

BIAŁA
SZKOŁA

start z poziomu wyżej



SMS Police

sposoby przemieszczania się w obronie

Trenerzy SMS Police - Wojciech Kasza
Jerzy Taczała

I. Sposoby poruszania się - unifikacja poglądów.

II. Obrona

- schemat działania – pozycje: wyjściowa i bazowa
- sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry

III. Obrona – dogranie wolnej piłki

- dogranie wolnej piłki - technika
- dogranie wolnej piłki - zasady

IV. Obrona – współpraca zawodników

- zasady odpowiedzialności
- strefy bloku - zasady organizacji obrony w SMS Police

V. Obrona -indywidualne umiejętności zawodnika w obronie.

Sposoby poruszania się - unifikacja poglądów.



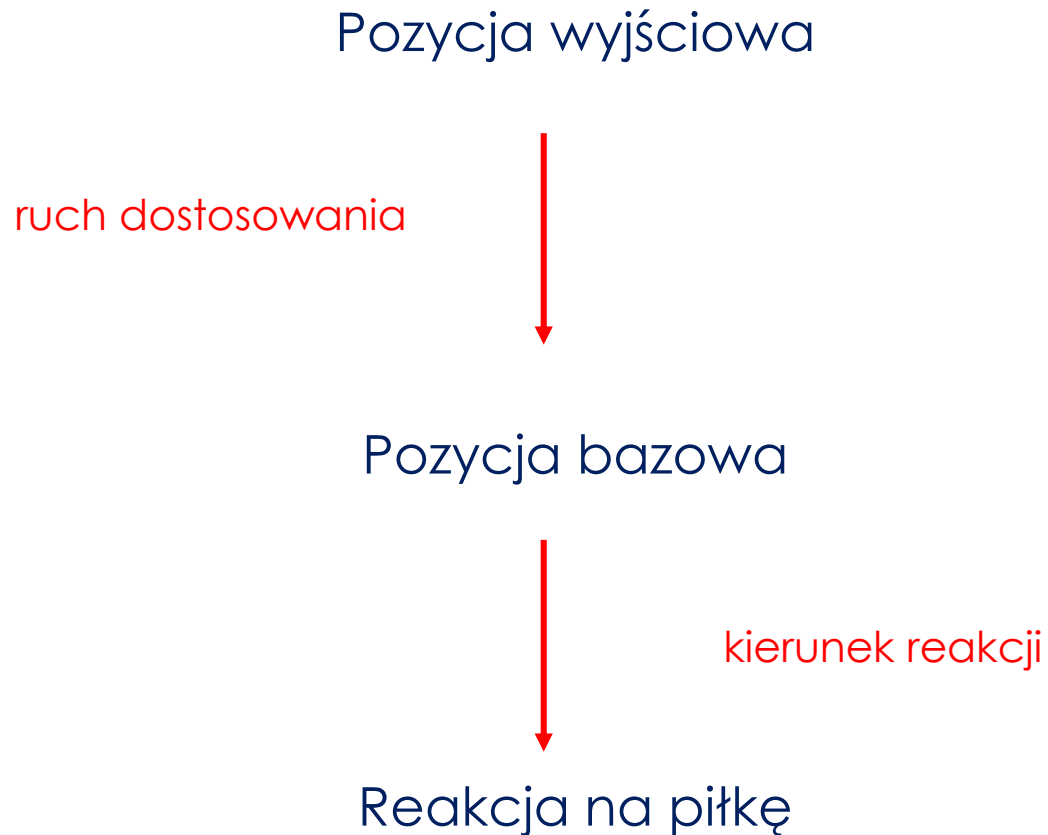
- chód, bieg
- krok dostawny
- krok skrzyżny
- doskok
- wyskok
- zwód
- pady: przodem, bokiem, tyłem
- rzut siatkarski.

Ustalenia z Ogólnopolskiej Konferencji Naukowo-Metodycznej z udziałem przedstawicieli Zakładów Piłki Siatkowej Akademii Wychowania Fizycznego oraz Wydziału Szkolenia PZPS, która odbyła się w Krakowie w 1995r.

II. Obrona

Schemat działania

UWAGA: przewidując zagranie przeciwnika, obrońca powinien przyjąć pewien schemat działania w miarę możliwości powtarzalny i wynikający ze specyfiki gry w piłkę siatkową.



II. Obrona

Schemat działania

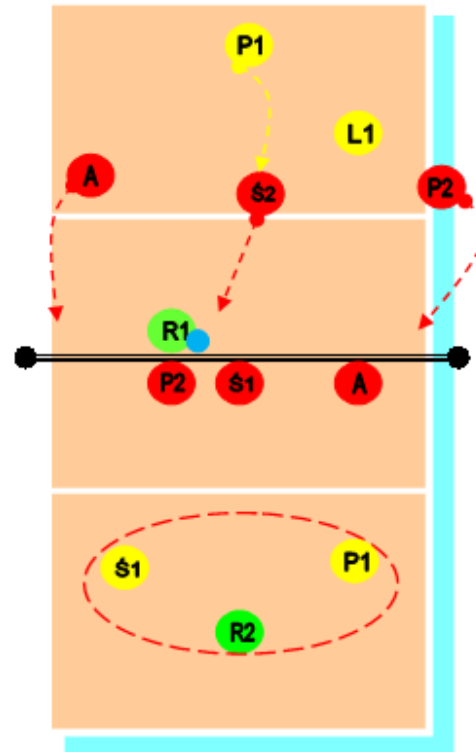
W sytuacji gdy piłka przechodzi na stronę przeciwnika - zawodniczki obrony już w tym momencie powinny być przygotowane na następujące zachowania przeciwnika:

1. Piłka została przyjęta niedokładnie i w pierwszym odbiciu wraca na stronę drużyny zagrywającej.
2. Piłka została przyjęta niedokładnie i przeciwnik przebija tzw. wolną piłkę (piłkę sytuacyjną - tzw. piłkę „łatwą”, lecącą z małą prędkością).
3. Piłka została przyjęta dokładnie i rozgrywająca zespołu przeciwnego może wykonać atak w drugim uderzeniu
 - a) R – zespołu przeciwnego kiwa z miejsca, jeżeli jest w drugiej linii,
 - b) R - zespołu przeciwnego kiwa w wyskoku, jeżeli jest w pierwszej linii.
4. Piłka została przyjęta dokładnie i rozgrywająca zespołu przeciwnego może:
 - a) wykonać wystawę do ataku w pierwszym tempie,
 - b) wykonać wystawę do ataku w drugim tempie,
 - c) wykonać wystawę do ataku w trzecim tempie

Uwaga: te same sytuacje mogą się zdarzyć po ataku.

II. Obrona

Pozycja wyjściowa



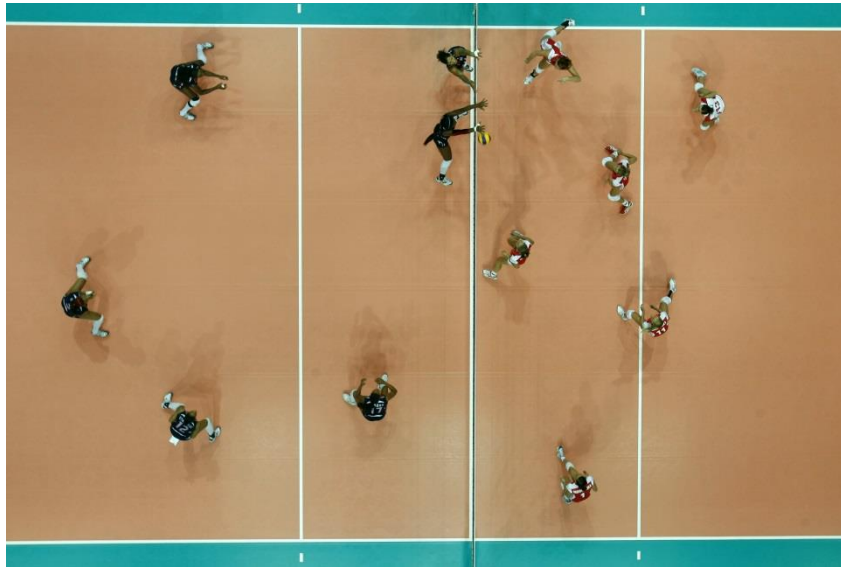
Pozycja wyjściowa – oznacza miejsce na boisku, w którym znajduje się zawodniczka, w momencie gdy piłka jest po stronie drużyny przeciwnej.

Pozycje wyjściowe dotyczą zarówno zawodniczek blokujących i broniących w polu.

Obrónci muszą zająć pozycję wyjściową w czasie jaki przebiega pomiędzy własną zagrywką, a rozegranie drużyny przeciwnej. Działanie to jest zamierzone, a zawodniczki pola obrony jak gdyby zawężyły pole gry na wypadek, przebicia przez przeciwnika łatwej piłki lub ataku w drugim uderzeniu.

II. Obrona

Pozycja wyjściowa

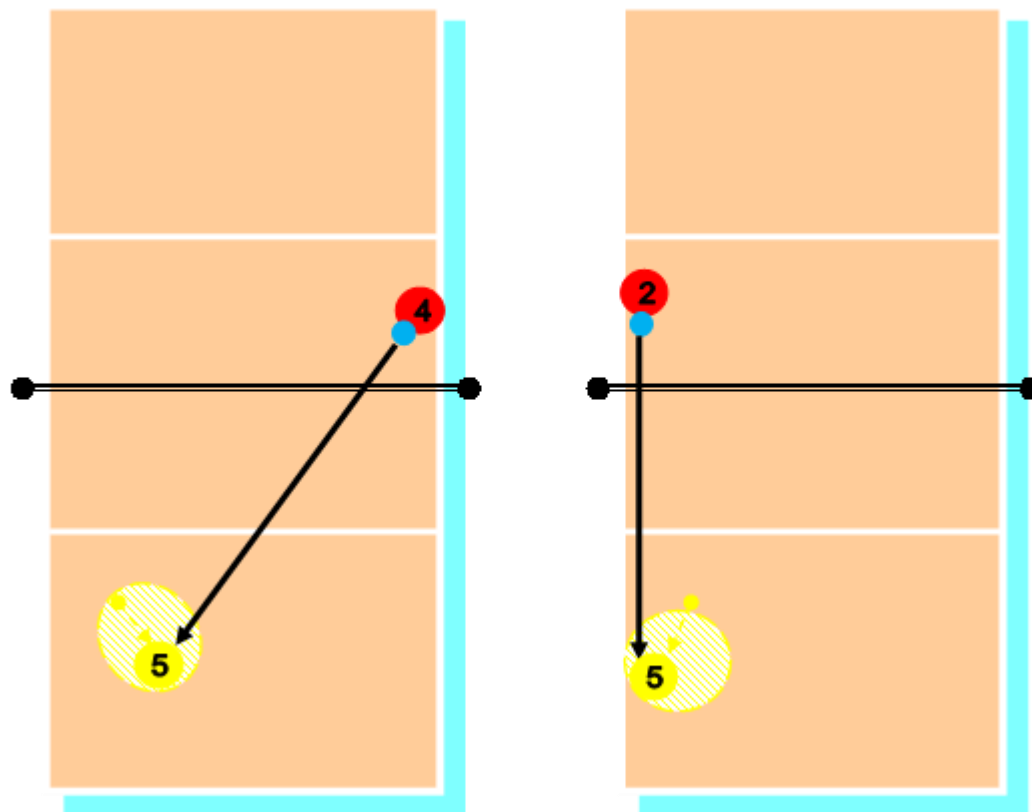


Pozycja bazowa – jest miejscem na boisku, w którym powinna znaleźć się zawodniczka w momencie gdy przeciwnik kończy ruch prowadzenia ręki do ataku.

