyzny odbicia przez podniesienie barku po stronie odbicia i odstawienie nogi do tyłu po stronie odbicia.
- ▶ Skierowanie się w stronę celu, prowadzenie piłki wzrokiem do momentu odbicia. Przyjęcie piłki z synchroniczną pracą nóg.
- ▶ Nogi ugięte w stawach skokowych pozwalają na utrzymanie aktywnej postawy i dostosowanie płaszczyzny odbicia do lotu piłki.
- ▶ Utrzymanie właściwego kąta ułożenia ramion (kąt padania-kąt odbicia).
- ▶ Uchwycenie różnicy w technice przyjęcia różnych zagrywek wymagających: ruchu ramion, utrzymania tylko ich płaszczyzny lub wykonania amortyzacji.
- ▶ Przyjęcie lekko zagrzanych piłek (szybująca lub rotacyjna w wyskoku) z ruchem ramion w przód w kierunku celu.
- ▶ Przyjęcie zagrywek mocnych (rotacyjna w wyskoku) z amortyzacją i ugięciem ramion, jak najbliżej tułowia, z utrzymaniem piłki w grze nad środkiem boiska.
- ▶ Eliminowanie zbyt obszernych i dodatkowych ruchów, ruch ramion w stawach barkowych ograniczony.
- ▶ Przyjęcia w niestabilnej pozycji z kontynuowaniem ruchu po kontakcie przedramion z piłką – pad siatkarski.
- ▶ Przyjęcie palcami (odbicie oburącz górne) z dostosowaniem ich napięcia do prędkości piłki, z ruchem ramion pod odpowiednim kątem w górę.
- ▶ Przyjęcie piłki w pobliżu siatki (0,5-1,5 m) w okolicy strefy 0 po stromej trajektorii z najwyższym punktem wzniesienia nad linią 3 m.
- ▶ Libero w strukturze przyjęcia.
- ▶ Specjalistyczny trening przyjmującego oraz libero.

- **Pozycja wyjściowa**

- ▶ 1,0-1,5 m od siatki, 3 m od prawej linii bocznej, umożliwiającą obserwację pola gry i dogrywanej piłki.

- **Przemieszczenie**

- ▶ Przemieszczenie do miejsca wystawienia piłki, ustawienie ciała przodem do IV strefy. Do piłek oddalonych od siatki przemieszczenie w odpowiednim rytmie, zakończone sekwencją kroków prawa noga–lewa noga.
- ▶ Podczas ruchu do piłki ręce powinny być w dole, naturalnie skoordynowane z ruchem ciała. Wzniesienie ramion w górę dopiero po zajęciu miejsca wystawienia.

- **Pozycja wyjściowa**

- ▶ 1,0-1,5 m od siatki, 3 m od prawej linii bocznej, umożliwiającą obserwację pola gry i dogrywanej piłki.

- **Przemieszczenie**

- ▶ Start do miejsca wystawienia po ocenie trajektorii przyjętej piłki.
- ▶ Przemieszczenie do miejsca wystawienia piłki, ustawienie ciała przodem do IV strefy lub z obrotem ciała w jej kierunku. Do piłek oddalonych od siatki przemieszczenie w odpowiednim rytmie, zakończone sekwencją kroków prawa-lewa noga. Podczas ruchu do piłki ręce powinny być w dole, naturalnie skoordynowane z ruchem ciała. Wzniesienie ramion w górę dopiero po zajęciu miejsca wystawienia.



8.3. ROZEGRANIE

Rozegranie jest elementem gry, który w istotny sposób decyduje o jej efektywności.

Szczególnej uwagi będzie wymagać tu:

- ustawienie rozgrywającego przodem do strefy IV;
- pozycja neutralna rozgrywającego w momencie wystawienia piłki;
- wystawienie piłki w różnych wariantach ataku w pierwszym tempie;
- wystawienie piłki wysokiej, przyspieszonej (*super*) i szybkiej (*quick*) z miejsca lub z wyskoku, z różnych miejsc na boisku jako podstawa do jej rozegrania;
- kształtowanie precyzji wystawienia piłki;
- umiejętność wystawienia piłki (w tym sposobem dolnym) przez każdego zawodnika;
- kształtowanie widzenia peryferyjnego.

- **Pozycja wyjściowa**

- ▶ 1,0-1,5 m od siatki, 3 m od prawej linii bocznej, umożliwiającą obserwację pola gry i dogrywanej piłki.

- **Przemieszczenie**

- ▶ Start do miejsca wystawienia po ocenie trajektorii przyjętej piłki.
- ▶ Przemieszczenie do miejsca wystawienia piłki, ustawienie ciała przodem do IV strefy lub z obrotem ciała w jej kierunku. Do piłek oddalonych od siatki przemieszczenie w odpowiednim rytmie, zakończone sekwencją kroków prawa noga-lewa noga. Podczas ruchu do piłki ręce powinny być w dole, naturalnie skoordynowane z ruchem ciała. Wzniesienie ramion w górę dopiero po zajęciu miejsca wystawienia.

• **Odbicie piłki**

- ▶ Biodra i tułów pod piłką, plecy proste, dłonie powyżej czoła.
- ▶ Obserwacja i ocena piłki oraz pozycji zawodników atakujących.
- ▶ Dłonie ustawione tak, aby pasowały do kształtu piłki (nasada dłoni nie powinna dotykać piłki w chwili odbicia). Palce bardziej usztywnione u początkujących zawodników. Większy kontakt palców z piłką to lepsza kontrola piłki. Odbicie piłki z pracą nóg, tułowia, ramion i nadgarstków. Palce działają jak trampolina.
- ▶ Wystawienie na dużą odległość wymaga większej pracy nóg i wyprostu ramion.
- ▶ Wystawienie piłki oddalonej od siatki do II strefy – ruch ramion przez prawy bark.
- ▶ Wystawienie piłki w wysoku w II/I tempie według zasady: najpierw wyskok, następnie odbicie w najwyższym punkcie.
- ▶ Kształtowanie umiejętności widzenia peryferyjnego.
- ▶ Kształtowanie umiejętności kiwnięcia piłki oburącz.

