

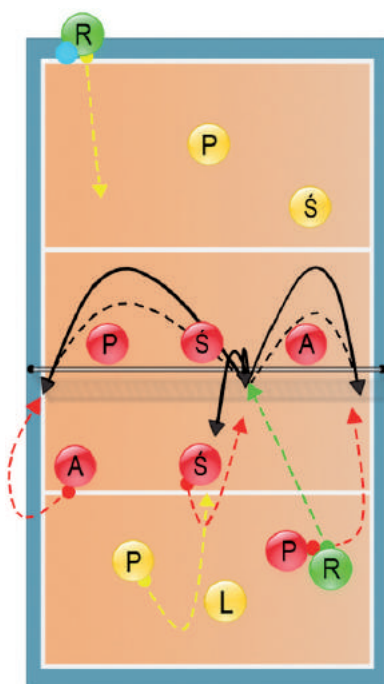
11. I klasa liceum

11.1 Organizacja gry - założenia taktyczne

1. Gra do wygranych 3 setów, wysokość siatki 224 cm dziewczęta i 243 cm chłopcy.
2. Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) i tenisowa w wysoku .
3. Zestawienie zespołu 5-1. Gra z wystawiającym w linii obrony i z wystawiającym w linii ataku. Specjalizacja pozycji w grze na środkowych (2), skrzydłowych (3), wystawiających(1), libero (1).
4. Przyjęcie w 3 lub 4 zawodników z określeniem równych obszarów odpowiedzialności.
5. Atak - z wystaw przyspieszonych/super ze stref IV/II, atak ze strefy I (piłka wysoko) i strefy VI (wystawa w drugim tempie). Atak w pierwszym tempie z rozgrywającym - w linii ataku i w linii obrony (1,A - system płynny). Dziewczęta atak z jednej nogi za rozgrywającą (A).
6. Asekuracja ataku w wariacie 3-2 i 2-3. Kluczowa rola libero oraz rozgrywającego w asekuracji.
7. Blok- zasada „czytania gry” przez blokujących. Blok grupowy w strefach IV i II. Blok 1 na 1 na środku siatki (blok kierunkowy zasłaniający str. I i V. Blok taktyczny - kierunek 1 (prosta) oraz wprowadzenie bloku taktycznego na kierunku 2 (przekątna).
8. Obrona- podstawowy wariant obrony z czterema zawodnikami z tyłu (2-0-4), możliwość asekuracji zawodnikiem nieblokującym (2-1-3). Specjalizacja libero.

Uwaga:

- na boisku znajduje się jeden rozgrywający ustawiony po przekątnej z atakującym,
- specjalizacja pozycji w grze wymaga zmian ustawienia zawodników na boisku, zmiany te powinny być wykonywane jednorazowo, na początku każdej akcji (po zagrywce).
- Zawodnik wystawiający będąc w linii ataku gra w strefie II, natomiast będąc w linii obrony gra w strefie I.
- Zawodnicy środkowi będąc w linii ataku grają w strefie III, natomiast będąc w linii obrony grają w strefie V lub VI.
- Zawodnicy przyjmujący będąc w linii ataku grają w strefie IV, natomiast będąc w linii obrony grają w strefie VI lub V.
- Jeżeli wprowadzamy Libero to gra w strefie V lub VI.



Faza 2

Pozycje wyjściowe w bloku - w środku swoich stref.

Pozycje wyjściowe w obronie :

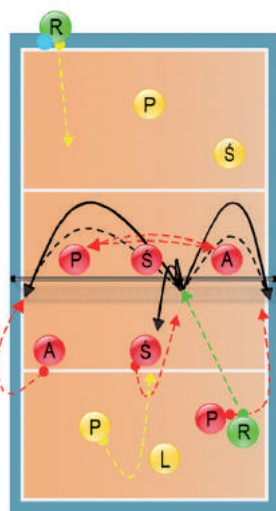
- Strefa 1 (R, A) - 4m od siatki, 1,5 m od l. bocznej
- Strefa 6 (P, Ś) - 5 - 6m od siatki, w osi boiska
- Strefa 5 (P, Ś) - 4m od siatki, 1,5 m od l. bocznej

Faza 1

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

- 2 zawodników ustawionych na 4-5m od siatki.
- 1 zawodnik około 0,5m za nimi.

Pozycje wyjściowe w sześciu kolejnych ustawieniach do przyjęcia zagrywki.



R1

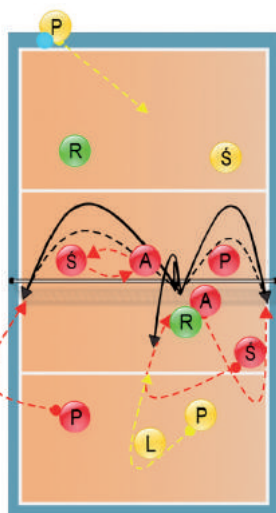
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik R wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy I. P broni w strefie VI, a Ś w strefie V. R gra w strefie I. W linii ataku - A przemieszcza się do strefy II, a P do strefy IV.

Faza 1

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

Uwaga: po wystawie R asekuje i broni w strefie I.



R6

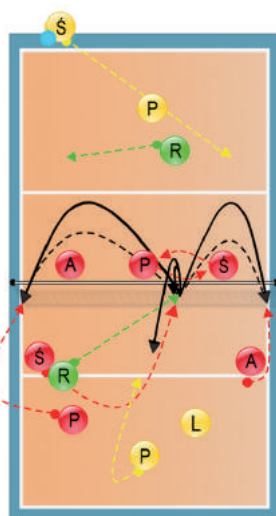
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik P wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy VI. R gra w strefie I, a Ś w strefie V. W linii ataku - A przemieszcza się do strefy II, a Ś do strefy III.

Faza 1

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

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie I.



R5

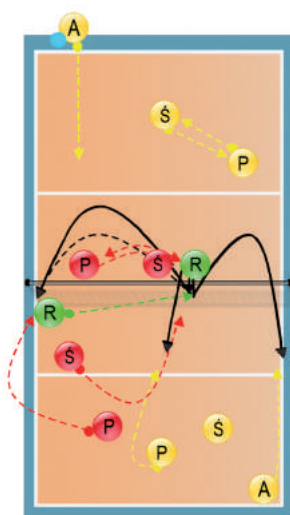
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik Ś wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy V. R gra w strefie I, a P w strefie VI. W linii ataku - Ś przemieszcza się do strefy III, a P do strefy IV.

Faza 1

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

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie I.



R4

Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik A wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy I. P broni w strefie V, a Ś w strefie VI. W linii ataku - R przemieszcza się i gra w strefie II, a P przechodzi do strefy IV.

Faza 1

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

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie II.