- Jeżeli obrońca zareagował prawidłowo, to powinien zatrzymać się w pozycji bazowej w momencie, gdy atakujący uderza piłkę.
- Obrońca przemieszcza się do pozycji bazowej w trakcie wystawy wykonywanej przez przeciwnika (najczęściej jest to krok dostawny).
- Obrońca w pozycji bazowej ma możliwość najlepszej obserwacji wystawionej piłki, atakującego oraz ustawienia własnego bloku i po przyjęciu postawy gotowości przewiduje działania atakującego.
- Pozycja bazowa uwarunkowana jest tempem i kierunkiem ataku.

II. Obrona

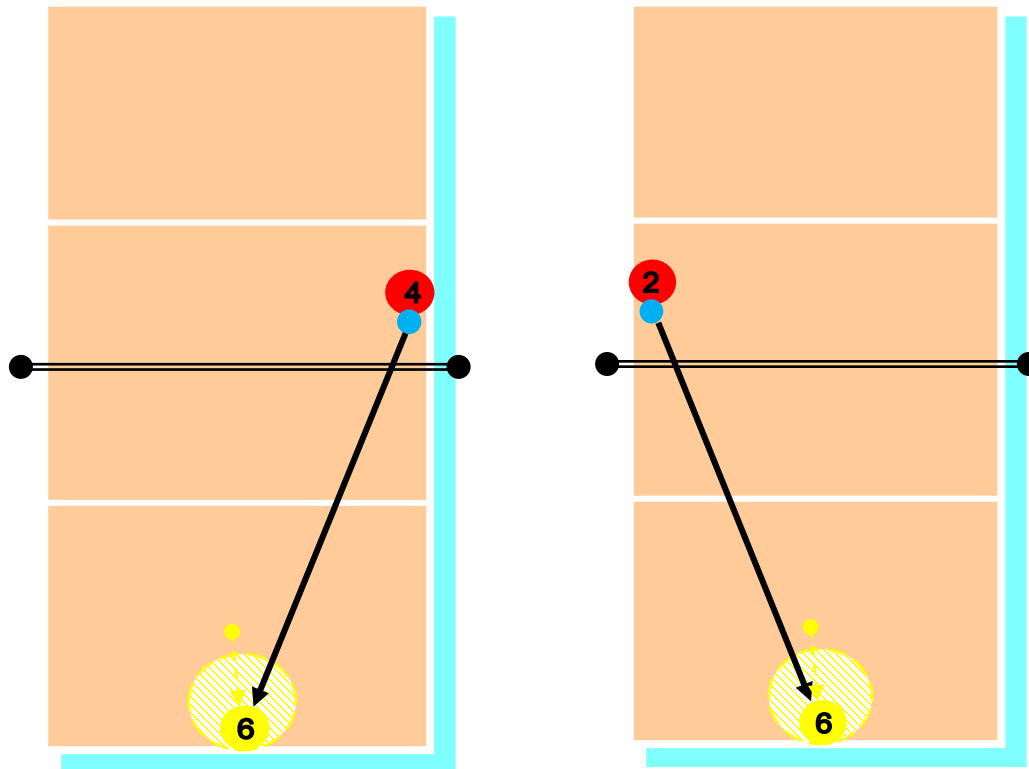
Pozycja bazowa



Pozycje bazowe zawodnika strefy V przy ataku ze strefy IV (po skosie) i II (po prostej)

II. Obrona

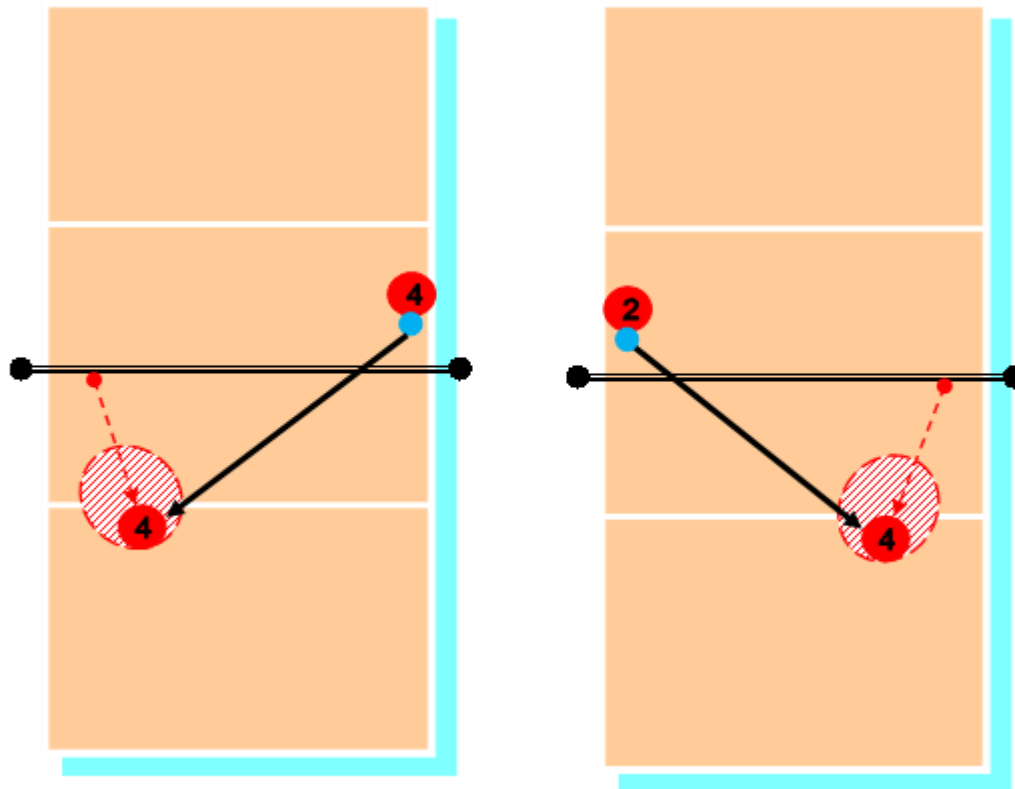
Pozycja bazowa



Pozycje bazowe zawodnika strefy VI przy ataku ze strefy IV i II

II. Obrona

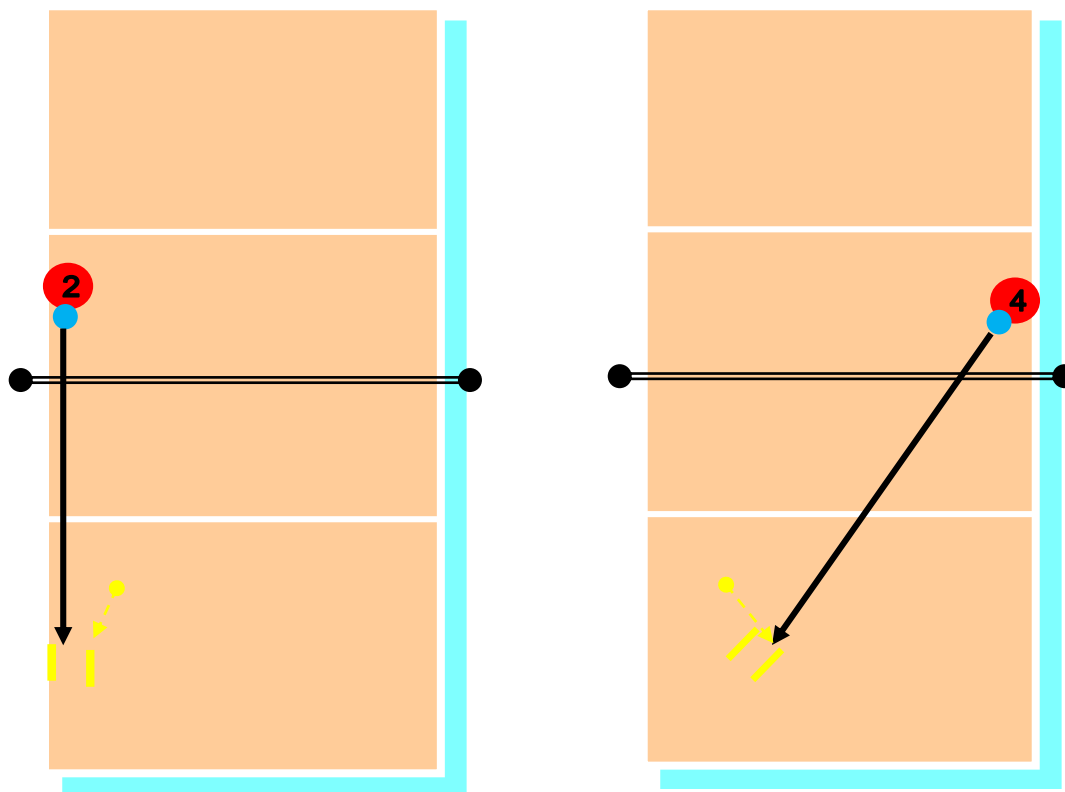
Pozycja bazowa



Pozycje bazowe zawodnika strefy IV (nie blokującego) przy ataku ze strefy IV i II (po ostrym skosie),

II. Obrona

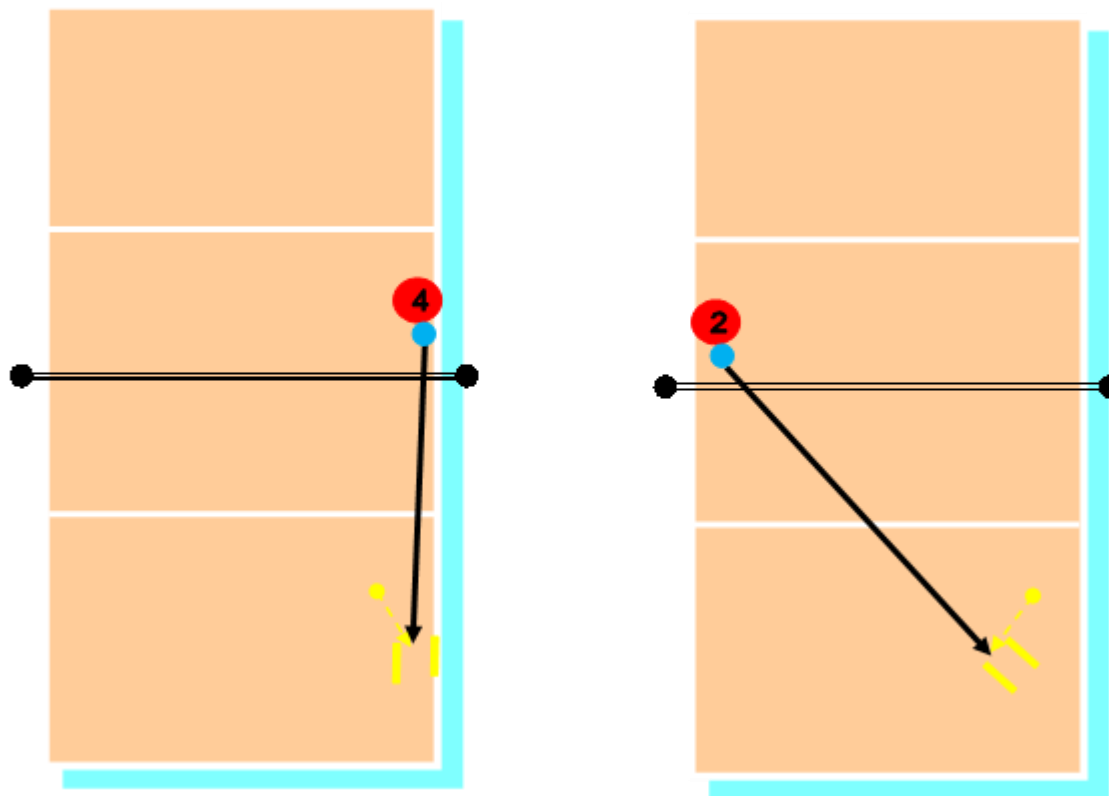
Pozycja bazowa



Ustawienie stóp zawodnika na pozycji bazowej w strefie V przy ataku po prostej ze strefy II i po skosie ze strefy IV