• **Odbicie piłki**

- ▶ Biodra i tułów pod piłką, plecy proste, dłonie powyżej czoła.
- ▶ Obserwacja i ocena piłki oraz pozycji zawodników atakujących.
- ▶ Dłonie ustawione tak, aby pasowały do kształtu piłki (nasada dłoni nie powinna dotykać piłki w chwili odbicia). Palce bardziej usztywnione u początkujących zawodników. Większy kontakt palców z piłką to lepsza kontrola piłki. Odbicie piłki z pracą nóg, tułowia, ramion i nadgarstków. Palce działają jak trampolina.
- ▶ Wystawienie na dużą odległość wymaga większej pracy nóg i wyprostu ramion.
- ▶ Wystawienie piłki oddalonej od siatki do II i I strefy – ruch ramion przez prawy bark.
- ▶ Wystawienie z miejsca i z wysoku piłki przyspieszonej (*super*) na skrzydło oraz w I tempie przy rozgrywającym i jej modyfikacje.
- ▶ Utrzymanie *postawy neutralnej* ciała podczas wystawienia, wystawienie do przodu i do tyłu bez zdradzania zamiarów.
- ▶ Wystawienie piłki w wysoku według zasady: najpierw wyskok, następnie odbicie w najwyższym punkcie.
- ▶ Rozwijanie umiejętności widzenia peryferyjnego – obserwowanie zachowania zawodników blokujących.
- ▶ Kształtowanie umiejętności kierowania grą zespołu w ataku.
- ▶ Kształtowanie umiejętności kiwnięcia piłki jednorącz.



- **Odbicie piłki**
- ▶ Biodra i tułów pod piłką, plecy proste, dłonie powyżej czoła.
- ▶ Obserwacja i ocena piłki oraz pozycji zawodników atakujących.
- ▶ Dłonie ustawione tak, aby pasowały do kształtu piłki (nasada dłoni nie powinna dotykać piłki w chwili odbicia). Palce bardziej usztywnione u początkujących zawodników. Większy kontakt palców z piłką to lepsza kontrola piłki. Odbicie piłki z pracą nóg, tułowia, ramion i nadgarstków. Palce działają jak trampolina.
- ▶ Wystawienie na dużą odległość wymaga większej pracy nóg i wyprostowania ramion.
- ▶ Wystawienie piłki oddalonej od siatki do II i I strefy – ruch ramion przez prawy bark.
- ▶ Wystawienie z miejsca i z wysokości piłki przyspieszonej (*super*) i szybkiej (*quick*) na skrzydło, *pipe* (VI strefa) oraz w I tempie w różnych wariantach.
- ▶ Kształtowanie umiejętności wystawienia piłki oddalonej od siatki w tempie, przyspieszonej lub *quick* oraz w I tempie i jej wariantach.
- ▶ Utrzymanie *postawy neutralnej* ciała podczas wystawienia, wystawienie do przodu i do tyłu bez zdradzania zamiarów.
- ▶ Wystawienie piłki w wyskoku według zasady: najpierw wyskok, następnie odbicie w najwyższym punkcie z prostych rąk z wykorzystaniem elastyczności nadgarstków.
- ▶ Doskonalenie umiejętności widzenia peryferyjnego – wybór wariantu rozegrania po ocenie zachowania zawodników blokujących.
- ▶ Zdolność do wystawienia piłki ze wszystkich pozycji na boisku, z dużą dokładnością i wyczuciem tempa, ze wszystkich rodzajów pozycji: wysokiej, niskiej i o zachwianej równowadze; wystawienie w nietypowych pozycjach.
- ▶ Doskonalenie umiejętności kiwnięcia piłki jednorącz i ataku z drugiej piłki lub markowania ataku i odegrania piłki partnerowi.
- ▶ Kształtowanie umiejętności wystawienia/rozegrania oburącz.
- ▶ Kierowanie grą zespołu w ataku.
- ▶ Specjalistyczny trening rozgrywającego.
- ▶ Kształtowanie kreatywności, zdyscyplinowania, przebiegłości, wychwytywania okazji, gdy przeciwnik nie jest na swoich pozycjach.





8.4. ATAK

Atak jest indywidualną umiejętnością wymagającą od zawodnika szczególnej koordynacji i kontroli ciała w powietrzu.

Technika poszczególnych form ataku: zbiecie (po bloku, *blok-aut*, o blok do kontynuacji), plasowanie, kiwnięcie.

Atak z różnych rodzajów wystawy, od piłki wysokiej do szybkiej, skoordynowany z rozgrywającym.

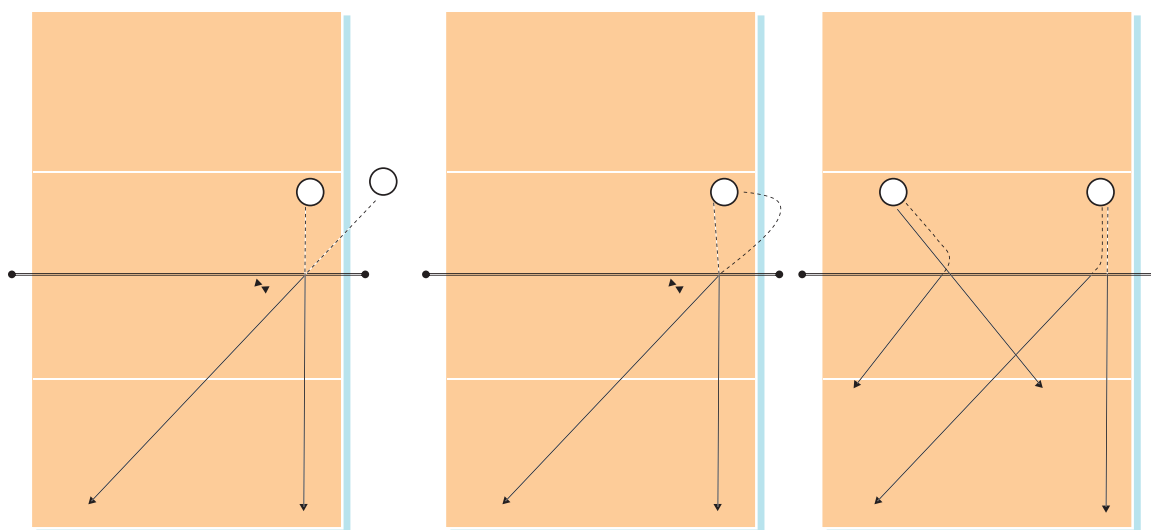
Atak z II linii z różnych stref boiska.