R3

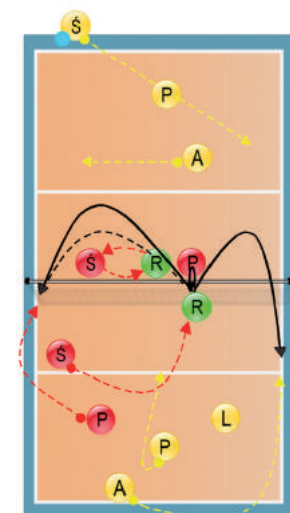
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik P wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy VI. Zawodnik A broni w strefie I, a Ś w strefie V. W linii ataku - R przemieszcza się do strefy II, a Ś do strefy III.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R z pozycji 0 wystawia do strefy IV, III, VI lub I, z ustawienia przodem do strefy IV.

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie II.



R2

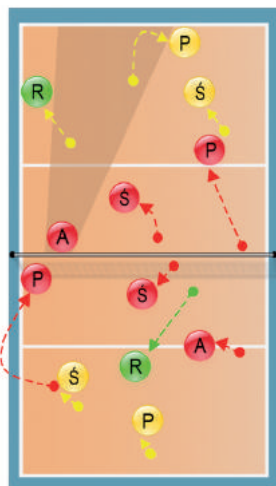
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik Ś wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy V. Zawodnik A broni w strefie I, a P w strefie VI. W linii ataku - Ś przemieszcza się do strefy III, a P do strefy IV. R gra w strefie II.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R z pozycji 0 wystawia do strefy IV, III, VI lub II, z ustawienia przodem do strefy IV.

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie II.

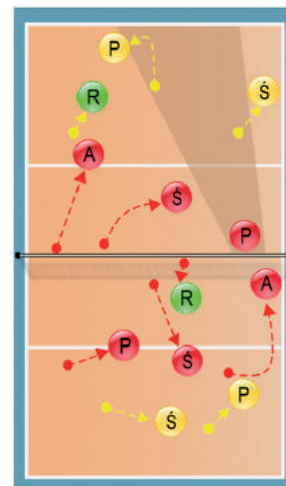


Faza 2

Blokowanie pojedyncze w strefie II. Obrona „patrz i reaguj” wariantem z czterema zawodnikami z tyłu (1-1-4)

Faza 1

Asekuracja ataku z wystawy wysokiej w wariantcie 3-2.

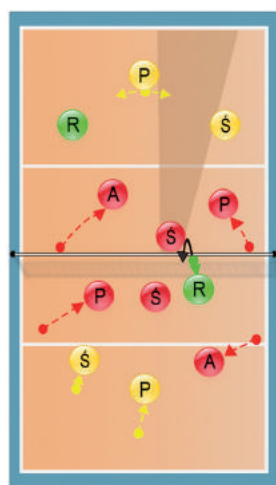


Faza 2

Blok grupowy w strefie IV i II; blok taktyczny kierunek 1 (prosta). Obrona „patrz i reaguj” wariantem (2-0-4)

Faza 1

Asekuracja ataku z wystawy wysokiej w wariantcie 3-2 lub 2-3.



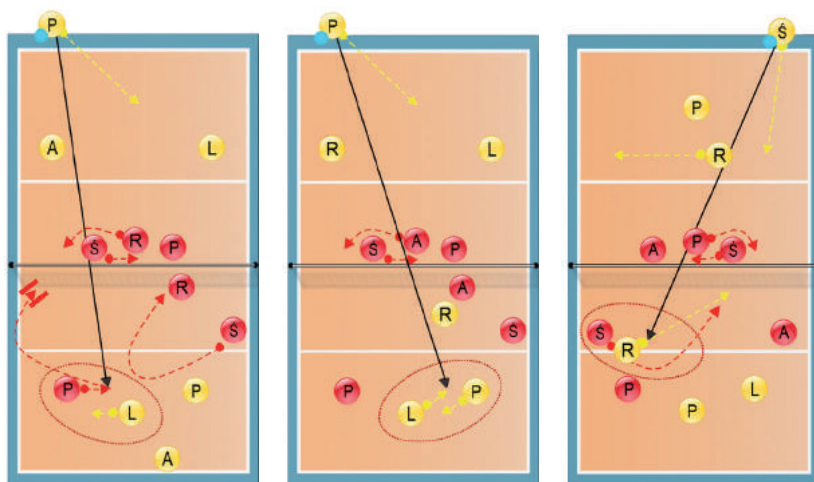
Faza 2

Blok 1 na 1 w strefie IIII (reakcja po wystawieniu). Obrona „patrz i reaguj”.

Faza 1

Asekuracja ataku w wariantcie 2-3.

11.2 Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników



11.2.1 Zagrywka

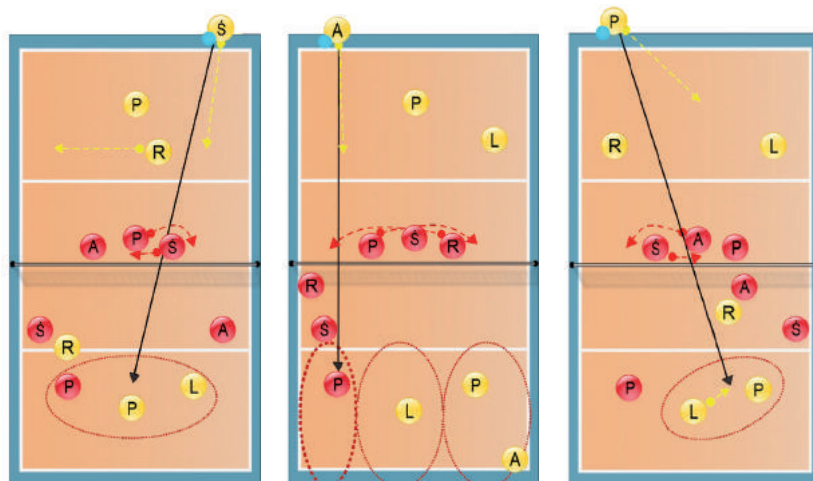
- P, A, Ś, R - tenisowa i szybująca w wysoku-
zadania taktyczne.

Zagrywka w określonej strefie:

- Skrót do strefy 4, aby utrudnić grę przyjmującego w ataku;
- Skrót do strefy wejścia zawodnika środkowego lub do strefy 3, w celu ograniczenia jego udziału w akcji ofensywnej;
- W strefę konfliktu między przyjmujących.

11.2.2 Przyjęcie

- P, L - zabezpieczenie środkowej strefy boiska,
- P, L - odpowiedzialność za przyjęcie przez wszystkich zawodników zespołu w różnym zakresie (zmniejszanie obszaru odpowiedzialności dla danego zawodnika zamiast wyłączenia go z przyjęcia),
- P, L - możliwie szybka reakcja na zagrywaną piłkę (zanim piłka minie linię siatki).