II. Obrona

Pozycja bazowa

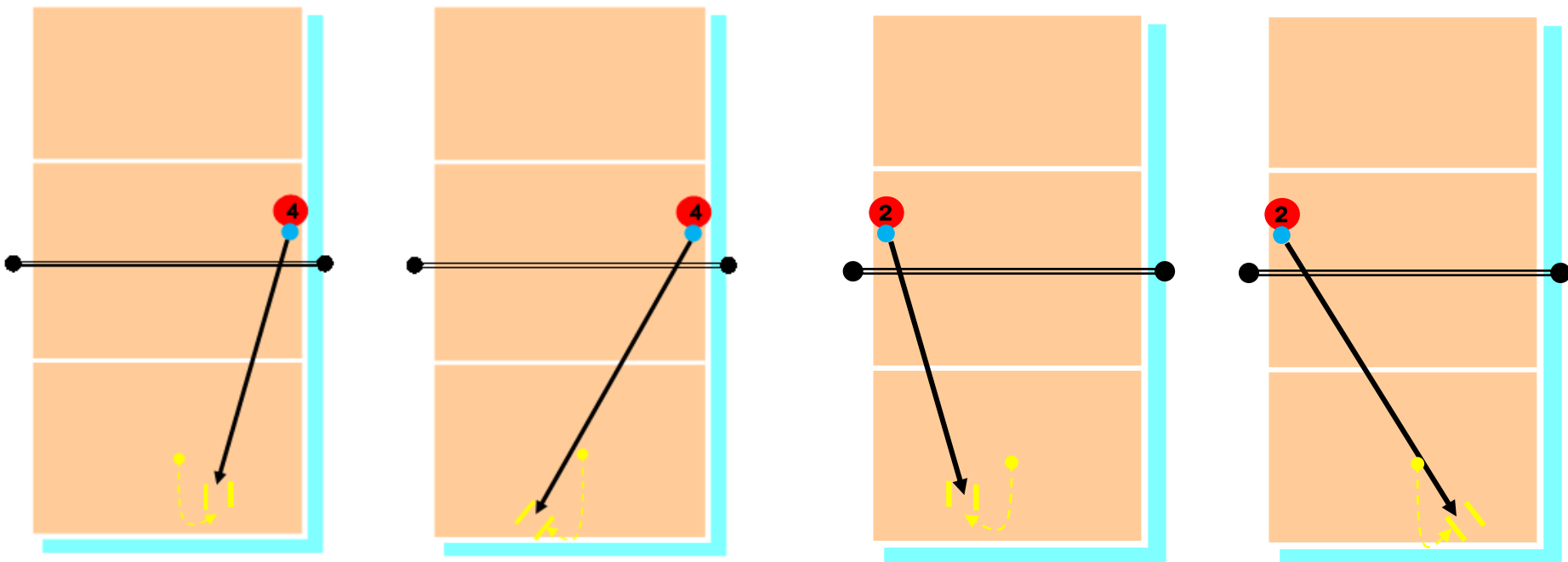


Ustawienie stóp zawodnika na pozycji bazowej w strefie I przy ataku po prostej ze strefy IV i po skosie ze strefy II

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

II. Obrona

Pozycja bazowa



Ustawienie stóp zawodnika na pozycji bazowej w strefie VI przy ataku po prostej ze strefy IV i po przekątnej ze strefy IV

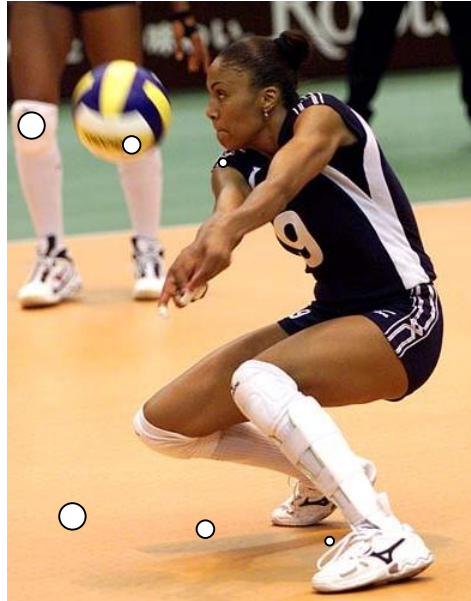
Ustawienie stóp zawodnika na pozycji bazowej w strefie VI przy ataku po prostej ze strefy IV i po przekątnej ze strefy IV

II. Obrona

Reakcja na piłkę

Opuszczenie barku

Ustawienie stóp.



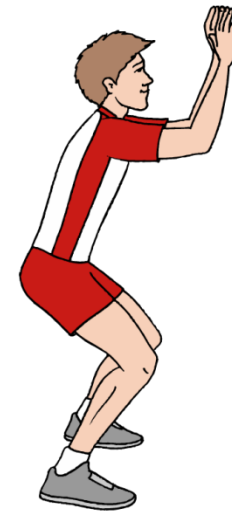
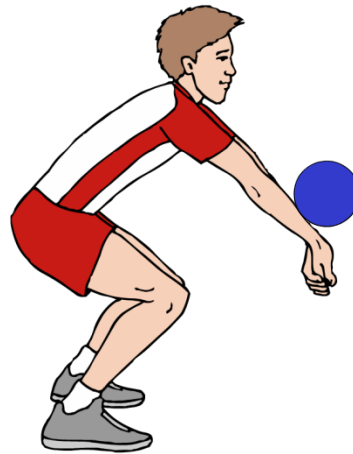
Reakcja na piłkę - odbywa się w momencie zatrzymania, zaraz po przemieszczeniu się zawodnika do pozycji bazowej.

Po dokonaniu szybkiej analizy działania atakującego, zawodniczka przyjmuje postawę gotowości (siatkarską), znacznie obniżając pozycję ciała (nogi ugięte we wszystkich stawach, środek ciężkości wychylony do przodu, ciężar ciała przeniesiony na śródstopie i palce, ramiona lekko ugięte, odwiedzone w bok) i następuje reakcja na piłkę – obrona mocnego ataku, bądź start do piłki kiwniętej.

2. Atak po obronie – kompleks 2

Obrona – w nauce systemu patrz i reaguj, dwa podstawowe zadania

1. Obrona mocnego ataku.
2. Dobięgnięcie do piłki kiwanej.



Słowa klucze:

- zatrzymaj się i bądź gotowa
- stopy szeroko
- ugnij kolana
- ramiona nisko

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

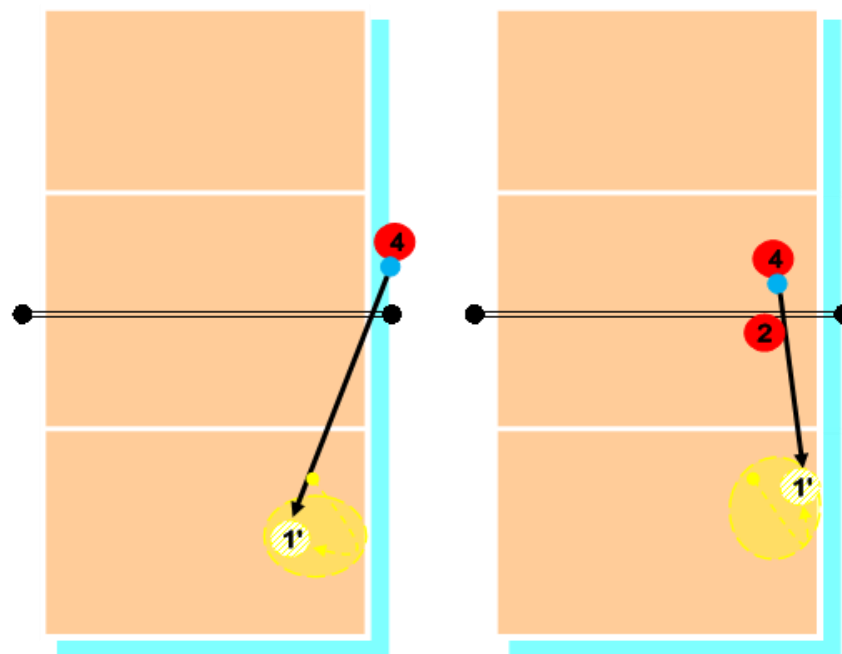
II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

- Umiejętność obserwacji atakującego, wystawionej piłki oraz własnego bloku.
- Trening powinien być nasycony elementami kształtującymi **zdolność przewidywania (czytania gry)**.
- Zawodniczka broniąca powinna od początku szkolenia wyrabiać nawyk obserwacji piłki, atakującej, bloku, zawodniczek drużyny przeciwnej i własnej. Takie umiejętności w grze pozwolą na wcześniejszą reakcję na zagranie przeciwnika, co w przypadku szybkiej gry jest bardzo cenną bronią w walce pomiędzy obrońcą, a atakującym. Podczas zajęć trener powinien jasno określić, na jaki element powinni zwracać uwagę zawodnicy.
- Następnie powinien stopniowo te elementy łączyć w grupy i w przemyślany sposób wplatać je w treść zajęć (np. założenie na siatkę atrapy bloku spowoduje u atakującego reakcje, które powinien próbować odczytać obrońca: spojrzenie atakującego w zamierzonym kierunku ataku, atrapa bloku zastaniając część boiska wymusza na atakującym określony kierunek ataku, a tym samym obrońcy ułatwia ustawienie w obronie.
- Obrońca może obserwować sposób dojścia do ataku, sposób ułożenie linii barków oraz sposób prowadzenia ręki - atak dynamiczny lub kiwnięcie).
- W miarę wzrostu poziomu zaawansowania zawodnika, trener powinien przekazywać mu dodatkowe informacje dotyczące sposobu prowadzenia gry przez przeciwnika (najczęściej wybierane kierunki ataku, sposób rozgrywania piłki itp.).

II. Obrona

Przewidywanie gry



Obserwacja szerokości wystawy:

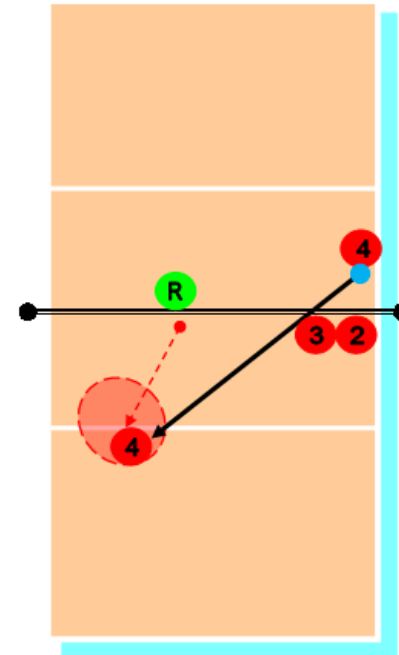
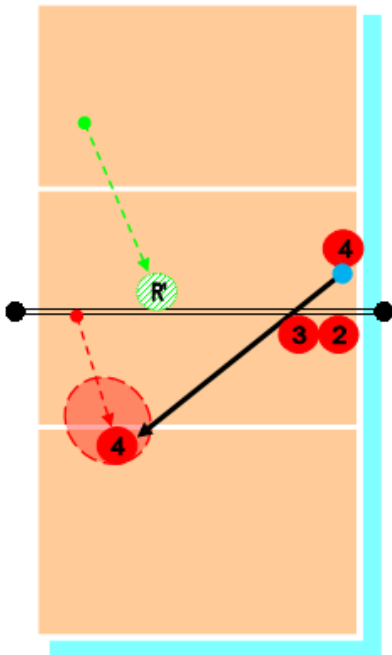
- piłka za antenka ruch do środka boiska
- piłka wystawiona na blok ruch wzdłuż linii

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

Bardzo ważnym elementem w pracy z młodzieżą, jest jasne określenie sposobu przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej (ruch dostosowania) oraz określenie właściwych kierunków reakcji po to, by obrona była skuteczna.



Obrona przez zawodniczkę nie blokującą piłek atakowanych po skosie ze strefy II lub IV.