Nauczanie techniki uderzania piłki w ćwiczeniach ataku z podłoża (bez wyskoku).

Przedstawiane opisy techniki elementów gry dotyczą zawodników praworęcznych.

Dla zawodników leworęcznych opisy te należy traktować symetrycznie.

Rozbieg trzykrokowy w kierunku wykonania ataku



Po rozbiegu prostym do siatki atak wzdłuż linii. Po rozbiegu pod kątem do siatki (ok. 60°) atak po skosie.

Atak po prostej po rozbiegu prostym do siatki, powrót z wykonaniem przemieszczania do rozbiegu i ataku po skosie.

Najpierw atak w kierunku rozbiegu, następnie po wykonaniu takiego samego rozbiegu naskok z ustawieniem stóp w kierunku ataku po skosie.

• **Pozycja wyjściowa**

▸ *Pozycja gotowości do ataku.*

• **Rozbieg i naskok**

Celem rozbiegu i naskoku jest przemieszczenie zawodnika do wyskoku do wystawionej piłki.

- Rozbieg w kierunku V strefy boiska przeciwnika.
- Moment rozpoczęcia rozbiegu dostosowany do tempa wystawienia piłki. Zawodnicy atakujący z piłek wysokich startują, gdy pokona ona połowę odległości (piłka w najwyższym punkcie).
- Rozbieg powinien być płaski, swobodny i rytmiczny, przyspieszający do naskoku (przy trzech krokach stawiamy stopy: lewa-prawa-lewa). Praca ramion skoordynowana z krokami rozbiegu.
- Wybór miejsca wyskoku, tak aby odbicie nastąpiło pionowo w górę, a uderzenie piłki nieznacznie przed sobą w najwyższym punkcie (eliminowanie podchodzenia pod piłkę).
- Wymach ramion musi być skoordynowany z fazą naskoku (pięta-palce), aby pociągnąć ciało do góry i utrzymać prostą sylwetkę podczas wyskoku.

Uwaga: w nauczaniu należy koncentrować się na ostatnich dwóch krokach, a kolejno dołączać 1 lub 2 kroki.

- Naskok przez zdecydowane i dynamiczne postawienie prawej nogi, następnie szybkie dostawienie lewej nogi. Przy naskoku lewa stopa ustawiona pod kątem 45° w stosunku do linii rozbiegu. Ostatnią fazą naskoku jest odbicie.

• **Pozycja wyjściowa**

▸ *Pozycja gotowości do ataku.*

• **Rozbieg i naskok**

Celem rozbiegu i naskoku jest przemieszczenie ciała do wyskoku do wystawionej piłki.

- Rozbieg w kierunku V strefy boiska przeciwnika – możliwość obracania uderzającego ramienia w różne kierunki boiska przeciwnika.
- Moment rozpoczęcia rozbiegu dostosowany do trajektorii dogranej piłki i tempa wystawienia (ocena ruchu i sposobu odbicia piłki przez rozgrywającego). Zawodnicy atakujący z piłek wysokich startują, gdy wystawiona piłka pokona połowę odległości (piłka w najwyższym punkcie). Zawodnicy atakujący z piłek przyśpieszonych (super) startują w momencie jej wystawienia, dostosowując swój rozbieg, tak aby wykonać dynamiczny naskok, gdy piłka jest w połowie odległości.
- Rozbieg powinien być płaski, swobodny i rytmiczny, przyspieszający przy naskoku (przy trzech krokach stawiamy stopy: lewa-prawa-lewa).
- Praca ramion skoordynowana z krokami rozbiegu.
- Obserwacja zachowania blokujących przeciwnika.
- Wybór miejsca wyskoku, tak aby odbicie nastąpiło pionowo w górę, a uderzenie piłki nieznacznie przed sobą w najwyższym punkcie (eliminowanie podchodzenia pod piłkę). Skorygowanie miejsca wyskoku w ostatnim kroku.
- Wymach ramion musi być skoordynowany z fazą naskoku (pięta-palce), aby pociągnąć ciało do góry i utrzymać prostą sylwetkę podczas wyskoku.
- **Uwaga:** w nauczaniu należy koncentrować się na ostatnich dwóch krokach, a kolejno dołączać 1 lub 2 kroki.
- Naskok przez zdecydowane i dynamiczne postawienie prawej nogi, następnie szybkie dostawienie lewej nogi. Przy naskoku lewa stopa ustawiona pod kątem 45° w stosunku do linii rozbiegu.
- Ostatnią fazą naskoku jest odbicie.



- **Pozycja wyjściowa**
 - ▮ *Pozycja gotowości do ataku.*
- **Rozbieg i naskok**

Celem rozbiegu i naskoku jest przemieszczenie ciała do wyskoku do wystawionej piłki.