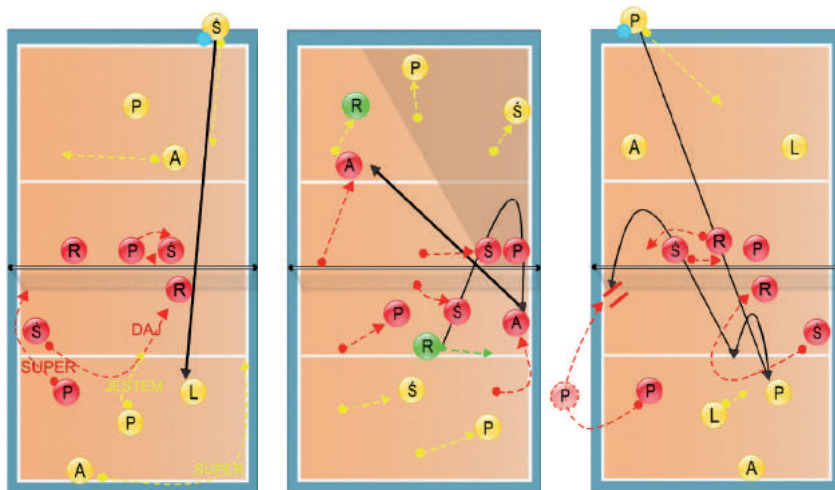
11.2.3 Dogranie

- P, A, Ś, R, L - technika dogrania wolnej piłki (w strefę „0”) odbiciem obręcz dolnym z przodu i z boku tułowia.



11.2.4 Wystawa

- P, A, Ś, R, L - wystawa sytuacyjna przodem do strefy IV, I, II lub VI z ustawieniem stóp w kierunku podania.

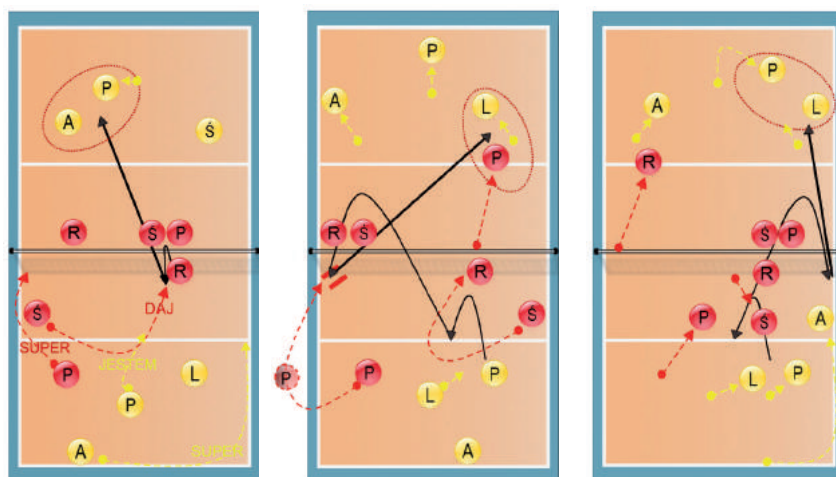


11.2.5 Atak

- P, A, Ś - nawyk stałej gotowości atakujących do wykonania akcji w ataku,
- P, A, Ś - tempo dojścia do ataku z wystawy sytuacyjnej,
- P, A, Ś, R, L- przebiec piłki sytuacyjnej do strefy I lub II.

11.2.6 Obrona

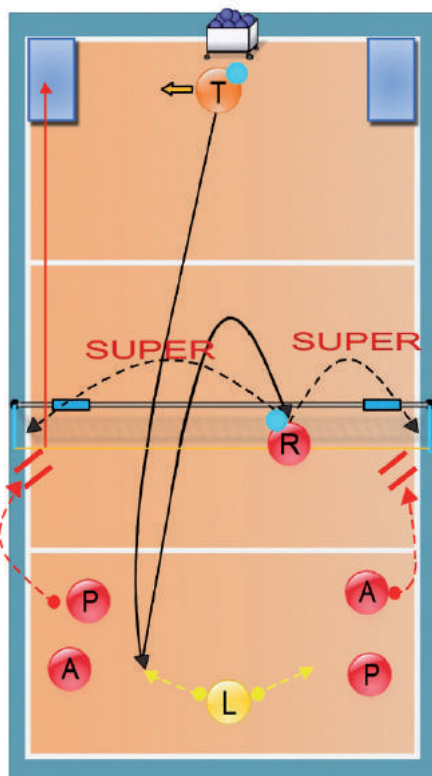
- P, A, Ś, R, L - sytuacyjnie zastosowanie padu, rzutu siatkarskiego.
- P, A, Ś, R - obrona na poszczególnych pozycjach do gry - współdziałanie z zawodnikami sąsiadującymi.



11.2.7 Blok

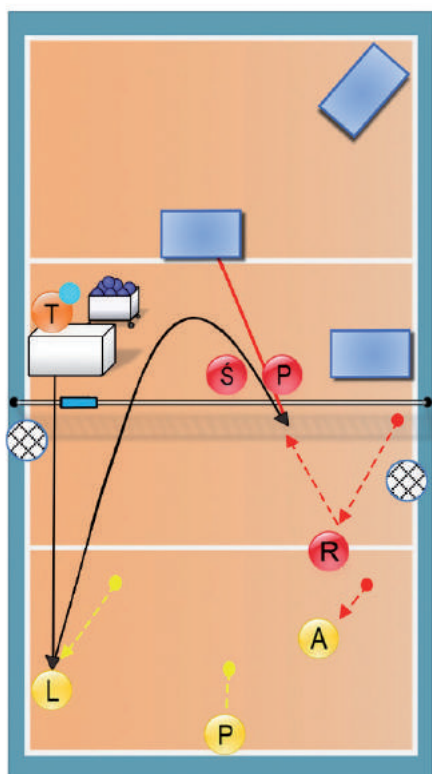
- P, A, Ś, R - obserwacja toru lotu piłki, wystawiającego i atakujących zespołu przeciwnego, po wystawieniu piłki reagowanie na miejsce wyskoku zawodnika atakującego

11.3 Kluczowe umiejętności dla pojawiającej się specjalizacji pozycji w grze: przyjmujący, środkowy, atakujący, rozgrywający, libero



