



SŁOWNIK

A

Atak kierunkowy – atak z założeniem uderzenia piłki w określonym kierunku, z uwzględnieniem boiska przeciwnika lub ustawienia rąk blokujących.

Atak z piłki przyspieszonej (super) – atak z piłki wystawionej do 2 m powyżej siatki, co pozwala na rozpoczęcie rozbiegu w momencie wystawienia i umożliwia dokonanie dostosowania do miejsca odbicia.

Atak z piłki szybkiej (quick) – atak z piłki wystawionej płasko do strefy IV lub II, 1,5 m powyżej siatki; rozpoczęcie rozbiegu w momencie, gdy dogrywana piłka zaczyna opadać.

Atak z piłki wysokiej – atak z piłki wystawionej 3 m powyżej siatki, w którym rozpoczęcie rozbiegu następuje w momencie, gdy piłka zaczyna opadać.

Atrapa bloku – przyrząd zawieszony na siatce lub ustawiony przy niej z zadaniem zasłaniania określonego obszaru boiska. Może występować jako wersja ruchoma trzymana w dłoniach.

B

Blok aktywny – określa zadania blokujących do aktywnego poszukiwania miejsca wyskoku i agresywnego wkładania rąk na stronę przeciwnika.

Blok-aut – uderzenie piłki, która po odbiciu od bloku wychodzi w aut.

Blok otwarty – dwa bloki pojedyncze obok siebie, blok z „dziurą”, mający wolną przestrzeń do uderzenia piłki między wewnętrznymi ramionami blokujących.

Blok otwierający prostą wewnętrzną – blok, którego zadaniem jest zasłanianie kierunku uderzenia po skosie i zorganizowanie obrony po prostej.

Blok pasywny – celem bloku jest osłabienie siły ataku, tak aby można było obronić piłkę.

Blok pozytywny – blok mający na celu zdobycie punktu.

Blok przekątnej – blok na skrzydle zakładający możliwość uderzenia po prostej w kierunku pozostawionego obrońcy (zostawienie miejsca na szerokość piłki).

Blok taktyczny – celem jest zastawienie jednego, ustalonego kierunku ataku przeciwnika, zmuszając tym samym atakującego do uderzenia w niewygodną dla niego stronę.

Blok zamknięty – blok podwójny – szczelny, przez którego płaszczyznę nie przejdzie atak przeciwnika.

Blok zamykający prostą – blok ustawiony na skrzydle przeciwko uderzeniu piłki wzdłuż linii.

Blok zasłaniający najlepszy kierunek ataku – blok skaczący naprzeciwko ręki atakującej przy uderzeniu prostopadłym do linii barków, uwzględniający kierunek rozbiegu atakującego.

C

Cień bloku – obszar boiska zasłonięty przez blokujących, w który atakujący nie może zaatakować bezpośrednio.

Czytanie przez blok – sposób postępowania blokujących mający na celu stałe dostosowywanie się do sytuacji gry i podejmowanie ostatecznych działań dopiero po wystawieniu piłki (obserwujemy: jakość przyjęcia lub obrony, rozgrywającego, pozycję środkowego, piłkę, atakującego).

Ćwiczenia analityczne – ćwiczenia jednego elementu technicznego. Celem tych ćwiczeń jest doskonalenie jednego elementu techniki przez stworzenie możliwości wykonania dużej liczby powtórzeń we względnie stałych warunkach (dokładne kierowanie piłki).

Ćwiczenia globalne – ćwiczenia wykonywane z udziałem całego zespołu, mające na celu doskonalenie systemów gry po zagrywce własnej lub przeciwnika.

Ćwiczenia syntetyczne – ćwiczenia łączenia dwóch i więcej elementów gry jako ciąg działań z założeniem doskonalenia danej sekwencji postępowania (z zachowaniem pozycji wyjściowych i „ścieżek” przemieszczania się) dla osiągnięcia jak największej skuteczności działania.

D

Dodatkowa pozycja wyjściowa – pozycja przed rozpoczęciem rozbiegu do ataku, zajmowana w sytuacji deficytu czasu lub stosowanych kombinacji.

Dojście do miejsca (zajęcie miejsca – przyjęcia piłki, wystawienia itp.) – ruch w kierunku przewidywanego kontaktu z piłką, wykonany najczęściej w deficycie czasu, skoordynowany z lecącą piłką.

Dostosowanie pozycji wyjściowej – przemieszczenie się z pozycji wyjściowej mające na celu efektywniejsze wykonanie działania (np. atak, blok, obrona) jako reakcja na zmianę sytuacji w grze (np. dokładność wystawionej piłki, zmiana sposobu ataku przeciwnika, pozycja blokujących).