 - ▮ Rozbieg w kierunku V strefy boiska przeciwnika – możliwość obracania uderzającego ramienia w różne kierunki boiska przeciwnika.
 - ▮ Moment rozpoczęcia rozbiegu dostosowany do trajektorii dogranej piłki i tempa wystawienia (ocena ruchu i sposobu odbicia piłki przez rozgrywającego). Zawodnicy atakujący z piłek wysokich startują, gdy wystawiona piłka pokona połowę odległości (piłka w najwyższym punkcie). Zawodnicy atakujący z piłek przyspieszonych (*super*) startują w momencie wystawienia piłki, dostosowując swój rozbieg, tak aby wykonać dynamiczny naskok, gdy piłka jest w połowie odległości. Zawodnicy atakujący z piłek szybkich (*quick*) startują przed odbiciem piłki przez rozgrywającego, aby wykonać dynamiczny naskok w momencie jej odbicia.
 - ▮ Rozbieg powinien być płaski, swobodny i rytmiczny, przyspieszający przy naskoku (przy trzech krokach stawiamy stopy: lewa-prawa-lewa). Praca ramion skoordynowana z krokami rozbiegu.
 - ▮ Obserwacja zachowania blokujących przeciwnika.
 - ▮ Wybór miejsca wyskoku, tak aby odbicie nastąpiło pionowo w górę, a uderzenie piłki nieznacznie przed sobą w najwyższym punkcie (eliminowanie podchodzenia pod piłkę). Skorygowanie miejsca wyskoku w ostatnim kroku.
 - ▮ Wymach ramion musi być skoordynowany z fazą naskoku (pięta-palce), aby pociągnąć ciało do góry i utrzymać prostą sylwetkę podczas wyskoku.
 - ▮ **Uwaga:** w nauczaniu należy koncentrować się na ostatnich dwóch krokach, a kolejno dołączać 1 lub 2 kroki.
 - ▮ Naskok przez zdecydowane i dynamiczne postawienie prawej nogi, następnie szybkie dostawienie lewej. Przy naskoku lewa stopa ustawiona pod kątem 45° w stosunku do linii rozbiegu. Ostatnią fazą naskoku jest odbicie.

• **Wyskok i uderzenie**

- ▶ Wykorzystanie bezwładności ramion po wymachu do ustawienia ręki atakującej (łokiec z tyłu tułowia powyżej linii barków).
- ▶ W trakcie wyskoku występują w sposób skoordynowany: prostowanie bioder i tułowia do pozycji łuku napiętego, przeniesienie ręki atakującej siłą bezwładności do tyłu. Równoczesny ruch lewej ręki w dół, w kierunku przeciwnego biodra, z prostowaniem ręki atakującej w łokciu w kierunku piłki (łokiec uniesiony wysoko).
- ▶ Uderzenie piłki w najwyższym punkcie wyprostowanym ramieniem, naturalnie otwartą dłoń z aktywnym ruchem nadgarstka (dłoń nakrywa piłkę), aby nadać piłce postępującą rotację.
- ▶ Prowadzenie ręki w taki sposób, aby uderzyć piłkę daleko w boisko, a nie z góry w dół.
- ▶ Plasowanie jako forma ataku o mniejszej sile uderzenia piłki i większej precyzji kierowania jej w wybraną strefę boiska przeciwnika.
- ▶ Kiwnięcie jako forma ataku polegająca na precyzyjnym skierowaniu piłki palcami w wybraną strefę boiska przeciwnika. Ruch ręki jak do uderzenia, z zatrzymaniem jej w momencie kontaktu z piłką.

• **Lądowanie**

- ▶ Lądowanie na śródstopiu obydwu nóg, stopy zwrócone w kierunku rozbiegu. Amortyzacja z ugięciem nóg w stawach kolanowych i skokowych, następnie przeniesienie ciężaru na całe stopy, tak aby rzut pionowy kolan nie wychodził przed palce.

• **Wyskok i uderzenie**

- ▶ Wykorzystanie bezwładności ramion po wymachu do ustawienia ręki atakującej (łokiec z tyłu tułowia powyżej linii barków).
- ▶ W trakcie wyskoku występują w sposób skoordynowany: prostowanie bioder i tułowia do pozycji łuku napiętego, przeniesienie ręki atakującej siłą bezwładności do tyłu. Równoczesny ruch lewej ręki w dół w kierunku przeciwnego biodra, z prostowaniem ręki atakującej w łokciu w kierunku piłki (łokiec uniesiony wysoko).
- ▶ Uderzenie piłki w najwyższym punkcie wyprostowanym ramieniem naturalnie otwartą dłoń z aktywnym ruchem nadgarstka (dłoń nakrywa piłkę), aby nadać jej *rotację postępującą*. Prowadzenie ręki w taki sposób, aby uderzyć piłkę daleko w boisko, a nie z góry w dół.
- ▶ Wybór kierunku ataku przez ustawienie tułowia w locie przed uderzeniem piłki.
- ▶ Rozwijanie umiejętności obserwowania bloku (uderzenie obok bloku lub po bloku).
- ▶ Atak z prostopadłą do linii barków pracą ramienia oraz skrętną pracą nadgarstka.
- ▶ Plasowanie jako forma ataku o mniejszej sile uderzenia piłki i większej precyzji kierowania jej w wybraną strefę boiska przeciwnika.
- ▶ Kiwnięcie jako forma ataku polegająca na precyzyjnym skierowaniu piłki palcami w wybraną strefę boiska przeciwnika. Ruch ręki jak do uderzenia, z zatrzymaniem jej w momencie kontaktu z piłką.

• **Lądowanie**

- ▶ Lądowanie na śródstopiu obydwu nóg, stopy zwrócone w kierunku rozbiegu. Amortyzacja z ugięciem nóg w stawach kolanowych i skokowych, następnie przeniesienie ciężaru na całe stopy, tak aby rzut pionowy kolan nie wychodził przed palce.