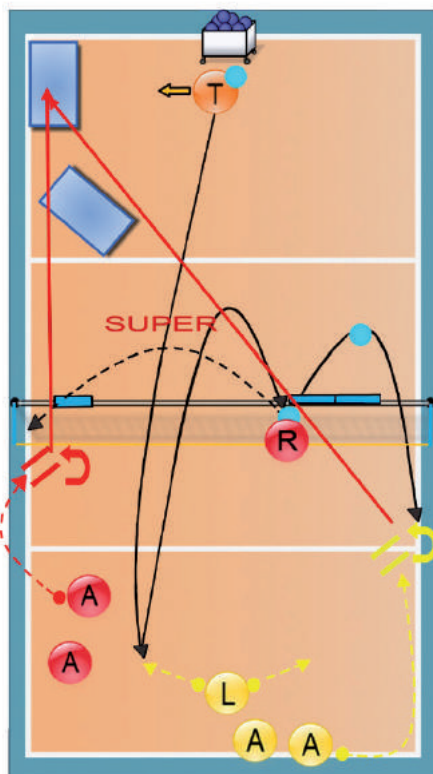
11.3.1 Przyjmujący

- w przyjęciu możliwie szybka reakcja na zagrywaną piłkę (zanim piłka minie linię siatki),
- odpowiedzialność lepiej przyjmującego, za większy obszar boiska i piłki zagrywane między zawodnikami (zmniejszanie obszaru odpowiedzialności dla danego zawodnika zamiast wyłączenia go z przyjęcia),
- tempo rozbiegu i ułożenie tułowia do ataku z wystawy przyspieszonej „super”,
- tempo ataku z VI strefy (pipe) w kombinacji z zawodnikiem środkowym (1/VI, A/VI),
- atak kierunkowy poprzez zmianę naskoku lub zmianę ułożenia tułowia w czasie wyskoku i ruch skrętny dłoni.
- przemieszczenie w bloku krokiem dostawnym i krokiem biegowym,
- ustawianie bloku w strefie IV i II, po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia szerokiego oraz po przemieszczeniu krokiem biegowym z ustawienia wąskiego,
- obrona w strefach VI lub V (dogranie wolnej piłki!!!),
- ustawienie w obronie na „styku” dwubloku w strefie VI lub na „skraju” bloku w strefie V, reakcja na rękę atakującego (IV).



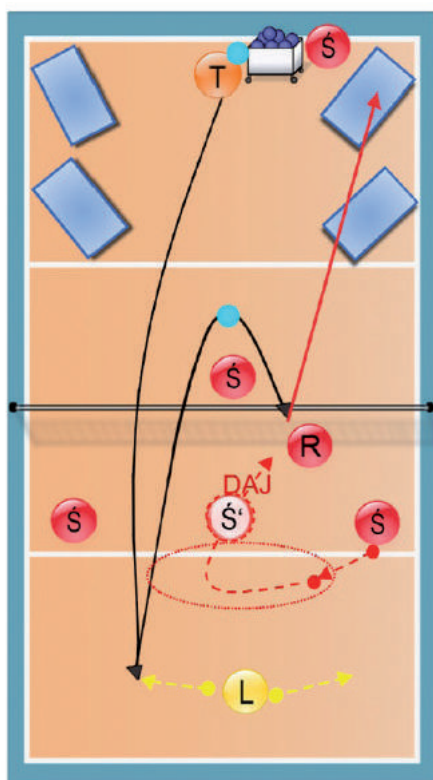
11.3.2 Rozgrywający

- umiejętność wystawienia piłki „super” oraz wystawy wysokiej do strefy I,
- atak w drugim uderzeniu (trzy rodzaje kiwnięcia -doskonalenie),
- wystawa sytuacyjna odbiciem oburącz górnym i dolnym z pola ataku lub obrony,
- komunikacja rozgrywającego z atakującymi przy ustalaniu akcji zarówno po przyjęciu jak i kontrataku,
- ustawianie bloku w strefie II, po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia szerokiego,
- obrona w strefie I (dogranie wolnej piłki do 0 w strefie III),
- ustawienie w obronie na skraju bloku (I) i reakcja na rękę atakującego (II).



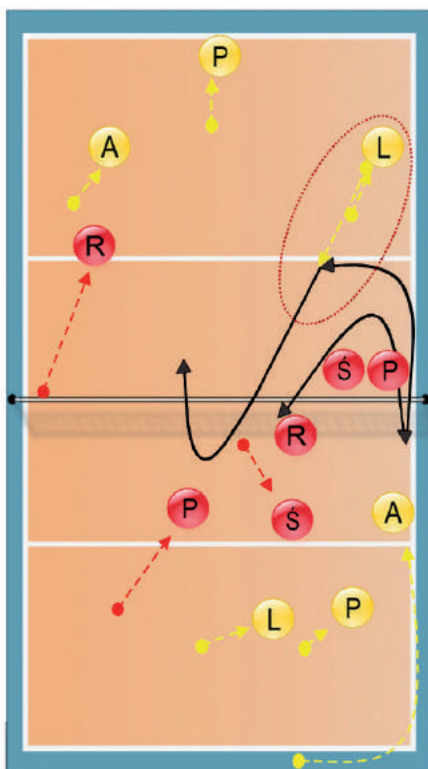
11.3.3 Atakujący

- tempo ataku w strefie IV z wystawy „super” oraz wysokiej w strefie I,
- atak kierunkowy poprzez zmianę naskoku lub zmianę ułożenia tułowia w czasie wyskoku i ruch skrętny dłoni,
- ustawianie bloku w strefie IV i II, po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia początkowego szerokiego oraz po przemieszczeniu krokiem biegowym z ustawienia wąskiego,
- przemieszczenie do bloku krokiem dostawnym i krokiem biegowym,
- obrona w strefie I i II (dogranie wolnej piłki do 0 w strefie III),
- ustawienie w obronie na skraju bloku (I i reakcja na rękę atakującego (II i IV)).



11.3.4 Środkowi

- przyjęcie zagrywki, jeżeli piłka spada w ich zasięgu,
- atak w I tempo w różnych wariantach ze stałej pozycji wyjściowej w systemie płynnym (akcja przy i za rozgrywającym) z właściwą komunikacją pomiędzy rozgrywającym, a atakującym; dziewczęta atak z jednej nogi za rozgrywającą (A).
- rozpoczęcie rozbiegu do ataku z piłki krótkiej przed wystawieniem (ocena trajektorii lotu piłki dogrywanej do rozgrywającego), wykonanie naskoku około 2,5 - 3 m od siatki, tak aby piłkę mieć zawsze przed sobą.
- gra według zasady „czytania gry przez blokujących” reakcja po wystawieniu piłki do przodu i do tyłu (wykształcenie oceny i automatyzmu),
- przemieszczenie w bloku krokiem dostawnym i biegowym,
- wystawa sytuacyjna do strefy IV, I, II lub VI w zależności od oceny sytuacji,
- obrona w strefach VI lub V (dogranie wolnej piłki do 0 w strefie III),
- ustawienie w obronie na „styku” dwubloku w strefie VI lub na „skraju” bloku w strefie V, reakcja na rękę atakującego (IV).