W strefie IV dwa warianty ustawienia w zależności czy rozgrywająca jest w pierwszej lub w drugiej linii :

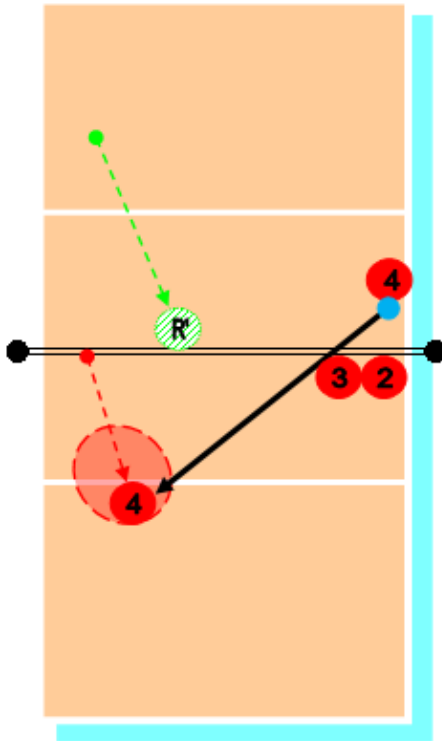
a) ustawienie szerokie (R w II linii), b) ustawienie wąskie (R w I linii).

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

Bardzo ważnym elementem w pracy z młodzieżą, jest jasne określenie sposobu przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej (ruch dostosowania) oraz określenie właściwych kierunków reakcji po to, by obrona była skuteczna.



Sposób przemieszczenia do pozycji bazowej:

krokiem dostawnym zakończony skrzyżnym, cały czas utrzymując kontakt wzrokowy z piłką.

Zasady ustawienia w obronie przez zawodniczkę strefy IV:

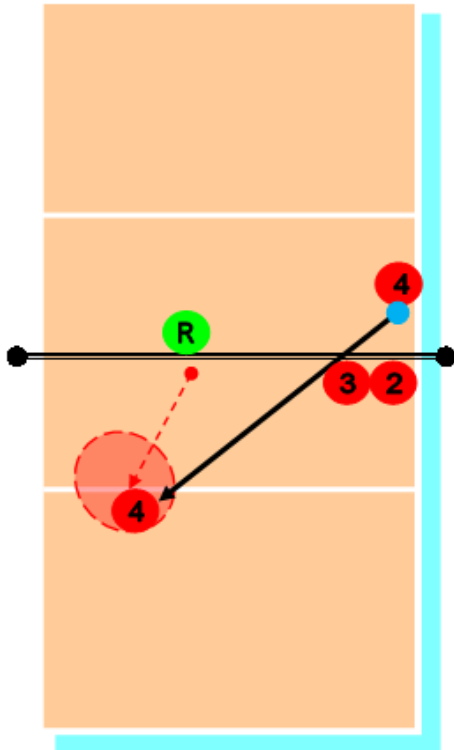
- należy reagować na rękę atakującej (w momencie kontaktu dłoni atakującej z piłką – zatrzymanie w postawie siatkarskiej)
- piłkę należy bronić między nogami lub ze swojej lewej strony
- środek ciężkości zawodniczki wychylony w przód
- kierunek reakcji skierowany jest w stronę siatki oraz do środka boiska, równoległe do siatki

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

Bardzo ważnym elementem w pracy z młodzieżą, jest jasne określenie sposobu przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej (ruch dostosowania) oraz określenie właściwych kierunków reakcji po to, by obrona była skuteczna.



Sposób przemieszczania do pozycji bazowej:

bieg w tył w skos, cały czas utrzymując kontakt wzrokowy z piłką .

Zasady ustawienia w obronie zawodniczkii strefy IV:

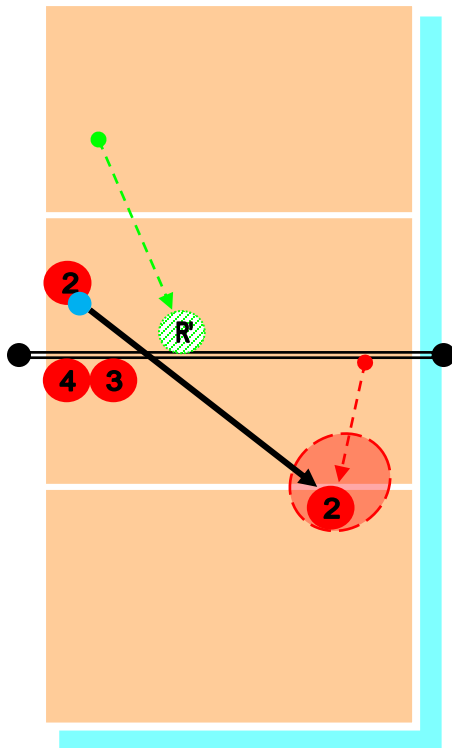
- należy reagować na rękę atakującej (w momencie kontaktu dłoni atakującej z piłką– zatrzymanie)
- piłkę należy bronić pomiędzy nogami lub ze swojej lewej strony
- środek ciężkości wychylony w przód
- kierunek reakcji skierowany jest w stronę siatki oraz do środka boiska, równoległe do siatki

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

Bardzo ważnym elementem w pracy z młodzieżą, jest jasne określenie sposobu przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej (ruch dostosowania) oraz określenie właściwych kierunków reakcji po to, by obrona była skuteczna.



Sposób przemieszczenia do pozycji bazowej:

krok dostawny zakończony skrzyżnym, cały czas utrzymując kontakt wzrokowy z piłką.

Zasady ustawienia w obronie przez zawodniczkę strefy II:

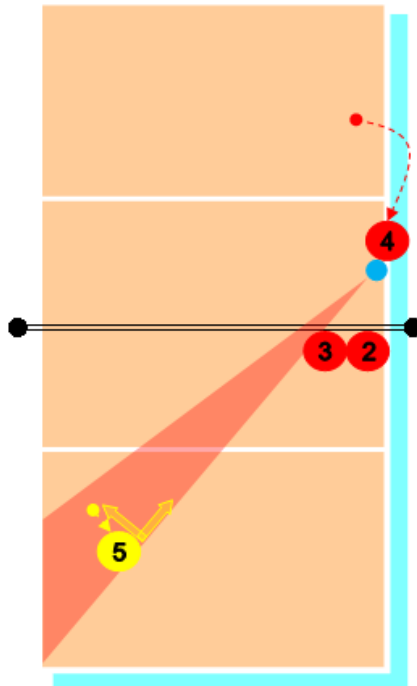
- należy reagować na rękę atakującej (w momencie kontaktu dłoni atakującej z piłką–zatrzymanie)
- piłkę należy bronić między nogami lub ze swojej prawej strony
- środek ciężkości wychylony w przód
- kierunek reakcji skierowany jest w stronę siatki oraz do środka boiska (równoległe do siatki)

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

Bardzo ważnym elementem w pracy z młodzieżą, jest jasne określenie sposobu przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej (ruch dostosowania) oraz określenie właściwych kierunków reakcji po to, by obrona była skuteczna.



Sposób przemieszczania do pozycji bazowej:

krokiem dostawnym, cały czas utrzymując kontakt wzrokowy z piłką.

Zasady ustawienia w obronie przez zawodniczkę strefy V:

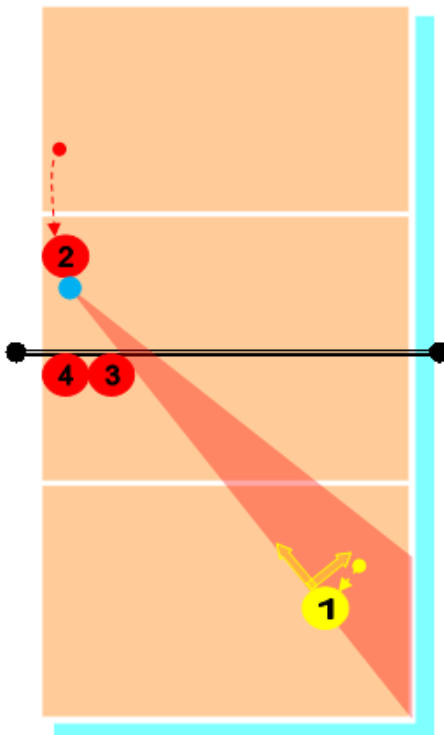
- piłkę należy widzieć całym obwodem
- piłkę należy bronić pomiędzy nogami lub ze swojej lewej strony
- środek ciężkości wychylony w przód.

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

Bardzo ważnym elementem w pracy z młodzieżą, jest jasne określenie sposobu przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej (ruch dostosowania) oraz określenie właściwych kierunków reakcji po to, by obrona była skuteczna.



Sposób przemieszczania do pozycji bazowej:

krokiem dostawnym, cały czas utrzymując kontakt wzrokowy z piłką.

Zasady ustawienia w obronie przez zawodniczkę strefy I:

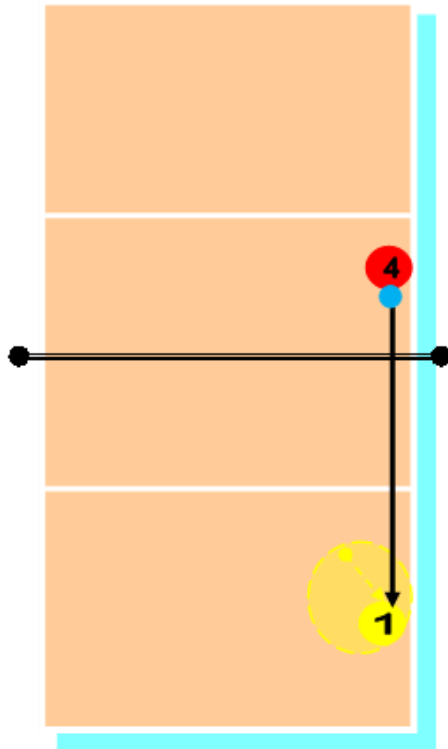
- piłkę należy widzieć całym obwodem
- piłkę należy bronić pomiędzy nogami lub ze swojej lewej strony
- środek ciężkości wychylony w przód.

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

Bardzo ważnym elementem w pracy z młodzieżą, jest jasne określenie sposobu przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej (ruch dostosowania) oraz określenie właściwych kierunków reakcji po to, by obrona była skuteczna.



Sposób przemieszczenia do pozycji bazowej:

krok dostawny w tył skos, dostosowania rozpoczyna noga prawa – dwa posuwiste kroki i naskok na dwie nogi z przyjęciem postawy siatkarskiej.

Zasady ustawienia w obronie przez zawodniczkę strefy I:

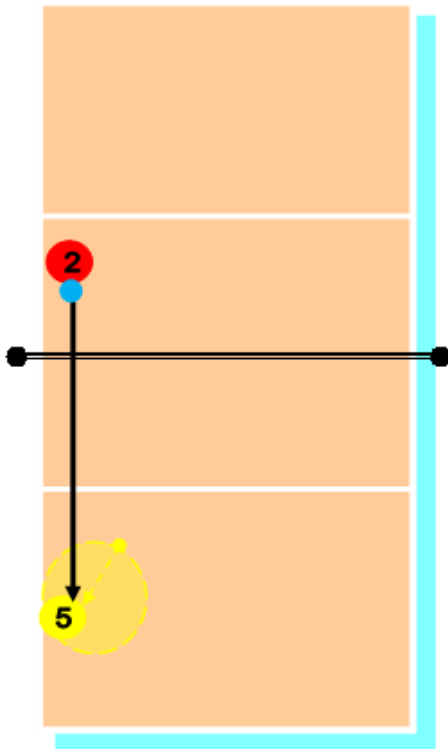
- należy reagować na rękę atakującej (w momencie kontaktu dłoni atakującej piłką – zatrzymanie – w odległości ok. 5-6m od siatki)
- ustawienie stóp w pozycji bazowej: prawa noga pół stopy przed lewą, tułów pochylony do przodu
- w momencie odbicia lewy bark nieco obniżony
- obrona piłek lecących bezpośrednio w obronę, lub spadających przed nim ewentualnie reakcja w przód

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

Bardzo ważnym elementem w pracy z młodzieżą, jest jasne określenie sposobu przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej (ruch dostosowania) oraz określenie właściwych kierunków reakcji po to, by obrona była skuteczna.