- **Wyskok i uderzenie**

- ▶ Wykorzystanie bezwładności ramion po wymachu do ustawienia ręki atakującej (łokieć z tyłu tułowia powyżej linii barków).
- ▶ W trakcie wyskoku występują w sposób skoordynowany: prostowanie bioder i tułowia do pozycji łuku napiętego, przeniesienie ręki atakującej siłą bezwładności do tyłu. Równoczesny ruch lewej ręki w dół, w kierunku przeciwnego biodra, z prostowaniem ręki atakującej w łokciu w kierunku piłki (łokieć uniesiony wysoko).
- ▶ Uderzenie piłki w najwyższym punkcie wyprostowanym ramieniem, naturalnie otwartą dłonią, z aktywnym ruchem nadgarstka (dłoń nakrywa piłkę), aby nadać piłce rotację postępującą. Prowadzenie ręki w taki sposób, aby uderzyć piłkę daleko w boisko, a nie z góry w dół.
- ▶ Wybór kierunku ataku przez ustawienie tułowia w locie przed uderzeniem piłki.
- ▶ Rozwijanie umiejętności obserwowania bloku (uderzenie obok bloku, po bloku, *blok-aut*, o blok do kontynuacji akcji).
- ▶ Atak z prowadzeniem ramienia na zewnątrz i do wewnątrz tułowia z mocną, rotacyjną pracą dłoni.
- ▶ Atak w różnym tempie (*super* i *quick*) z piłek wystawianych po niedokładnym przyjęciu.
- ▶ Plasowanie jako forma ataku o mniejszej sile uderzenia piłki i większej precyzji kierowania jej w wybraną strefę boiska przeciwnika.
- ▶ Kiwnięcie jako forma ataku polegająca na precyzyjnym skierowaniu piłki palcami w wybraną strefę boiska przeciwnika. Ruch ręki jak do uderzenia, z zatrzymaniem jej w momencie kontaktu z piłką.

- **Lądowanie**

- ▶ Lądowanie na śródstopiu obydwu nóg, stopy zwrócone w kierunku rozbiegu. Amortyzacja z ugięciem nóg w stawach kolanowych i skokowych, następnie przeniesienie ciężaru na całe stopy, tak aby rzut pionowy kolan nie wychodził przed palce.

- **Atak w I tempo**

- ▶ Rozbieg do ataku w I tempo rozpoczynamy w momencie dogrywania piłki do rozgrywającego, a jego rytm zależy od trajektorii dogrania. Rozbieg w kierunku V strefy boiska przeciwnika.
- ▶ Naskok i wyskok do ataku przed odbiciem piłki przez rozgrywającego.
- ▶ W momencie odbicia piłki przez rozgrywającego ręka atakującego odwiedzona i gotowa do uderzenia piłki. Dalszy ruch ręki odbywa się tylko w kierunku piłki.

- **Atak z II linii**

- ▶ Rozbieg skoordynowany, tak aby odbicie do wyskoku nastąpiło tuż przed linią 3 m.
- ▶ Naskok mniej oporowy (lewa stopa w linii rozbiegu), odbicie w górę w przód, tak aby uderzenie piłki nastąpiło nad polem ataku.
- ▶ Prowadzenie ręki w taki sposób, aby uderzyć piłkę daleko w boisko, biorąc pod uwagę odległość wystawionej piłki od siatki.
- ▶ Amortyzacja uwzględniająca długość lotu atakującego.

- **Atak z jednej nogi (dziewczęta)**

- ▶ Atak z jednej nogi po rozbiegu pod kątem 45° lub mniejszym (wzdłuż siatki), odwiedzenie ręki do ataku w momencie odbicia z lewej nogi.



- **Atak w I tempo**

- ▮ Rozbieg do ataku w I tempo rozpoczynamy w momencie dogrywania piłki do rozgrywającego, a jego rytm zależy od trajektorii dogrania. Rozbieg w kierunku V strefy boiska przeciwnika.
- ▮ Naskok i wyskok do ataku przed odbiciem piłki przez rozgrywającego.
- ▮ W momencie odbicia piłki przez rozgrywającego ręka atakującego odwiedzona i gotowa do uderzenia piłki. Dalszy ruch ręki odbywa się tylko w kierunku piłki.
- ▮ Atak w różnych wariantach w systemie ustalonym lub zmiennym.

- **Atak z II linii**

- ▮ Rozbieg skoordynowany, tak aby odbicie do wyskoku nastąpiło tuż przed linią 3 m.
- ▮ Naskok mniej oporowy (lewa stopa w linii rozbiegu), odbicie w górę w przód, tak aby uderzenie piłki nastąpiło nad polem ataku.
- ▮ Prowadzenie ręki w taki sposób, aby uderzyć piłkę daleko w boisko, biorąc pod uwagę odległość wystawionej piłki od siatki.
- ▮ Amortyzacja uwzględniająca długość lotu atakującego.
- ▮ Pipe – atak z VI strefy (lub przesunięty w kierunku I lub V strefy) realizowany II tempie.

- **Atak z jednej nogi (dziewczęta)**

- ▮ Atak z jednej nogi po rozbiegu pod kątem 45° lub mniejszym (wzdłuż siatki), odwiedzenie ręki do ataku w momencie odbicia z lewej nogi.

- **Pozycja wyjściowa**

- ▶ W pozycji wyjściowej blokujący zwrócony jest twarzą do przeciwnika w swojej strefie. Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, gotowe do wyskoku. Stopy ustawione prostopadle do siatki na szerokość bioder lub nieznacznie szerzej. Ramiona uniesione, ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości głowy. Dłonie ułożone na siatce, ich płaszczyzna jest równoległa do powierzchni siatki.

- **Przemieszczanie się do bloku**

- ▶ Krok dostawny stosowany jest podczas przemieszczania blokującego na krótkich odległościach.
- ▶ Krok skrzyżny przy pokonywaniu większych odległości, głównie przez zawodnika środkowego, zakończony dostawieniem stopy do punktu odbicia z ustawieniem tułowia w kierunku siatki (postawienie zewnętrznej stopy obok wewnętrznej skrajnego bloku).
- ▶ Szybkie dojście do punktu wyskoku z przenoszeniem wzroku z piłki na zawodnika atakującego (blokujący środkowy po starcie powinien spojrzeć w kierunku partnera na skrzydle).

- **Pozycja wyjściowa**

- ▶ W pozycji wyjściowej blokujący zwrócony jest twarzą do przeciwnika w swojej strefie. Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, gotowe do wyskoku. Stopy ustawione prostopadle do siatki na szerokość bioder lub nieznacznie szerzej. Ramiona uniesione, ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości głowy. Dłonie ułożone na siatce, ich płaszczyzna jest równoległa do powierzchni siatki.