11.3.5 Libero

- umiejętność dostosowanie techniki przyjęcia piłki i trajektorii jej dogrania do rodzaju i trudności zagrywki,
- stosowanie indywidualnych umiejętności w grze obronnej w strefach V, VI i I,
- obrona piłki kiwniętej - szczególnie przy bloku grupowym,
- dogranie wolnej piłki (oburącz górnym lub dolnym),
- wystawa sytuacyjna do strefy IV, I, II i VI (z pola ataku wystawa oburącz dołem).



fot. Wiesław Kozieł

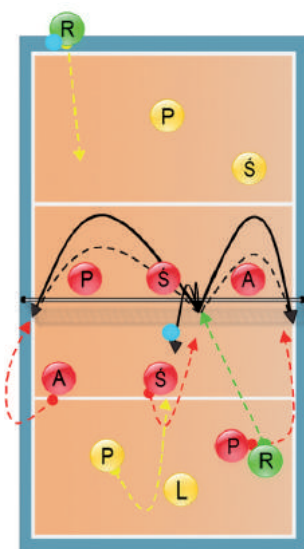
12. II klasa liceum

12.1 Organizacja gry - założenia taktyczne

1. Gra do 3 wygranych setów (wysokość siatki 224 cm dziewczęta i 243 cm chłopcy).
2. Gra w zestawieniu 5-1 systemem z wystawiającym w linii obrony i w systemie z wystawiającym w linii ataku. Specjalizacja pozycji w grze na środkowych (2), skrzydłowych (3), wystawiających(1), libero (1).
3. Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) i tenisowa w wysoku (indywidualizacja).
4. Przyjęcie zagrywki - przez 3-2 zawodników w zależności od skuteczności odbioru i zagrywki .
5. Wystawa - piłka przyspieszona (super) do stref IV, II, i I. Atak w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu i z tyłu (1,A) (system płynny) oraz w systemie ustalonym - krótka przesunięta (3). Dziewczęta atak z jednej nogi za rozgrywającą (A i C). Wystawa w drugim tempie do strefy VI (pipe) kombinacji z zawodnikiem środkowym linii ataku.
6. Atak - z piłki przyspieszonej (super) ze stref IV/II/I. Atak z VI strefy (pipe) w kombinacji z zawodnikiem środkowym(1/VI, 3/VI,). Dziewczęta - atak z jednej nogi w pierwszym tempie (A/VI,C/VI).
7. Asekuracja - ataku przez 1, 2 lub 3 zawodników znajdujących się najbliżej atakującego.
8. Blok- zasada „czytania gry przez blokujących”. Blok grupowy w strefach IV i II. Blok 1 na 1 na w strefie III (blok kierunkowy zasłaniający strefę I lub V). Blok taktyczny - kierunek 1 (prosta), kierunek 2 (przekątna) oraz wprowadzenie bloku taktycznego na kierunku 0 (prosta wewnętrzna).
9. Obrona - wariantem 2-0-4, podczas ataku ze skrzydeł i jego kombinacje (1-1-2; 1-2-1).

Uwaga:

- na boisku znajduje się jeden rozgrywających ustawionych po przekątnej z atakującym,
- specjalizacja zadań w grze wymaga zmian ustawienia zawodników na boisku, zmiany te powinny być wykonywane jednorazowo, na początku każdej akcji (po zagrywce).
- Zawodnik wystawiający będąc w linii ataku gra w strefie II, natomiast będąc w linii obrony gra w strefie I.
- Zawodnik środkowy będąc w linii ataku grają w strefie III, natomiast będąc w linii obrony grają w strefie V lub VI.
- Zawodnicy przyjmujący będąc w linii ataku grają w strefie 4, natomiast będąc w linii obrony grają w strefie VI lub V.



Faza 2

Pozycje wyjściowe w bloku - w środku swoich stref.

Pozycje wyjściowe w obronie :

- Strefa 1 (R,A) - 4m od siatki, 1,5 m od l. bocznej
- Strefa 6 (P,Ś) - 5 -6m od siatki, w osi boiska
- Strefa 5 (P, Ś) - 4m od siatki, 1,5 m od l. bocznej

Faza 1

Pozycje wyjściowe do przyjęcia zagrywki w 4(kształt litery U).

- 2 zawodników ustawionych na 4-5m od siatki.
- 1 zawodnik około 0,5m za nimi.



R1

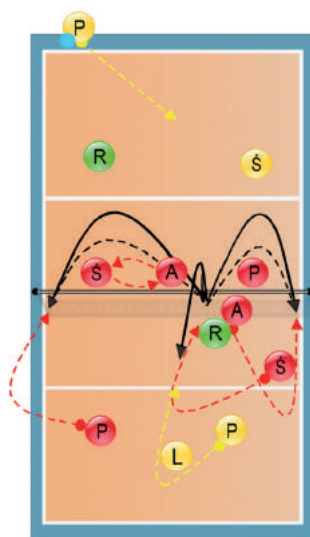
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik R wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy I. P broni w strefie VI, a Ś w strefie V. R gra w strefie I. W linii ataku - A przemieszcza się do strefy II, a P do strefy IV.

Faza 1

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

Uwaga: po wystawie R asekuje i broni w strefie I.



R6

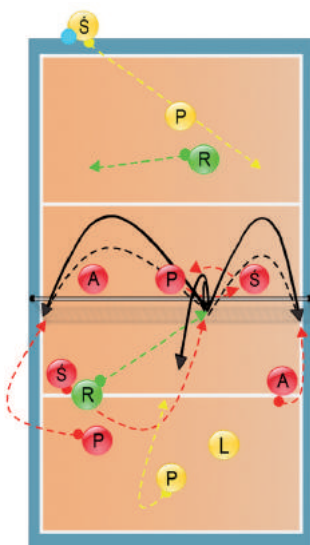
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik P wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy VI. R broni w strefie I, a Ś w strefie V. R gra w strefie I. W linii ataku - A przemieszcza się do strefy II, a Ś do strefy III.

Faza 1

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

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie I.



R5

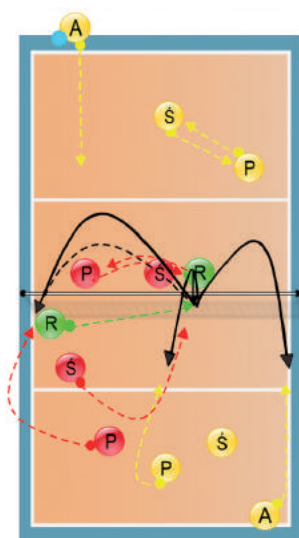
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik Ś wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy V. R broni w strefie I, a P w strefie VI. R gra w strefie I. W linii ataku - Ś przemieszcza się do strefy III, a P do strefy IV.

Faza 1

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

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie I.



R4

Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik A wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy I. P broni w strefie V, a Ś w strefie VI. W linii ataku - R przemieszcza się do strefy II, a P do strefy IV. R gra w strefie II.

Faza 1

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

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie II.



R3

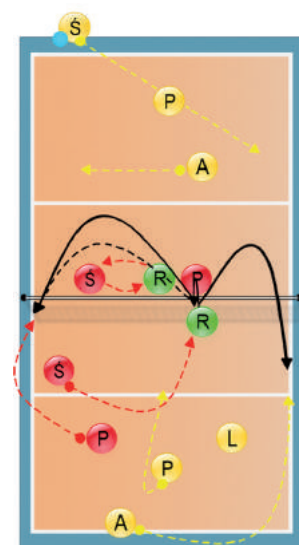
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik P wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy VI. A broni w strefie I, a Ś w strefie V. W linii ataku - R przemieszcza się do strefy II, a Ś do strefy III. R gra w strefie II.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R w strefie 0 wystawia do strefy IV, III, VI lub I, z ustawienia przodem do strefy IV.