Sposób przemieszczenia do pozycji bazowej:

krok dostawny w tył skos, dostosowania rozpoczyna noga lewa – dwa posuwiste kroki i naskok na dwie nogi z przyjęciem postawy siatkarskiej.

Zasady ustawienia w obronie przez zawodniczkę strefy I:

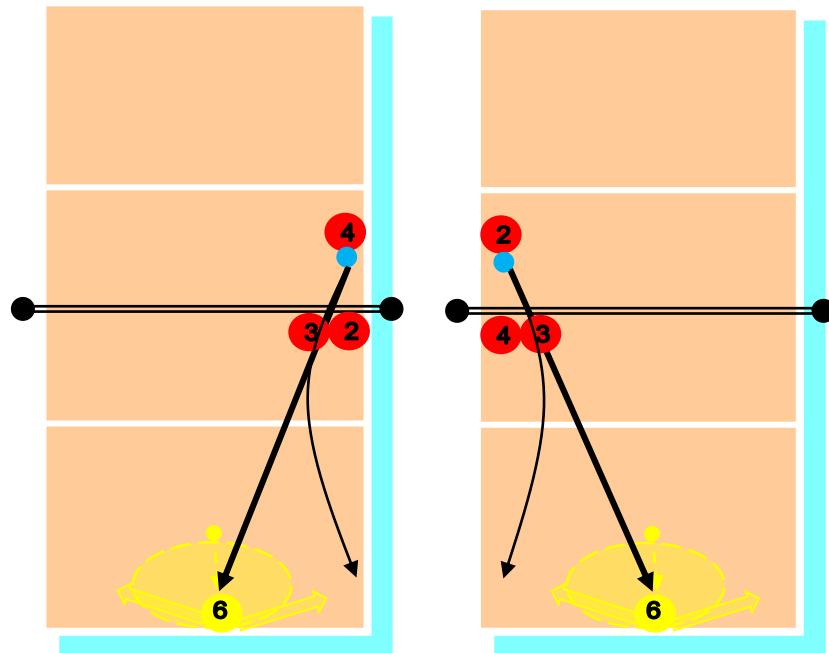
- należy reagować na rękę atakującej (w momencie kontaktu dłoni atakującej z piłką – zatrzymanie – w odległości ok. 5-6m od siatki)
- ustawienie stóp w pozycji bazowej: lewa noga pół stopy przed prawą, tułów pochylony do przodu
- w momencie odbicia prawy bark nieco obniżony
- obrona piłek lecących bezpośrednio w obróncę, lub spadających przed nim ewentualnie reakcja w przód

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

Bardzo ważnym elementem w pracy z młodzieżą, jest jasne określenie sposobu przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej (ruch dostosowania) oraz określenie właściwych kierunków reakcji po to, by obrona była skuteczna.



Obrona w strefie VI –przy bloku podwójnym na kierunku 1 (blok zastępujący „prostą”)

Sposób przemieszczenia do pozycji bazowej:

krok dostawny w tył skos - ruch dostosowania rozpoczyna prawa lub lewa noga – dwa posuwiste kroki i naskok na dwie nogi z równoczesnym przyjęciem postawy siatkarskiej

Zasady ustawienia w obronie zawodnika strefy VI:

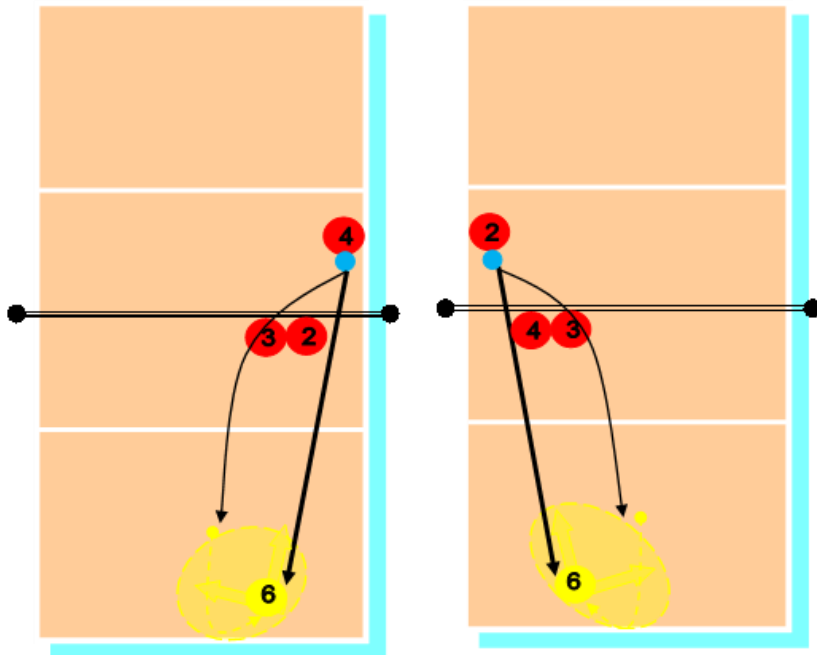
- należy reagować na rękę atakującej (w momencie kontaktu dłoni atakującej z piłką – zatrzymanie w odległości 8-9m od siatki)
- ustawienie stóp w pozycji bazowej: stopy równoległe do siebie, przodem do atakującej, tułów pochylony do przodu
- prawy lub lewy bark opuszczony w momencie odbicia piłki
- obrona piłek atakowanych między rękami blokujących (lecących bezpośrednio w obrońcę lub reakcja w przód)
- obrona piłek kiwanych do linii bocznej lub odbitych od bloku i lecących do rogu boiska.

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

Bardzo ważnym elementem w pracy z młodzieżą, jest jasne określenie sposobu przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej (ruch dostosowania) oraz określenie właściwych kierunków reakcji po to, by obrona była skuteczna.



Obrona w strefie VI – przy bloku podwójnym na kierunku 2 (blok zastaniający strefę VI)

Sposób przemieszczenia do pozycji bazowej:

krok dostawny zakończony skrzyżnym, cały czas utrzymując kontakt wzrokowy z piłką.

Zasady ustawienia w obronie zawodnika strefy VI:

- należy reagować na rękę atakującej (w momencie kontaktu dłoni atakującej z piłką – zatrzymanie w odległości 8-9m od siatki)
- zawodniczka ustawia się na „skraju „bloku”, który w tym przypadku wyznacza zewnętrzna ręka skrzydłowej bloku
- ustawienie stóp w pozycji bazowej: stopy równoległe do siebie, przodem do atakującej, stopa bliższa linii bocznej pół stopy z przodu przed nogą wewnątrz boiska, tułów pochylony w przód
- prawy lub lewy bark opuszczony w zależności od kierunku nagrania piłki.
- obrona piłek atakowanych po prostej wg zasady: piłka leci albo w obrońcę albo w wybrany przez zawodniczkę kierunek
- obrona piłek kiwanych do środka boiska na 6-7m.

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

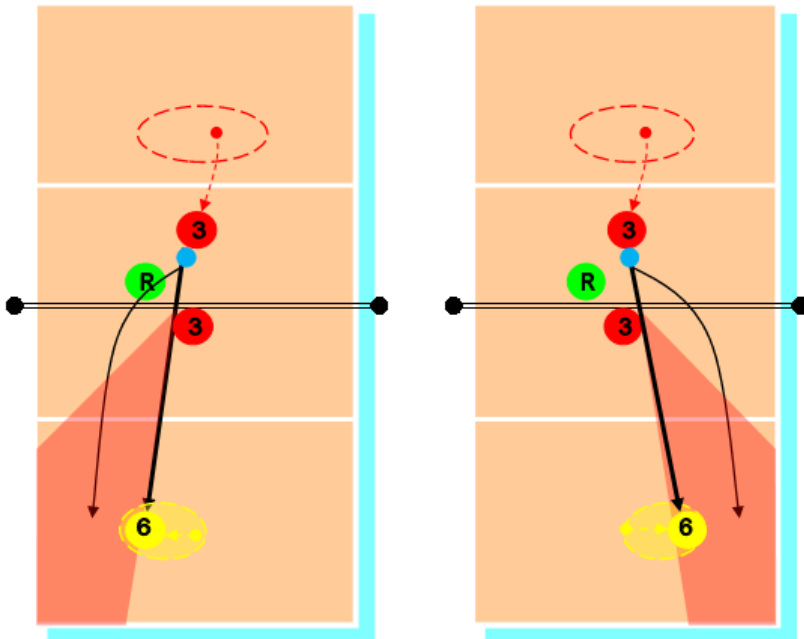
II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

Bardzo ważnym elementem w pracy z młodzieżą, jest jasne określenie sposobu przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej (ruch dostosowania) oraz określenie właściwych kierunków reakcji po to, by obrona była skuteczna.

Obrona w strefie VI:

- obrona piłek atakowanych w kierunku rogów boiska.
- antycypacja i gotowość do reakcji do wolniejszych, długich piłek (atak ze strefy III i VI).



Sposób przemieszczenia do pozycji bazowej:

krok dostawny ruch dostosowania rozpoczyna prawa lewa noga – jeden posuwisty krok i naskok na dwie nogi jednocześnie z przyjęciem postawy gotowości.

Zasady ustawienia w obronie zawodnika strefy VI:

- należy reagować na rękę atakującej (w momencie kontaktu dłoni atakującej z piłką – zatrzymanie w odl. 5-6m.)
- Zawodniczka ustawia się na „skraju „bloku, (wyznaczonym przez zewnętrzną rękę środkowej bloku - blok pojedynczy)
- ustawienie stóp w pozycji bazowej: stopy ustawione równoległe na około 1,5 szerokości linii barków, w strefie VI/I prawa noga bliżej siatki, w strefie VI/V lewa noga bliżej siatki, tułów pochylony do przodu
- ustawienie przodem do atakującej, w trakcie obrony lewy bark opuszczony w strefie I, prawy bark w strefie V
- obrona piłek atakowanych po prostej piłka leci albo w obrońcę albo w wybrany przez zawodniczkę kierunek(z jego prawej strony lub lewej strony)
- obrona piłek kiwanych do rogu boiska i piłek po bloku - 7-9m.

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

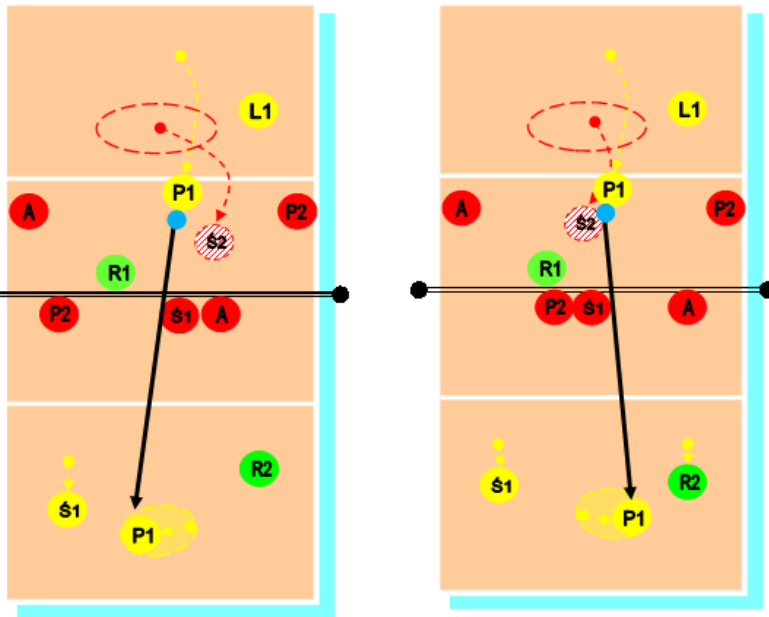
II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

Bardzo ważnym elementem w pracy z młodzieżą, jest jasne określenie sposobu przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej (ruch dostosowania) oraz określenie właściwych kierunków reakcji po to, by obrona była skuteczna.