- **Przemieszczanie się do bloku**

- ▶ Krok dostawny stosowany jest podczas przemieszczania blokującego na krótkich odległościach.
- ▶ Krok skrzyżny przy pokonywaniu większych odległości w deficycie czasu, głównie przez zawodnika środkowego, zakończony dostawieniem stopy do punktu odbicia, z ustawieniem tułowia w kierunku siatki (postawienie zewnętrznej stopy obok wewnętrznej skrajnego bloku).
- ▶ Szybkie dojście do punktu wyskoku z przenoszeniem wzroku z piłki na zawodnika atakującego (blokujący środkowy po starcie powinien spojrzeć w kierunku partnera na skrzydle).
- ▶ Blokujący na skrzydle porusza się zwykle krokiem dostawnym z doskokiem na nogę zewnętrzną, krokiem skrzyżnym lub biegiem. Przemieszczanie zawodników do bloku potrójnego



8.5. BLOK

Blok jest aktywnym elementem obrony, wymagającym precyzyjnej współpracy zawodników. W rozdziale tym zostaną omówione następujące zagadnienia:

- technika wykonania bloku – od pojedynczego do grupowego,
- pozycja wyjściowa zawodnika blokującego,
- sposoby przemieszczania się do bloku.

- **Pozycja wyjściowa**

- ▶ W pozycji wyjściowej blokujący zwrócony jest twarzą do przeciwnika w swojej strefie. Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, gotowe do wyskoku. Stopy ustawione prostopadle do siatki na szerokość bioder lub nieznacznie szerzej. Ramiona uniesione, ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości głowy. Dłonie ułożone na siatce, ich płaszczyzna jest równoległa do powierzchni siatki.

- **Przemieszczanie się do bloku**

- ▶ Krok dostawny stosowany jest podczas przemieszczania blokującego na krótkich odległościach.
- ▶ Krok skrzyżny przy pokonywaniu większych odległości w deficycie czasu, głównie przez zawodnika środkowego, zakończony dostawieniem stopy do punktu odbicia z ustawieniem tułowia w kierunku siatki (postawienie zewnętrznej stopy obok wewnętrznej skrajnego bloku).
- ▶ Szybkie dojście do punktu wyskoku z przenoszeniem wzroku z piłki na zawodnika atakującego (blokujący środkowy po starcie powinien spojrzeć w kierunku partnera na skrzydle).
- ▶ Blokujący na skrzydle porusza się zwykle krokiem dostawnym z doskokiem na nogę zewnętrzną, krokiem skrzyżnym lub biegiem. Przemieszczanie zawodników do bloku potrójnego.
- ▶ Indywidualizacja sposobów przemieszczania się do bloku w zależności od możliwości zawodnika.

• **Wyskok**

- ▶ Odbicie pionowo w górę z równoległego ustawienia stóp. Ramiona prowadzone wzdłuż tułowia do przełożenia na wprost na drugą stronę siatki. Ramiona wyprostowane, z unieruchomionymi stawami nadgarstkowymi, łokciowymi i barkowymi, pochylone w przód i skierowane do środka boiska. **Prowadź ręce przy krawędzi siatki do góry, wyciągnij je tak, aby sięgnąć nimi jak najdalej poza siatkę (palce maksymalnie rozwarte).** Kiedy piłka znajduje się blisko siatki, blokujący „wkłada” ręce bezpośrednio na piłkę.
- ▶ Czas i miejsce wyskoku uzależnione są od tempa rozegranej piłki i kierunku rozbiegu atakującego. Do wyższych piłek w II albo III tempo blokujący powinien skakać po atakującym, zanim ten osiągnie swój maksymalny pułap wyskoku (jeżeli atakujący jest dalej od siatki, blokujący opóźnia swój wyskok).

Uwaga: wyskok do ataku przeciwnika w I/II tempo z pozycji wyjściowej bez pogłębiania ugięcia nóg (ruch tylko w górę).

• **Lądowanie**

- ▶ Wycofanie rąk skoordynowane z ruchem opadania. Lądowanie z amortyzacją w stawach skokowych i kolanowych. Wzrok podąża za piłką, odzyskanie pozycji gotowości do gry.

• **Wyskok**

- ▶ Odbicie pionowo w górę z równoległego ustawienia stóp. Ramiona prowadzone wzdłuż tułowia do przełożenia na wprost na drugą stronę siatki – wyprostowane z unieruchomionymi stawami nadgarstkowymi, łokciowymi i barkowymi, pochylone w przód i skierowane do środka boiska. **Prowadź ręce przy krawędzi siatki do góry, wyciągnij je tak, aby sięgnąć nimi jak najdalej poza siatkę (palce maksymalnie rozwarte).** Kiedy piłka znajduje się blisko siatki, blokujący „wkłada” ręce bezpośrednio na piłkę.
- ▶ Czas i miejsce wyskoku uzależnione są od tempa rozegranej piłki, kierunku rozbiegu i możliwości skocznościowych atakującego. Do wyższych piłek w II albo III tempo blokujący powinien skakać po atakującym, zanim ten osiągnie swój maksymalny pułap wyskoku (jeżeli atakujący jest dalej od siatki, blokujący opóźnia swój wyskok).

Uwaga: wyskok do ataku przeciwnika w I/II tempo z pozycji wyjściowej bez pogłębiania ugięcia nóg (ruch tylko w górę).

- ▶ Jeżeli piłka atakowana jest poza antenką, blokujący zewnętrzny skacze do bloku przy antence, tak aby piłka nie mogła przejść między antenką a ramionami.

• **Lądowanie**

- ▶ Wycofanie rąk skoordynowane z ruchem opadania. Lądowanie z amortyzacją w stawach skokowych i kolanowych. Wzrok podąża za piłką, odzyskanie pozycji gotowości do gry.