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie II.



R2

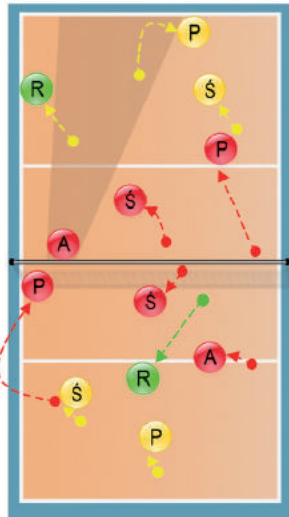
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik Ś wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy V. A broni w strefie I, a P w strefie VI. W linii ataku - Ś przemieszcza się do strefy III, a P do strefy IV. R gra w strefie II.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R w strefie 0 wystawia do strefy IV, III, VI lub II, z ustawienia przodem do strefy IV.

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie II.

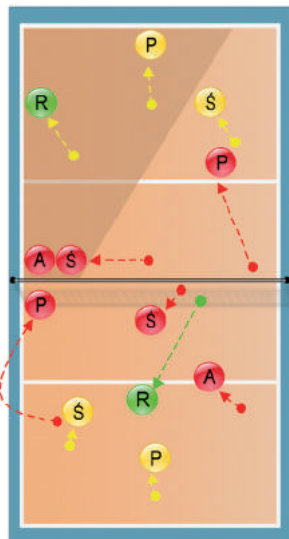
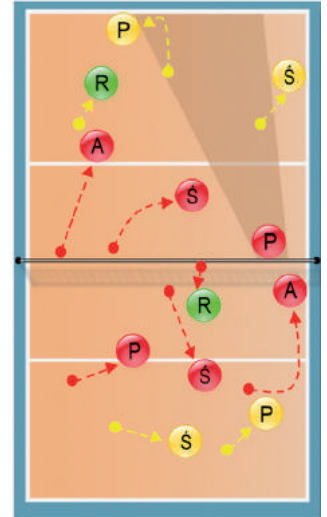


Faza 2

Blokowanie pojedyncze w strefie II,
Obrona „patrz i reaguj” systemem z czterema zawodnikami
z tyłu (1-1-4)

Faza 1

Asekuracja ataku z piki wysokiej w systemie 3-2.

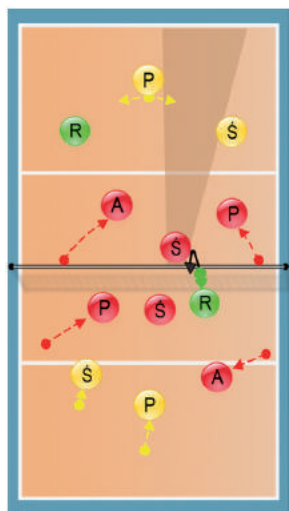
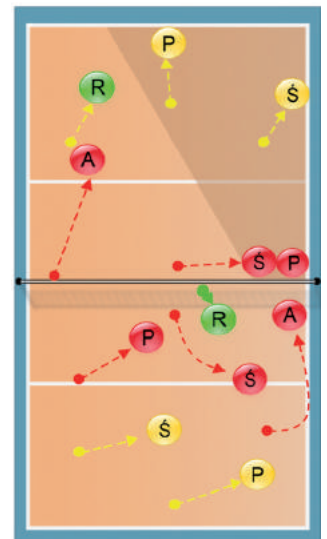


Faza 2

Blok grupowy w strefie IV i II; blok taktyczny kierunek 1
(prosta). Obrona „patrz i reaguj” systemem (2-0-4)

Faza 1

Asekuracja ataku z piki wysokiej w systemie 3-2 lub 2-3.



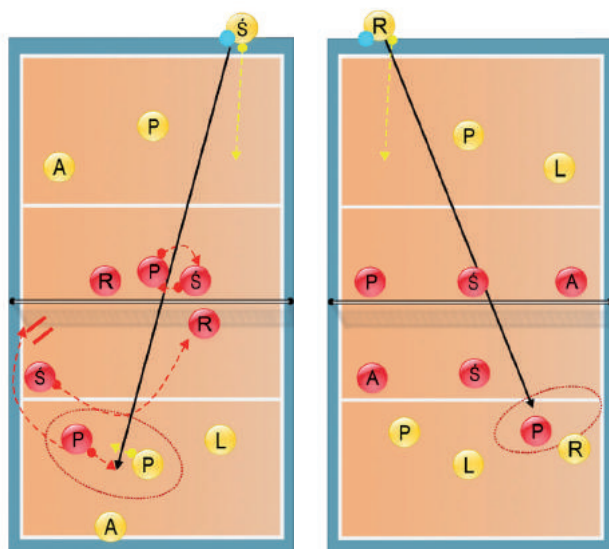
Faza 2

Blok 1/1 w strefie IIII (reakcja po wystawieniu).
Obrona „patrz i reaguj”

Faza 1

Asekuracja ataku w systemie 2-3.

12.2 Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników



12.2.1 Zagrywka

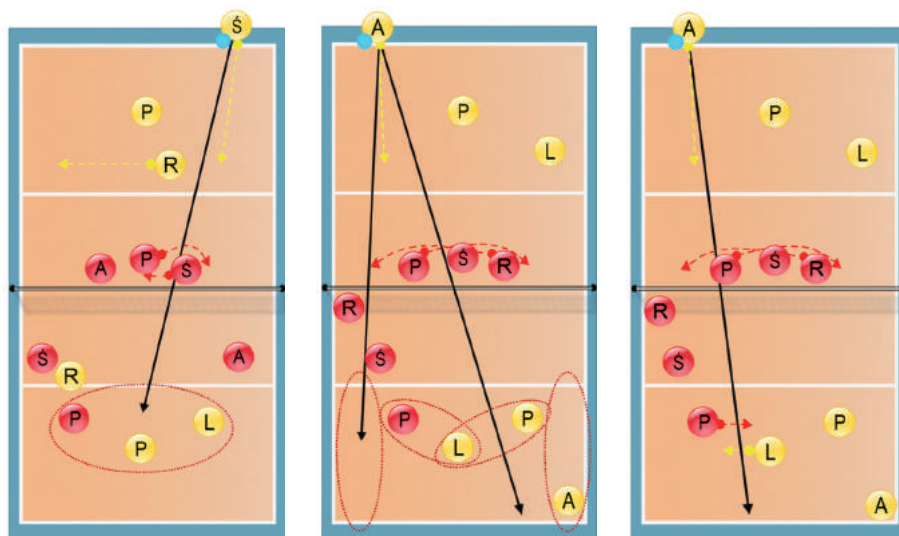
- P,A,Ś,R - zagrywka tenisowa i szybująca w wysoku- zadania taktyczne.