Dziura bloku – blok podwójny nieszczelny; odległość między wewnętrznymi rękami blokujących umożliwiającą przejście piłki.

F

Faza ataku – etap gry, na który składają się: przyjęcie zagrywki, wystawienie i atak.

Faza gry – etap gry: faza ataku, fazy kontrataku.

Faza kontrataku – etap gry, na który składają się: zagrywka, blok, obrona, wystawienie po obronie i atak oraz jego asekuracja.

Feedback – udzielanie informacji zwrotnej zawodnikowi na temat efektów jego działania.

Fragment gry – ćwiczenia trwające do czasu wykonania postawionego zadania w konkretnej sytuacji, z pełnym lub ze zmniejszonym udziałem zawodników.

G

Geometryczne zasady odpowiedzialności – zasady określające kierunki dojścia do przyjęcia lub odbicia piłki najkrótszą drogą wynikającą z ustawienia na boisku.

Głębokie widzenie – zmysł kinestetyczny; umiejętność oceny miejsca kontaktu z piłką (np. przyjęcia) na podstawie jej początkowego lotu (tuż po wykonaniu zagrywki).

Gra szkolna – gra z odpowiednim liczeniem punktów lub bez liczenia, z zadaniem realizowania określonego zadania taktycznego.

Gra uproszczona – jest to gra z uproszczonymi przepisami, służąca utrzymaniu ciągłości realizowania ustalonych założeń.

K

Kierunek najlepszego ataku – uderzenia piłki ramieniem w optymalnym dla zawodnika kierunku, najczęściej wykonane ramieniem prowadzonym prostopadle do linii barku.

Kierunki poruszania się – główne kierunki przemieszczenia się zawodników uwzględniające nie tylko zabezpieczenie całego obszaru boiska podczas przyjęcia zagrywki lub w obronie, ale także wzajemne relacje między zawodnikami, zwłaszcza w strefach konfliktu.

O

Obrona polem (piłki w polu) – sytuacja, kiedy blokujący decydują się na odejście od bloku po ocenie, że obrona w głębi pola w danej sytuacji (brak możliwości wykonania dynamicznego ataku) ma duże szanse powodzenia.

Obrona w strefie otwartej – obrona piłki lecącej powyżej barków (palcami, dłońmi, dołem).

Obrona z obrotem w prawo lub w lewo – sposób organizacji obrony podczas asekuracji skrzydłami, gdy za ruchem zawodnika do asekuracji przemieszczają się pozostali gracze biorący udział w obronie.

Obszar odpowiedzialności – miejsca na boisku określające odpowiedzialność zawodnika, np. w przyjęciu zagrywki, obronie czy asekuracji.

Opcja bloku – sposób postępowania blokujących stosowany przeciwko określonym zawodnikom lub kombinacjom taktycznym przeciwnika w ataku, decyzje o działaniu podejmowane są tuż przed akcją.

P

Piłka za darmo – sytuacja, w której zespół atakujący nie jest w stanie wyprowadzić skutecznego ataku, przebijając wolną piłkę najczęściej sposobem oburącz dolnym.

Pipe – atak w II tempo ze strefy VI.



Postawa gotowości do obrony – optymalne ustawienie ciała w gotowości do obrony mocnego ataku (odbicie piłki w kierunku środka boiska) lub natychmiastowej reakcji w niewiadomym kierunku, w zależności od sytuacji na boisku.

Postawa gotowości w bloku – optymalne ustawienie ciała gwarantujące natychmiastowy wyskok w górę ze stawów skokowych (bez dodatkowego ugięcia kolan) lub jak najszybsze przemieszczenie się w jednym lub dwóch kierunkach (środkowy).

Postawa neutralna – ustawienie ciała w momencie wystawienia (biodra i tułów pod piłką, plecy proste, dłonie powyżej czoła), z którego można wystawić piłkę zarówno do przodu, jak i do tyłu bez sygnalizowania swoich zamiarów.

Pozycja gotowości do ataku – miejsce na boisku, z którego atakujący rozpoczyna bezpośredni rozbieg do ataku.

Pozycja gotowości do obrony – miejsce do obrony na boisku w momencie, gdy przeciwnik kończy ruch prowadzenia ręki do ataku.

Pozycja wyjściowa – ustalone miejsce dla danego elementu gry, z którego zawodnik rozpoczyna działania.

Pozycje reakcji – miejsce bezpośredniego ruchu w kierunku piłki jednego lub kilku zawodników, z zamiarem skierowania jej do określonego celu, przy podjęciu wszelkiego wysiłku dla optymalnego ustawienia ciała w stosunku do piłki (na ile to możliwe w danej sytuacji).