- **Wyskok**

- ▶ Odbicie pionowo w górę z równoległego ustawienia stóp. Ramiona prowadzone wzdłuż tułowia do przełożenia na wprost na drugą stronę siatki. Ramiona wyprostowane z unieruchomionymi stawami nadgarstkowymi, łokciowymi i barkowymi, pochylone w przód i skierowane do środka boiska. Prowadź ręce przy krawędzi siatki do góry, wyciągnij je tak, aby sięgnąć nimi jak najdalej poza siatkę (palce maksymalnie rozwarłe). Kiedy piłka znajduje się blisko siatki, blokujący „wkłada” ręce bezpośrednio na piłkę. Umiejętność wykonania bloku aktywnego i pasywnego (ramiona skierowane w górę, dłonie odchylone). Indywidualne umiejętności blokującego w sytuacjach 1 x 1.
- ▶ Czas i miejsce wyskoku uzależnione są od tempa rozegranej piłki, kierunku rozbiegu i możliwości skocznościowych atakującego. Do wyższych piłek w drugie albo trzecie tempo blokujący powinien skakać po atakującym, zanim ten osiągnie swój maksymalny pułap wyskoku (jeżeli atakujący jest dalej od siatki, blokujący opóźnia swój wyskok). Opóźnienie wyskoku w sytuacji, kiedy atakujący często stosuje uderzenie *blok-aut*.

Uwaga: wyskok do ataku przeciwnika w I/II tempo z pozycji wyjściowej bez pogłębiania ugięcia nóg (ruch tylko w górę).

- ▶ Jeżeli piłka atakowana jest poza antenką, blokujący zewnętrzny skacze do bloku przy antence, tak aby piłka nie mogła przejść między antenką a ramionami.
- ▶ Specjalne umiejętności środkowego bloku w zakresie postawy wyjściowej, sposobów przemieszczania się przy zmianie stref blokowania, wyskoku, pracy ramion, a także podejmowania decyzji co do wyboru systemu gry blokiem całego zespołu.

- **Lądowanie**

- ▶ Wycofanie rąk skoordynowane z ruchem opadania. Lądowanie z amortyzacją w stawach skokowych i kolanowych. Wzrok podąża za piłką, odzyskanie pozycji gotowości do gry.

- **Pozycja wyjściowa**

- ▶ Ograniczony czas reakcji zawodnika ze względu na prędkość lotu uderzonej piłki determinuje właściwą pozycję w obronie.
- ▶ Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, stopy ustawione w sposób umożliwiający szybki start w dowolnym kierunku. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia, między stopami. Tułów w miarę wyprostowany, ramiona rozłożone dość szeroko z przodu tułowia, ugięte w łokciach, wewnętrzna część przedramion zwrócona do góry, wzrok skierowany na atakującego.
- ▶ Zawodnik broniący w strefie 1. lub 5. piłkę atakowaną po prostej powinien zewnętrzną nogę wysunąć do przodu, a ciało zwrócić w kierunku środka boiska.

- **Przemieszczenie**

- ▶ Krok dostawny jako podstawowy sposób przemieszczania się, umożliwiający łatwiejsze przejście do obrony w postawach o zachwianej równowadze.
- ▶ Przemieszczenie do miejsca obrony bez oscylacji środka ciężkości góra-dół.
- ▶ Start do przewidywanego miejsca obrony tuż po wystawieniu piłki przez przeciwnika, a zakończenie ruchu przed jej uderzeniem.
- ▶ Obserwacja wystawionej piłki oraz atakującego.

- **Pozycja wyjściowa**

- ▶ Ograniczony czas reakcji zawodnika ze względu na prędkość lotu uderzonej piłki determinuje właściwą pozycję w obronie.
- ▶ Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, stopy ustawione w sposób umożliwiający szybki start w dowolnym kierunku. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia, między stopami. Tułów w miarę wyprostowany, ramiona rozłożone dość szeroko z przodu tułowia, ugięte w łokciach, wewnętrzna część przedramion zwrócona do góry, wzrok skierowany na atakującego.

Uwaga: należy unikać nawykowego łączenia ramion przed uderzeniem.

- ▶ Zawodnik broniący w strefie 1. lub 5. piłkę atakowaną po prostej powinien zewnętrzną nogę wysunąć do przodu, a ciało zwrócić w kierunku środka boiska.

- **Przemieszczenie**

- ▶ Przemieszczenie z pozycji wyjściowej do obrony ataku ze skrzydła powinno odbywać się krokiem dostawnym lub skrzyżnym.
- ▶ Przemieszczenie do miejsca obrony bez oscylacji środka ciężkości góra-dół.
- ▶ Start do przewidywanego miejsca obrony tuż po wystawieniu piłki przez przeciwnika, a zakończenie ruchu przed jej uderzeniem.
- ▶ Obserwacja wystawionej piłki oraz atakującego.
- ▶ Czytanie gry i współpraca z blokującymi w celu zajęcia najlepszej pozycji do obrony.



8.6. OBRONA

Obrona jest elementem gry warunkującym właściwą efektywność kontrataku (kompleks 2).

W rozdziale tym zostaną omówione następujące zagadnienia:

- określenie parametrów obronionej piłki – miejsce i trajektoria lotu,
- technika gry w obronie dostosowana jest do różnych rodzajów ataku – obrona w postawie wysokiej, niskiej i o zachwianej równowadze,
- sposoby przemieszczania się zawodnika w obronie, przewidywanie działań przeciwnika.

• Pozycja wyjściowa

- ▮ Ograniczony czas reakcji zawodnika ze względu na prędkość lotu uderzonej piłki determinuje właściwą pozycję w obronie.
- ▮ Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, stopy ustawione w sposób umożliwiający szybki start w dowolnym kierunku. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia, między stopami. Tułów w miarę wyprostowany, ramiona rozłożone dość szeroko z przodu tułowia, ugięte w łokciach, wewnętrzna część przedramion zwrócona do góry, wzrok skierowany na atakującego.

Uwaga: należy unikać nawykowego łączenia ramion przed uderzeniem.