Zalecenia do kierowania zagrywki w określonego zawodnika:

- Zagrywka wymuszająca przyjęcie sposobem górnym na zawodników, mających problem z tym sposobem lub wymuszająca odbicie dołem na graczy, którzy źle przyjmują.
- Kierowanie trudnej zagrywki na zawodnika, który atakuje z pierwszej linii, w celu utrudnienia jego udziału w grze ofensywnej;
- Zagrywanie w konkretnego gracza, najlepiej przez cały mecz, (tak aby poddać go dużej i stałej presji):
- Zagrywanie na stronę z której zawodnik słabiej przyjmuje): jest to jedna z najczęściej stosowanych zasad, ale wymaga wcześniejszej analizy danego zawodnika;
- Zagrywanie do środkowego w pierwszej linii, aby utrudnić mu atak w pierwszym tempie;
- Zagrywanie do zawodnika, który dopiero wszedł na boisko;

12.2.2 Przyjęcie

- P,L - zabezpieczenie środkowej strefy boiska,
- P,L - obrona piłki w przypadku zagrywki między przyjmującego, a linię boczną,
- P,L - ruch do piłki w przypadku zagrywki pomiędzy dwóch zawodników (w strefę konfliktu).

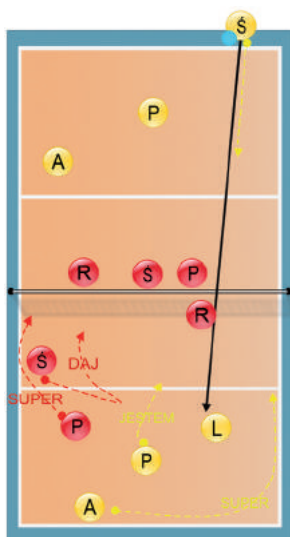


12.2.3 Dogranie

- P,A,Ś,R,L - dogranie wolnej piłki (w strefę „0”).

12.2.4 Wystawa

- P,A,Ś,R,L - wystawa sytuacyjna do strefy IV, I/II lub VI.

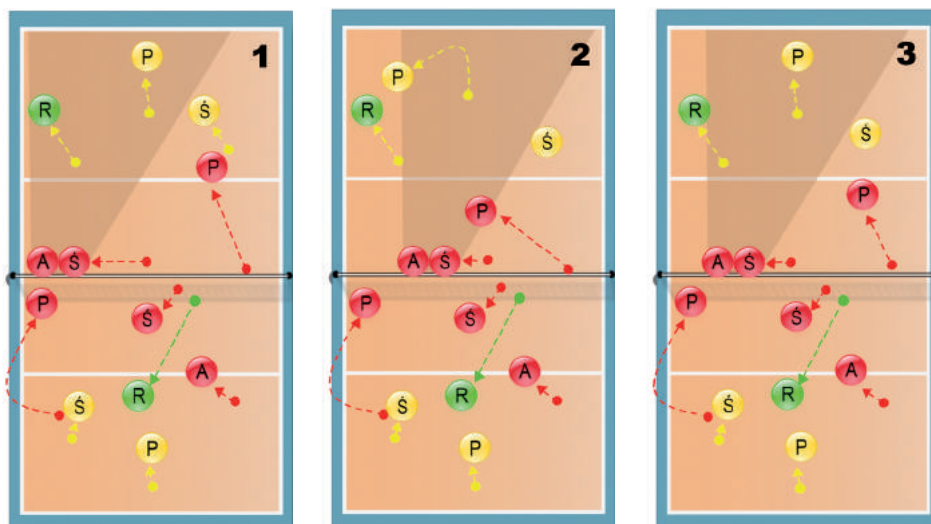


12.2.5 Atak

- utrzymanie stałej gotowości atakujących do wykonania kombinacji w ataku,
- umiejętność ponowienia ataku po asekuracji (samoasekuracji) piłki odbitej od bloku lub uderzonej celowo w blok z wykorzystaniem ataku w I/II/III tempo,
- P,A,Ś,R,L- przebicie piłki sytuacyjnej na R do strefy I/II.

12.2.6 Blok

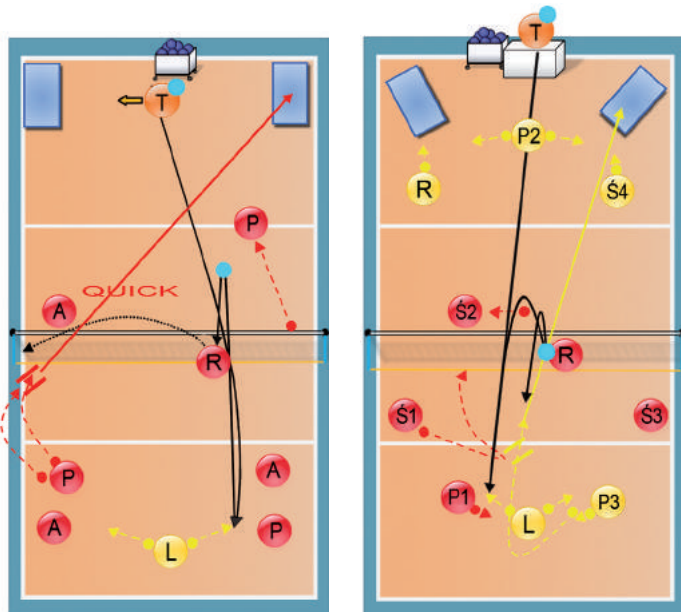
- P,A,Ś,R - ustawianie bloku względem boiska z zadaniem zastawienia określonej strefy (blok taktyczny - strefy bloku - prosta, prosta wewnętrzna, przekątna lub 1, 2, 0).



12.2.7 Obrona

- P,A,Ś,R - obrona na poszczególnych pozycjach do gry - współdziałanie w układzie całego zespołu.

12.3 Technika - Kluczowe umiejętności dla pojawiającej się specjalizacji pozycji w grze: przyjmujący, środkowy, atakujący, rozgrywający, libero

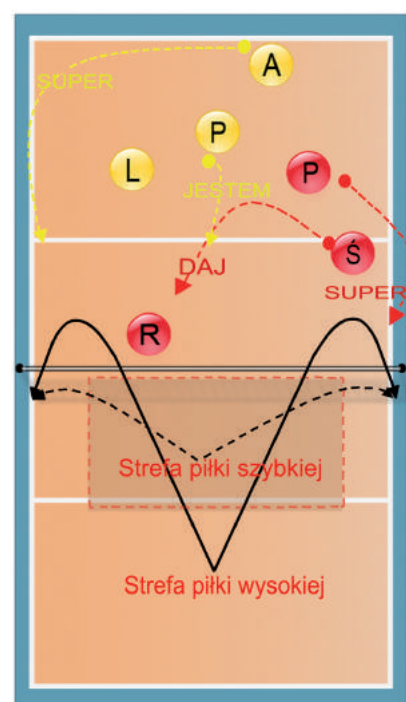


12.3.1 Przyjmujący

- w przyjęciu - współpraca w układzie podłużnym i poprzecznym,
- podział obszarów w zależności od umiejętności (najlepsi przyjmujący zabezpieczają większy obszar boiska),
- tempo i ułożenie tułowia do ataku z wystawy „quick”,
- atak z VI strefy (pipe) w kombinacji z zawodnikiem środkowym (1/VI, 3/VI),
- atak kierunkowy poprzez zmianę zamachu ramienia uderzającego ze stałego ułożenia tułowia. Wybór najskuteczniejszej sposobu ataku w danej sytuacji (różne warianty ataku, w tym uderzenia po bloku) z ukrywaniem swoich zamiarów,
- przemieszczenie do bloku krokiem dostawny i krokiem biegowym,
- ustawianie bloku w strefie IV i II, po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia wyjściowego szerokiego oraz po przemieszczeniu krokiem biegowym z ustawienia wąskiego,
- obrona w strefach VI lub V (dogranie wolnej piłki!!!).