R

Rotacja odwrócona (wsteczna, dolna) – odwrotne (wsteczne) obroty piłki.

Rotacja postępująca (rotacja górna) – nadane piłce obroty do przodu.

Rozbieg – droga, którą zawodnik musi pokonać, by nabrać odpowiedniej prędkości niezbędnej do tego, by wykonać dynamiczne odbicie w górę.

Ruch dostosowania – sposób przemieszczenia się zawodnika z pozycji wyjściowej uwzględniającej zaistniałą sytuację w grze.

Rytm dojścia atakującego – stały schemat kroków rozbiegu, ze stopniowym zwiększaniem jego szybkości, w celu uzyskania dynamicznego odbicia.

S

Schemat dojścia (przemieszczenia) – stały wzór dojścia z jednego miejsca do drugiego, z zachowaniem stałej sekwencji kroków, uwzględniający sposób racjonalnego działania i indywidualne preferencje zawodnika.

Sekwencja działań – kolejne zadania zawodnika wynikające z gry (np. zawodnik kolejno: przyjmuje, zajmuje pozycję wyjściową do ataku, po wykonaniu ataku przechodzi do samoasekuracji).

Sekwencje gry – połączenie kolejnych 2 lub więcej elementów technicznych następujących bezpośrednio po sobie w obrębie jednej fazy gry lub wynikające z łączenia faz.

Skraj bloku – miejsce na boisku umożliwiające obrońcy obserwowanie piłki w linii z dłońmi blokującego.

Słowo klucz – słowo lub gest jednoznacznie kierujące uwagę na dany element techniczny lub rozwiązanie taktyczne.

Strefa 0 – pozycja przy siatce (3 m od prawej linii bocznej), w której kierunku powinien przemieścić się rozgrywający przed wystawieniem piłki.

Strefa konfliktu – miejsce powstające przez nakładanie się indywidualnych obszarów odpowiedzialności (np. w przyjęciu zagrywki lub obronie).

Strefa odpowiedzialności – jest to określony obszar boiska, za który dany zawodnik odpowiada w czasie gry.

Strefa otwarta – strefa odbicia piłki znajdującej się powyżej barków odbijającego.

Strefa spodziewanego ataku – obszar zagrożony bezpośrednim atakiem, określony przez ustawienie własnego bloku, pozycję atakującego w stosunku do piłki oraz jego przyzwyczajenia i umiejętności ataku.

System płynny ataku – bez względu na to, gdzie znajduje się rozgrywający, atakujący wykonuje rozbieg do ataku względem aktualnej pozycji zawodnika rozgrywającego (stała odległość od rozgrywającego).

System ustalony ataku – bez względu na to, gdzie znajduje się rozgrywający, atakujący wykonuje rozbieg do ataku w ustalonym miejscu (różna odległość od rozgrywającego).

Szew bloku – miejsce łączenia wewnętrznych ramion blokujących niepozwalające na przedarcie się piłki na swoją stronę.

Ścieżka poruszania – schemat działania (przemieszczania się) podczas gry dający największą efektywność.

T

Trajektoria lotu piłki – tor lotu piłki od momentu jej odbicia lub uderzenia do momentu kontaktu z zawodnikiem lub innym ciałem.

U

Uderzenie przez bark – uderzenie piłki, w którym atakujący prowadzi rękę wzdłuż tułowia. Najczęściej jest to uderzenie wzdłuż linii z lewego skrzydła przy ustawieniu tułowia przodem do V strefy boiska rywala.

Ustawienie wąsko – pozycje wyjściowe dostosowane do schematu gry przeciwnika – blokujący ustawieni w środku boiska w bliskiej od siebie odległości. Przeciwnik wyprowadza atak głównie przez środek siatki.

Ustawienie wąsko z lewej – pozycje wyjściowe dostosowane do schematu gry przeciwnika – zawodnik strefy II ustawiony szeroko, zawodnik strefy III w środku boiska, zawodnik strefy IV blisko osi boiska.

Ustawienie wąsko z prawej – pozycje wyjściowe dostosowane do schematu gry przeciwnika – zawodnik strefy IV ustawiony szeroko, zawodnik strefy III – w środku boiska, zawodnik strefy II – blisko osi boiska.

W

Wejście w piłkę – aktywne odbicie z wejściem całym ciałem w piłkę, bez zmiany kąta ułożenia ramion, lub płynne odbicie z prowadzeniem ramion w kierunku celu, z zachowaniem pełnej kontroli nad ruchem.

Wystawa przyspieszona (super) – wystawa do skrzydła o niższej trajektorii (do 2 m).

Wystawa szybka (quick) – wystawa do skrzydła o niższej, nieco zakrzywionej trajektorii (0,9 m do 1,2 m).