- ▮ Zawodnik broniący w strefie 1. lub 5. piłkę atakowaną po prostej powinien mieć zewnętrzną nogę wysuniętą do przodu, a ciało zwrócone w kierunku środka boiska.
- ▮ Pozycja zawodnika broniącego piłkę uderzaną na otwartym (nieblokowanym) kierunku powinna być niższa, a gdy broni piłkę zastawioną przez blok – wyższa.

• Przemieszczenie

- ▮ Przemieszczenie z pozycji wyjściowej do obrony ataku ze skrzydła powinno odbywać się krokiem dostawnym lub skrzyżnym.
- ▮ Przemieszczenie do miejsca obrony bez oscylacji środka ciężkości góra-dół.
- ▮ Start do przewidywanego miejsca obrony tuż po wystawieniu piłki przez przeciwnika, a zakończenie ruchu przed jej uderzeniem.
- ▮ Obserwacja wystawionej piłki oraz prowadzenia ręki przez atakującego.
- ▮ Czytanie gry i współpraca z blokującymi w celu zajęcia najlepszej pozycji do obrony.

• **Odbicie piłki**

- ▶ W pozycji do obrony ręce są umieszczone w takim położeniu, aby można szybko zareagować do niskiej piłki, bronić na wysokości tułowia lub powyżej głowy. Zasadą jest, by zawodnik bronił każdą piłkę, która przechodzi nad siatką, tak jakby to był pojedynek jeden na jeden.
- ▶ Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem. Odbicie piłki wysoko w kierunku środka boiska.
- ▶ Odbicie piłki oburącz z przodu i z boku tułowia z ustawieniem kątów ramion. Ugięcie rąk w łokciach zapewnia odbicie piłki do góry.
- ▶ Obrona silnie atakowanych piłek z boku zawodnika, a także w okolicy jego barków i głowy.
- ▶ Obrona piłek nisko lecących przez zastosowanie wykroku lub zejścia w dół (do kłęk, siadu lub leżenia).
- ▶ Obrona piłek dalej od broniącego (plasowanych lub kiwanych) z wykorzystaniem padów i rzutów siatkarskich, tak aby podbić je możliwie wysoko.
- ▶ Obrona piłki całym ciałem.
- ▶ Gotowość do obrony dwóch sposobów ataku: uderzenie mocno lub krótko za blok (plasowanie, kiwnięcie). W pierwszej kolejności przygotowanie do obrony mocnego ataku, w następnej kolejności odczytanie zamiarów atakującego – skrót.

• **Odbicie piłki**

- ▶ W pozycji do obrony ręce są umieszczone w takim położeniu, aby można szybko zareagować do niskiej piłki, bronić na wysokości tułowia lub powyżej głowy. Zasadą jest, by zawodnik bronił każdą piłkę, która przechodzi nad siatką, tak jakby to był pojedynek jeden na jeden.
- ▶ Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem. Odbicie piłki wysoko w kierunku środka boiska.
- ▶ Odbicie piłki oburącz z przodu i z boku tułowia z ustawieniem kątów ramion. Ugięcie rąk w łokciach zapewnia odbicie piłki do góry.
- ▶ Obrona silnie atakowanych piłek z boku zawodnika, a także w okolicy jego barków i głowy.
- ▶ Obrona piłek nisko lecących przez zastosowanie wykroku lub zejścia w dół (do kłęk, siadu lub leżenia).
- ▶ Obrona piłek dalej od broniącego (plasowanych lub kiwanych) z wykorzystaniem padów i rzutów siatkarskich, tak aby podbić ją możliwie wysoko.
- ▶ Obrona piłki całym ciałem.
- ▶ Gotowość do obrony dwóch sposobów ataku: uderzenie mocno lub krótko za blok (plasowanie, kiwnięcie). W pierwszej kolejności przygotowanie do obrony mocnego ataku, w następnej kolejności odczytanie zamiarów atakującego – skrót.
- ▶ Piłki bronione w padach i rzutach siatkarskich bronimy wysoko do środka boiska.
- ▶ Obrona mocnego ataku dłońmi – dłonie stykają się kciukami, tworząc płaszczyznę do odbicia.
- ▶ Obrona sytuacyjna jednorącz lub nogą (szybsza reakcja, krótsza droga, większy zasięg).



- **Odbicie piłki**
- ▶ W pozycji do obrony ręce są umieszczone w takim położeniu, aby można szybko zareagować do niskiej piłki, bronić na wysokości tułowia lub powyżej głowy. Zasadą jest, by zawodnik bronił każdą piłkę, która przechodzi nad siatką, tak jakby to był pojedynek jeden na jeden.
- ▶ Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem. Odbicie piłki wysoko w kierunku środka boiska.
- ▶ Odbicie piłki oburącz z przodu i z boku tułowia z ustawieniem kątów ramion. Ugięcie rąk w łokciach zapewnia odbicie piłki do góry.
- ▶ Obrona silnie atakowanych piłek z boku zawodnika, a także w okolicy jego barków i głowy.
- ▶ Obrona piłek nisko lecących poprzez zastosowanie wyroku lub zejścia w dół (do kłęk, siadu lub leżenia).
- ▶ Obrona piłek dalej od broniącego (plasowanych lub kiwanych) z wykorzystaniem padów i rzutów siatkarskich, tak aby podbić ją jak najwyżej.
- ▶ Obrona piłki całym ciałem.
- ▶ Gotowość do obrony dwóch sposobów ataku: uderzenie mocno lub krótko za blok (plasowanie, kiwnięcie). W pierwszej kolejności przygotowanie do obrony mocnego ataku, w następnej kolejności odczytanie zamiarów atakującego – skrót.
- ▶ Piłki bronione w padach i rzutach siatkarskich bronimy wysoko do środka boiska.
- ▶ Obrona mocnego ataku dłońmi – dłonie stykają się kłębami kciuków, tworząc płaszczyznę do odbicia.
- ▶ Obrona sytuacyjna jednorącz lub nogą (szybsza reakcja, krótsza droga, większy zasięg).
- ▶ Obrona z podłożeniem ręki pod piłkę w padzie siatkarskim stosowana w sytuacjach ekstremalnych.
- ▶ Specjalne umiejętności libero.