Obrona w strefie VI:

- obrona piłek atakowanych w kierunku rogów boiska.
- antycypacja i gotowość do reakcji do wolniejszych, długich piłek (atak ze strefy III i VI).



Jeżeli rozgrywająca wystawi piłkę do ataku ze strefy VI, zawodniczka środkowa obrony przemieszcza się wykonując nieznaczny ruch dostosowania do pozycji bazowej – w kierunku w tył – w skos.

Obserwuje ciągle wystawioną piłkę, atakującą (ułożenie jej tułowia w momencie wyskoku, pracę ręki atakującej) oraz ustawienie bloku) i w momencie ataku przyjmuje postawę gotowości (siatkarską) do obrony.

Ustawienie stóp - jak w przypadku ataku w pierwszym tempie.

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

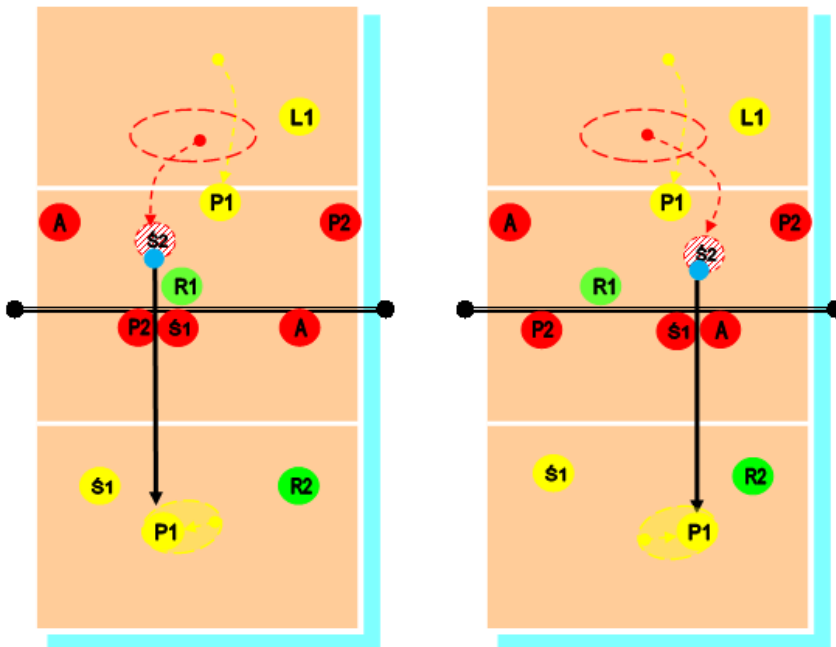
II. Obrona

sposoby przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej na poszczególnych pozycjach gry.

Bardzo ważnym elementem w pracy z młodzieżą, jest jasne określenie sposobu przemieszczania się z pozycji wyjściowej do pozycji bazowej (ruch dostosowania) oraz określenie właściwych kierunków reakcji po to, by obrona była skuteczna.

Obrona w strefie VI:

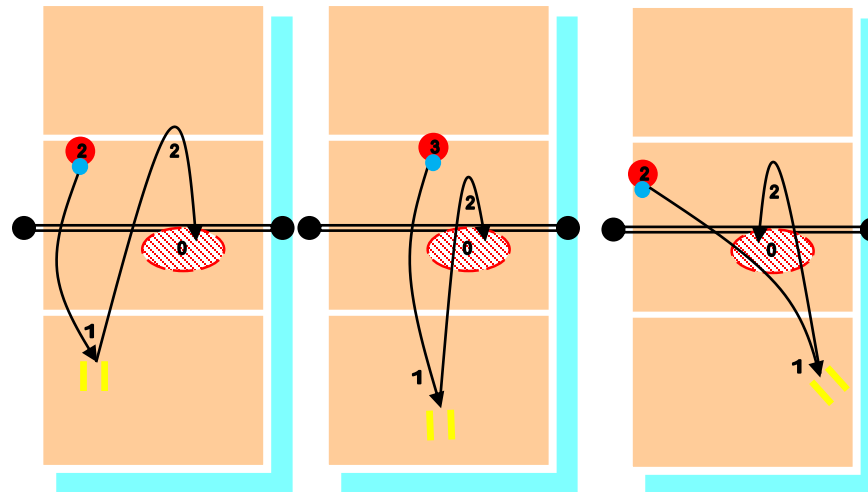
- obrona piłek atakowanych w kierunku rogów boiska.
- antycypacja i gotowość do reakcji do wolniejszych, długich piłek (atak ze strefy III i VI).



Często zawodniczki strefy VI otrzymują zadanie aby przemieścić się za środkową drużyny przeciwnej i ich zadaniem jest obrona piłek atakowanych w pierwszym tempie na szwie dwubloku. Dotyczy to szczególnie ataku w pierwszym tempie z wystawy A i 7 przy bloku podwójnym.

Obrona – dogranie wolnej piłki - technika

- Zadaniem zawodniczki dogrywającej wolną piłkę jest odpowiednio wcześniejsza reakcja na taką sytuację poprzez, dostosowanie i przyjęcie jak najbardziej stabilnej postawy, co z kolei jest gwarantem pewności i dokładności odbicia piłki.
- Bardzo ważny jest sposób w jaki zawodniczka przemieszcza się w kierunku nadlatującej piłki oraz w jaką przyjmuje postawę przed odbiciem piłki.
- Istotne jest, aby tuż przed momentem odbicia, po wykonaniu biegu lub doskoku, nastąpiło zatrzymanie.
- Jeżeli jest tylko taka możliwość, powinna przemieszczać się krokiem dostawnym, który daje większą stabilność.



W przypadku dogrania piłki sposobem dolnym oburącz ważne jest aby:

1. Odbicie następowato **w stabilnej postawie**, w przestrzeni międzykolanowej , czysto ustawioną płaszczyzną – utworzoną z przydłoniowej część przedramion zawodniczki.
2. Ustawienie zawsze **przodem do kierunku nadlatującej piłki**, a ustawienie jej stóp zależne jest od kierunku dogrania piłki - równoległe do siebie, nieznacznie szersze niż linia barków
3. Odbicie wykonuje **poprzez aktywną pracę nóg** – określam to jako: **wejście w piłkę poprzez przestawienie nogi i prowadzenie piłki ramionami w kierunku celu**. Z lewej strony osi boiska odbywa się przestawienie lewej nogi, a z prawej strony - prawej nogi. Uwaga: w treningu młodzieży często wymuszam dogranie wg powyższych zasad, **po to aby wyegzekwować przemieszczenie zawodnika do miejsca odbicia** np. wyłącznie krokiem dostawnym. Sposób w jaki dogrywać piłkę oburącz dolnym , określam również wg zasady: w V strefie do osi boiska dogranie z lewej strony, w VI strefie dogranie piłki z prawej lub z lewej (w zależności skąd piłka nadlatuje do zawodnika), w strefie I natomiast dogranie obowiązkowo z prawej strony.

Obrona – **dogranie wolnej piłki - technika**

W treningu dogrania piłki powinniśmy często wprowadzać ćwiczenia w których zadaniem zawodnika jest dogranie piłki po:

- a) dobiegnięciu w przód,
- b) przemieszczeniu w bok,
- c) po wycofaniu.

- We wszystkich tych zadaniach przed odbiciem piłki , ćwiczący powinien zatrzymać się.
- Jako trenerzy powinniśmy zwrócić uwagę na to, aby piłka do zawodnika nabijana była z różnych stref i na różne odległości. Jedno powinno być stałe...**strefa 0**, w którą ma być dograna piłka.
- W treningu dogrania wolnej piłki, wymagana jest bezwzględnie dokładność, precyzja oraz jakość.
- Piłka powinna być nagrana wysokim łukiem, aby stworzyć atakującemu dogodną sytuację do przygotowania kontrataku, a rozgrywającemu dać czas na wbiegnięcie w strefę 0.

Obrona – **dogranie wolnej piłki - technika**

Odbicie wykonuje **poprzez aktywną pracę nóg – określamy to jako: wejście w piłkę poprzez przestawienie nogi i prowadzenie piłki ramionami w kierunku celu.**

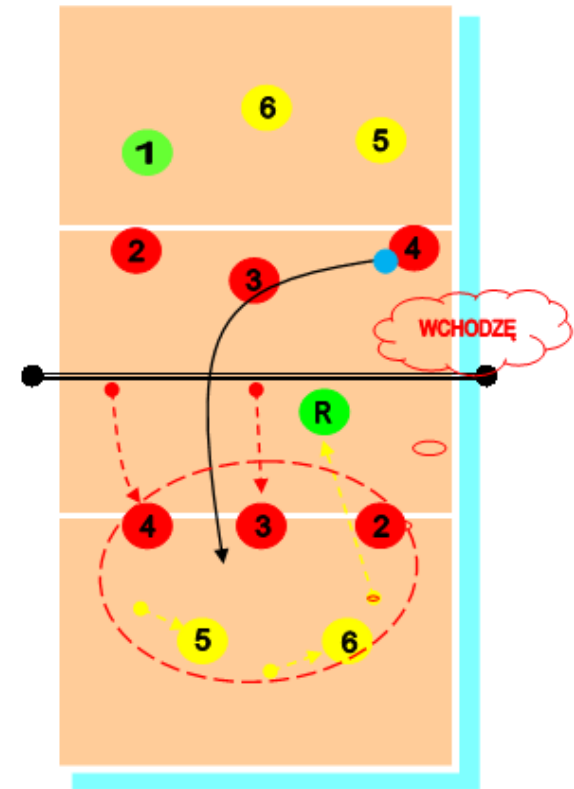
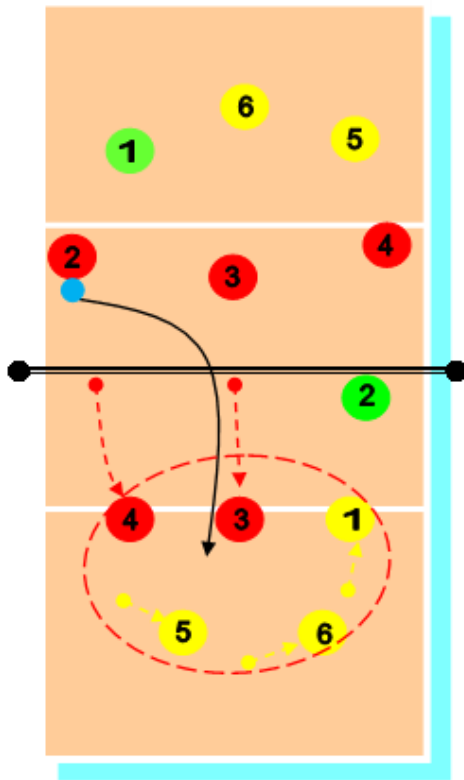
Z lewej strony osi boiska odbywa się przestawienie lewej nogi, a z prawej strony - prawej nogi.

Uwaga: w treningu młodzieży często wymuszamy dogranie wg powyższych zasad, **po to aby wyegzekwować przemieszczenie zawodnika do miejsca odbicia** np. wyłącznie krokiem dostawny.

Sposób w jaki dogrywać piłkę oburącz dolnym , określam również wg zasady: w V strefie do osi boiska dogranie z lewej strony, w VI strefie dogranie piłki z prawej lub z lewej (w zależności skąd piłka nadlatuje do zawodnika), w strefie I natomiast dogranie obowiązkowo z prawej strony.

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

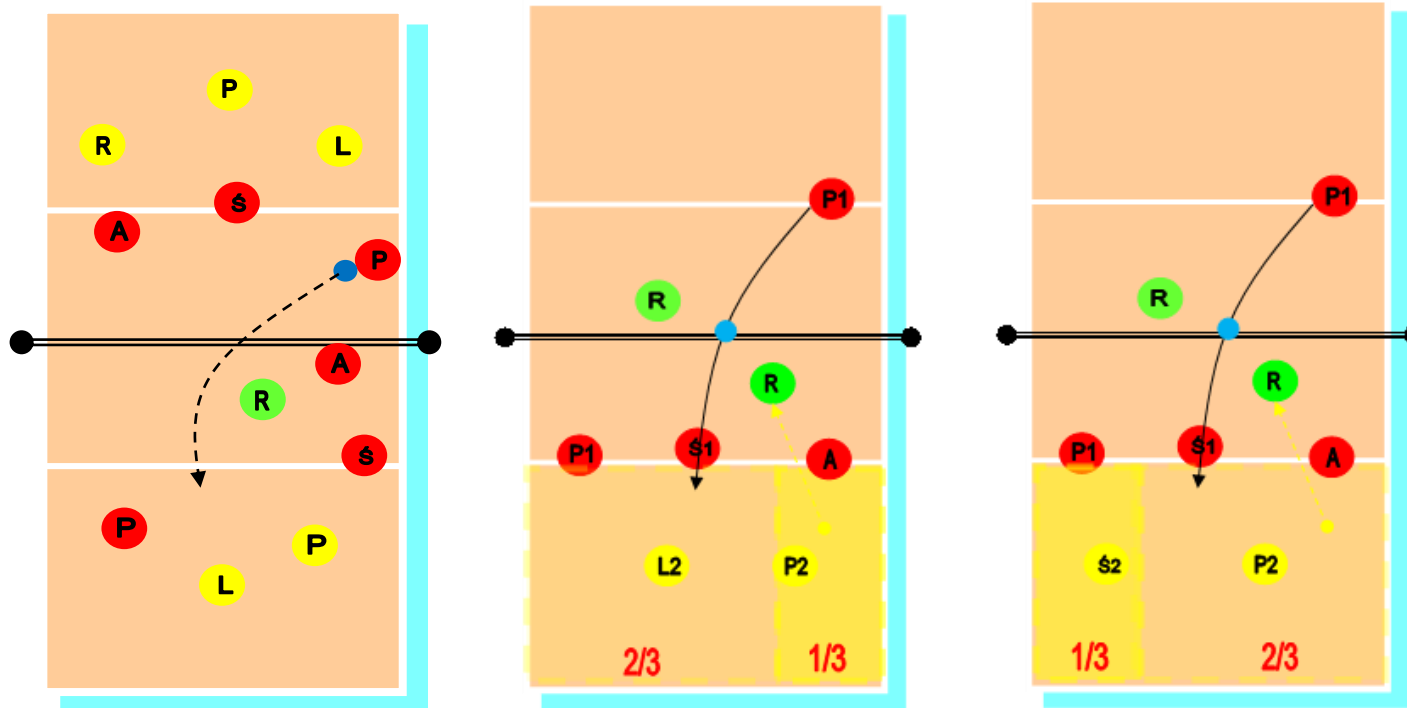
Obrona – dogranie wolnej piłki - zasady



W przypadku organizacji obrony piłki sytuacyjnej (wolnej), zawodniczki pola obrony powinny ustawić się na pozycjach wyjściowych, natomiast zawodniczki pola ataku powinny wycofywać się do środka boiska – **zawężenie pola gry**.

Jeśli rozgrywająca zespołu przyjmującego jest w pierwszej linii, powinna zostać pod siatką w strefie 0. W przypadku kiedy rozgrywająca jest w drugiej linii, daje informację okrzykiem „Wchodzę!!!” i wbiega w strefę 0, a pozostałe zawodniczki organizują dogranie piłki.

Obrona – dogranie wolnej piłki - zasady



1. **Wszystkie zawodniczki na boisku są odpowiedzialne za dogranie wolnej piłki.**

2. Gdy piłka jest przebijana bezpośrednio w strefę działania zawodniczki – wówczas odpowiedzialność za dokładne nagranie piłki bierze właśnie ona.

3. Piłki przebijane w pole ataku dogrywają zawodniczki pola ataku.

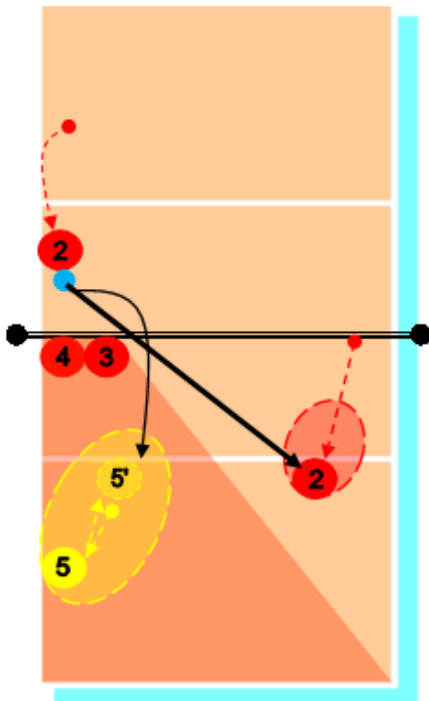
4. Piłki przebijane w pole obrony dogrywają:

a) w sytuacji gdy na boisku przebywa zawodniczka libero, 2/3 boiska zabezpiecza Libero, natomiast 1/3 boiska przyjmująca, która gra w strefie VI.

b) w sytuacji gdy zawodniczki libero niema na boisku, piłki wolne w pierwszej kolejności powinna dogrywać przyjmująca będąca w linii obrony. 2/3 boiska przyjmująca, 1/3 środkowa lub atakująca.

5. Wzajemna asekuracja zawodniczek.

Obrona piłek kiwanych

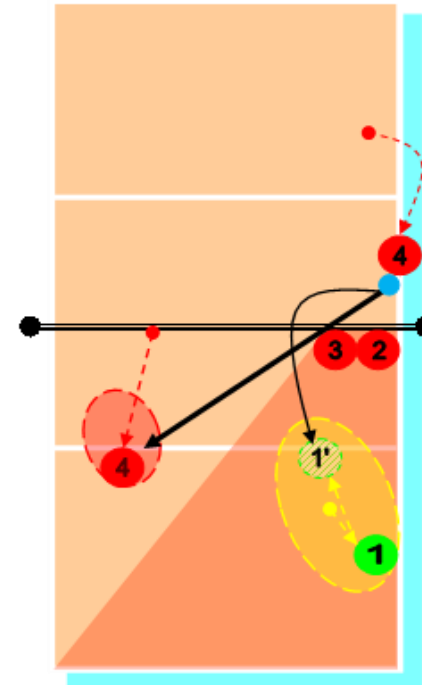


Obrona piłek kiwanych

1. Zawodniczką strefy V (L lub Ś) przy ataku ze strefy II lub I.
2. Skrzydłowa w strefie I (R lub A) przy ataku ze strefy IV.

II - broni piłki atakowane po ostrym skosie, piłki plasowane wzdłuż siatki oraz spadające przed nią, reagując na rękę atakującej.

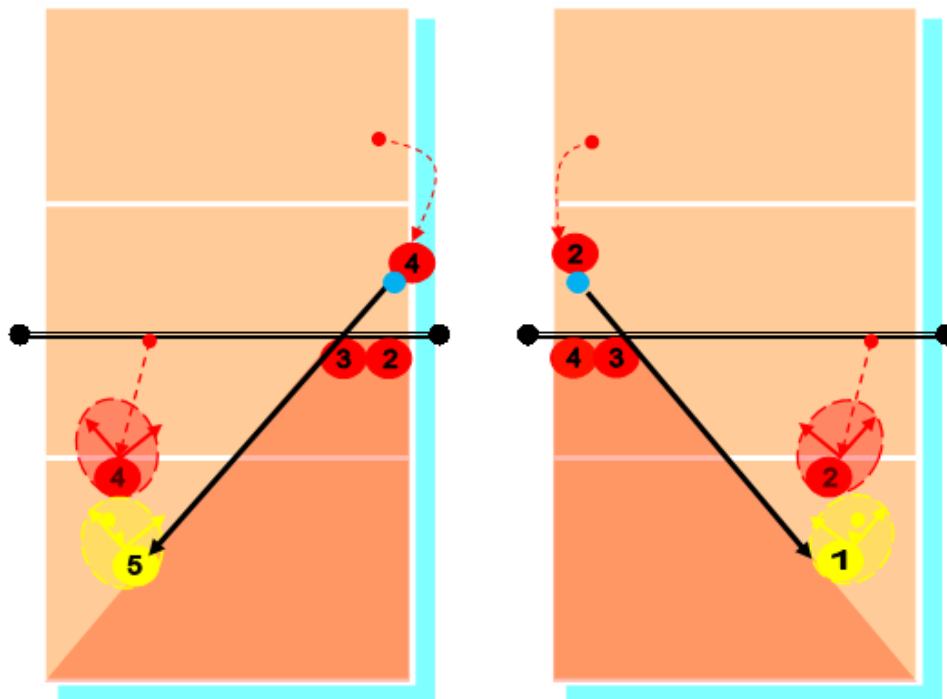
V – broni piłki kiwane za blok (wbiega z pozycji bazowej), reaguje na rękę atakującej. Przygotowana jest także do obrony piłek odbitych od bloku i lecących w bok.



IV - broni piłki atakowane po ostrym skosie, piłki plasowane wzdłuż siatki oraz spadające przed nią, reagując na rękę atakującej.

I – broni piłki kiwane za blok (wbiega z pozycji bazowej), reaguje również na rękę atakującej. Przygotowana jest także do obrony piłek odbitych od bloku i lecących w bok.

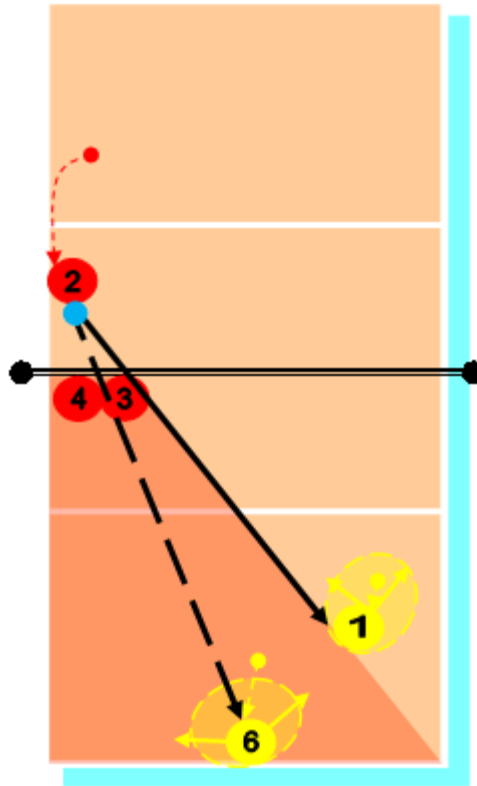
Obrona zasady współdziałania



IV i II – bronią piłki atakowane po ostrym skosie i spadające wzdłuż siatki oraz do środka boiska (nie bronią piłek lecących powyżej linii bioder w kierunku środka boiska),

V i I - bronią piłki atakowane skosie i po przekątnej oraz piłki spadające za plecy nie blokujących (do linii bocznej - bronią nawet w zachwianej równowadze).

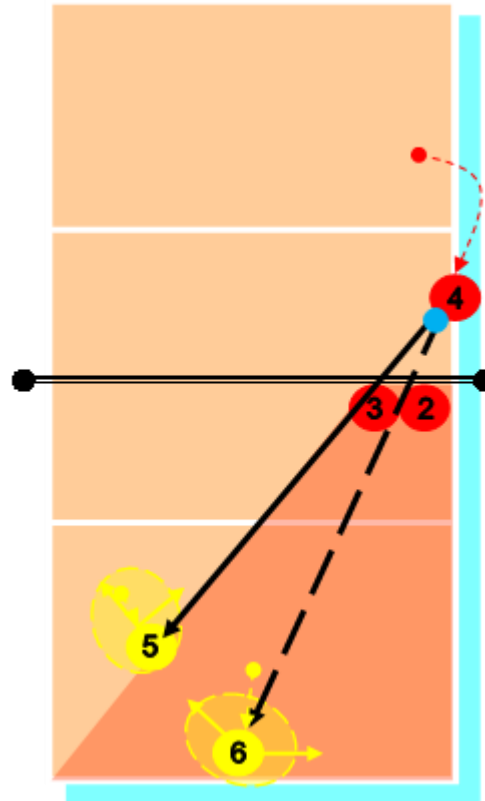
Obrona zasady współdziałania



I – broni piłki lecące w nią i z prawej strony (piłki atakowane po przekątnej i po skosie).

VI - broni piłki atakowane między rękami blokujących lecące w nią i z prawej lub lewej strony oraz piłki plasowane daleko po przekątnej w kierunku rogu boiska. Broni również piłki kiwane do linii bocznej lub odbite od bloku i lecące do rogu w strefę V. Jej zadaniem jest także obrona piłek zagranych do linii końcowej w przypadku, gdy zawodniczka strefy V wbiega za blok do piłki kiwanej.

Obrona zasady współdziałania

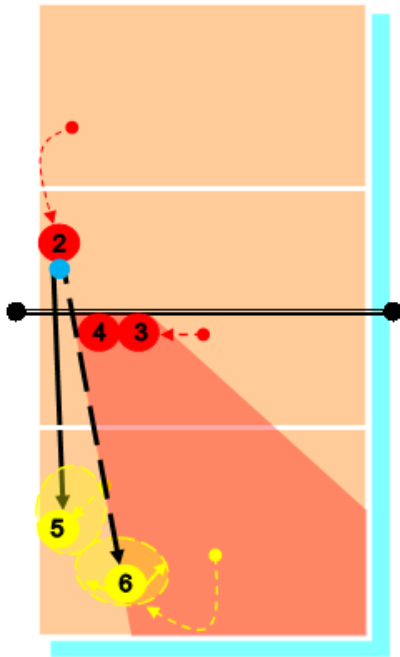


V – broni piłki lecące w nią z prawej strony (piłki atakowane po przekątnej i po skosie).

VI - broni piłki atakowane między rękami blokujących lecące w nią i z prawej lub lewej strony oraz piłki plasowane daleko po przekątnej w kierunku rogu boiska Jej zadaniem jest także obrona piłek kiwanych do linii bocznej lub odbitych od bloku i lecących do rogu w strefę I. Asekuruje też pole gry przy linii końcowej (w przypadku gdy zawodniczka strefy I wbiega za blok do piłki kiwanej).

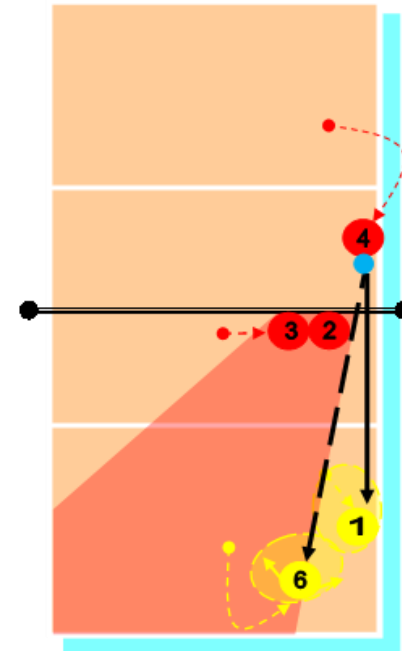
SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

Obrona zasady współdziałania



V – broni piłki lecące bezpośrednio w niego lub reaguje w przód do piłki odbitej od bloku i lecącej w bok.

VI - ustawienie stóp w pozycji bazowej: stopy równoległe do siebie, przodem do atakującego, stopa bliższa linii bocznej pół stopy z przodu przed nogą wewnątrz boiska, środek ciężkości wychylony w przód; obrona piłek atakowanych po prostej, lecących powyżej linii bioder, z prawej strony zawodnika skrzydłowego (w tym kierunku broni też piłek trudnych, nawet w zachwianej równowadze). Przygotowany jest też do obrony piłek kiwanych lub plasowanych do środka boiska (6-7m od siatki).



I – broni piłki lecące bezpośrednio w niego, ewentualnie reaguje w przód do piłki odbitej od bloku i lecącej w bok.

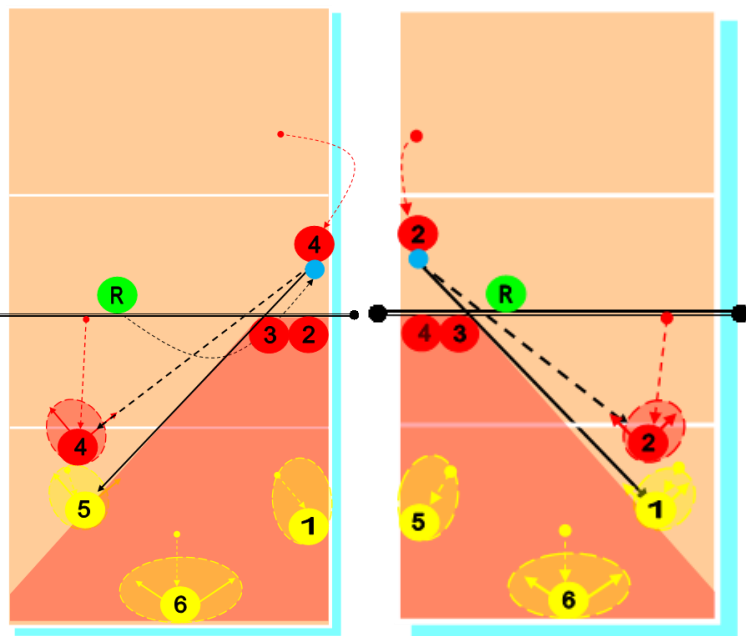
VI - ustawienie stóp w pozycji bazowej: stopy równoległe do siebie, przodem do atakującego, stopa bliższa linii bocznej pół stopy z przodu przed nogą wewnątrz boiska, środek ciężkości wychylony w przód; obrona piłek atakowanych po prostej, lecących powyżej linii bioder, z lewej strony zawodnika skrzydłowego (w tym kierunku broni nawet w zachwianej równowadze). Przygotowany jest też do obrony piłek kiwanych lub plasowanych do środka boiska 6-7m.

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

Strefy bloku – SMS Police

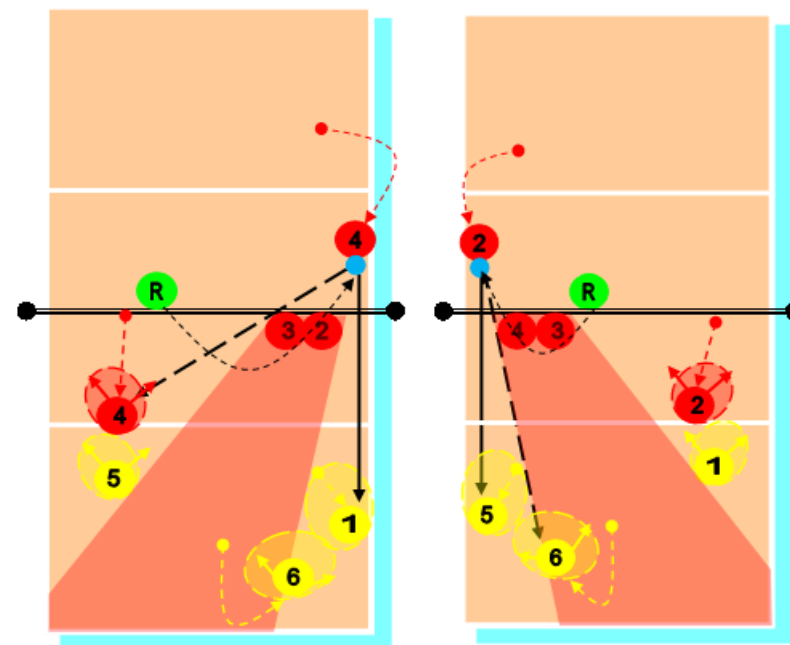
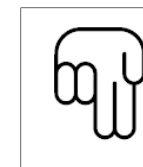


1



W sygnalizacji zawodniczek – wyprostowany palec wskazujący - atakujący przeciwnik nie może wykonać ataku wzdłuż linii bocznej boiska.

2

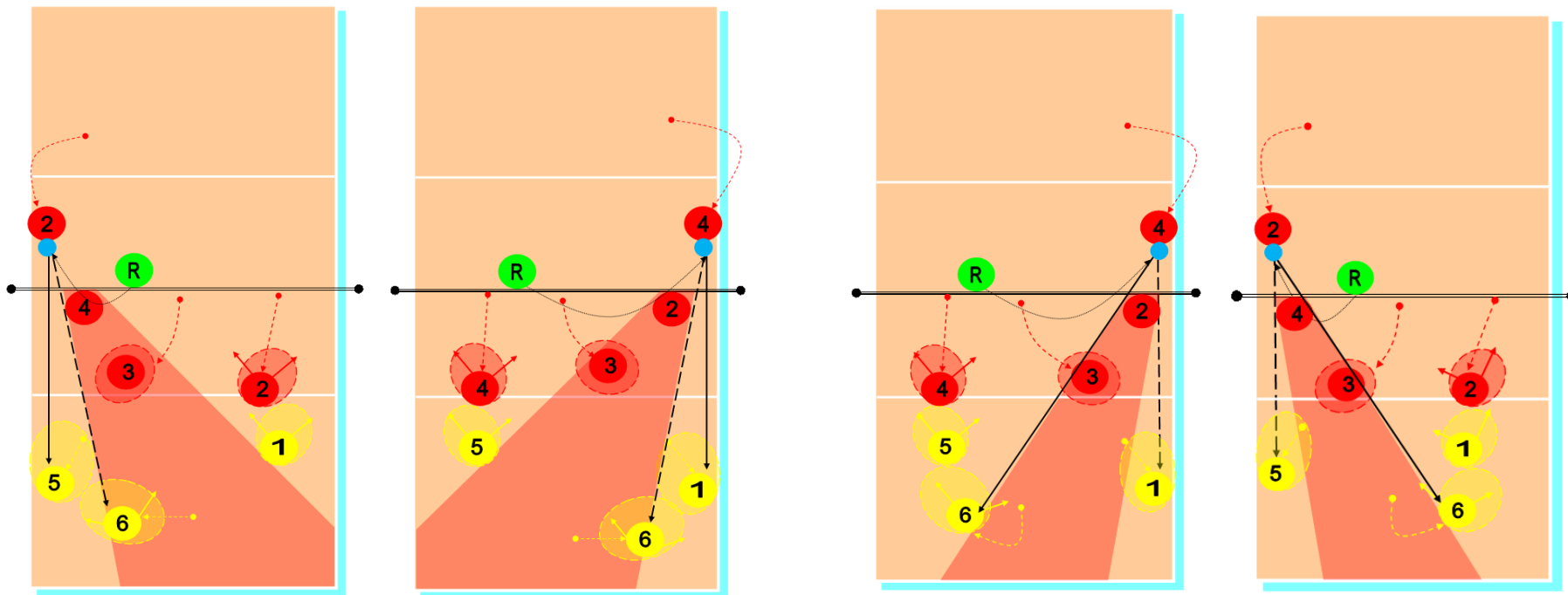


W sygnalizacji zawodniczek – wyprostowane pod kątem dwa palce: wskazujący i środkowy – „litera V”- atakujący może skierować swoje zbiecie do strefy prostej wewnętrznej.

SMS Police- sposoby przemieszczania się w obronie

Strefy bloku – SMS Police

Przy piłce szybkiej granej przez przeciwnika.



Blok pojedynczy w strefie IV na kierunku 2 - obrona systemem 1:1:4 – obrońcy 2:1:2

Blok pojedynczy w strefie II na kierunku 2 – obrona systemem 1:1:4 – obrońcy 2:1:2

Kierunki bloku w początkach szkolenia ustala trener, jednak docelowo w czasie gry zawodniczkarki powinny samodzielnie ustalać kierunki bloku. Wybór kierunku blokowania zależy głównie od charakterystyki atakującego: **zadaniem bloku jest próbować pokryć preferowany kierunek (najmocniejszy) atakującego, natomiast na odkrytym kierunku ataku organizujemy obronę wiedząc, że ta część boiska nie będzie broniona blokiem.**