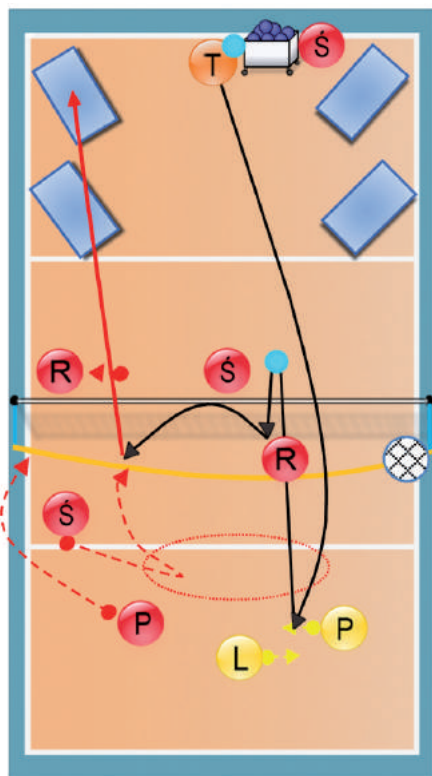
12.3.2 Rozgrywający

- umiejętność wystawienia piłki „quick”; doskonalenie wystawy „super” oraz wystawy wysokiej,
- atak w drugim uderzeniu (trzy sposoby kiwnięcia - doskonalenie),
- wystawa sytuacyjna oburącz górną i dolną z pola ataku i z pola obrony,
- komunikacja rozgrywającego z atakującymi przy ustalaniu akcji zarówno po przyjęciu jak i z kontrataku,
- ustawianie bloku w strefie II, po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia wyjściowego szerokiego,
- obrona w strefie I (dogranie wolnej piłki w pole ataku do strefy III).



12.3.3 Atakujący

- tempo ataku z piłki „super” oraz „quick” ze strefy IV, II i I,
- atak kierunkowy poprzez zmianę prowadzenia ramienia uderzającego ze stałego ustawienia tułowia. Wybór najskuteczniejszej formy ataku w danej sytuacji (różne warianty ataku, w tym uderzenia po bloku) z ukrywaniem swoich zamiarów,
- ustawianie bloku w strefie IV i II, po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia szerokiego oraz po przemieszczeniu krokiem biegowym z ustawienia wąskiego,
- przemieszczenie w bloku krokiem dostawnym i krokiem biegowym,
- obrona w strefie I (dogranie wolnej piłki!!!).



12.3.4 Środkowi

- przyjęcie zagrywki, jeżeli piłka spada na ich kierunku rozbiegu do ataku!!!,
- atak w I tempo w różnych wariantach ze stałej pozycji wyjściowej w systemie płynnym (akcja przy i za rozgrywającym) oraz stałym (krótka przesunięta) z właściwą komunikacją pomiędzy rozgrywającym, a atakującym,
- rozpoczęcie rozbiegu do ataku z piłki krótkiej przed wystawieniem (ocena trajektorii lotu piłki dogrywanej do rozgrywającego), naskok około 2,5 - 3 m od siatki, tak aby piłkę miał zawsze przed sobą,
- atak w pierwszym tempie przy niedokładnym przyjęciu,
- gra systemem „czytania gry przez blokujących” oraz umiejętność zastosowania bloku taktycznego,
- przemieszczenie w bloku krokiem dostawnym i krokiem biegowym,
- wystawa sytuacyjna do strefy IV, I/II lub VI w zależności od oceny sytuacji.

12.3.5 Libero

- w przyjęciu zagrywki umiejętność zabezpieczenia większego obszaru boiska,
- indywidualne umiejętności w grze obronnej w strefach V, VI i I.
- dobiegnięcie do piłki kiwniętej!!!
- dogranie wolnej piłki (oburącz górnym lub dolnym),
- wystawa sytuacyjna do strefy IV, I/II i VI (z pola ataku wystawa oburącz dolnym).

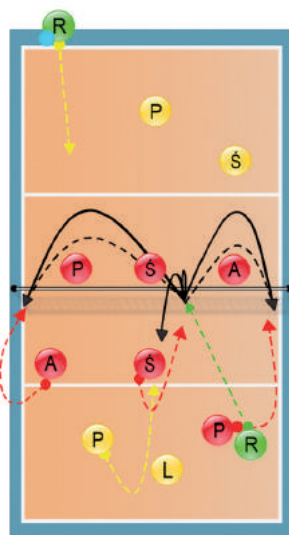
13. III klasa liceum

13.1 Organizacja gry - założenia taktyczne

1. Gra do 3 wygranych setów (wysokość siatki : 224 cm dziewczęta i 243 cm chłopcy).
2. Gra w zestawieniu 5-1. Specjalizacja pozycji w grze na środkowych (2), skrzydłowych (3), wystawiających(1), libero (1).
3. Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) i tenisowa w wyskoku.
4. Przyjęcie przez 4, 3 lub 2 zawodników w zależności od skuteczności odbioru i zagrywki.
5. Wystawa - piłki przyspieszonej (super) do stref IV, II i I, oraz wystawa piłki szybkiej (quick) do strefy IV i II. Różne warianty wystaw w pierwszym tempie. Wystawa do strefy VI (pipe).
6. Atak - z wystawy przyspieszonej (super) ze stref IV, II i I oraz szybkiej (quick) ze strefy IV. Atak z VI strefy (pipe) w kombinacji z zawodnikiem środkowym (1/VI, A/VI, 3/VI). Dziewczęta - atak z jednej nogi w pierwszym tempie (A, C).
7. Asekuracja - ataku przez 1,2,3 zawodników znajdujących się najbliżej atakującego.
8. Blok - „czytanie gry przez blokujących” oraz wprowadzenie gry „opcją”, blok 1 na 1 na w strefie III (blok kierunkowy zasłaniający strefy I i V). Blok potrójny. Blok podwójny otwarty. Blok pojedynczy w strefie II i IV przeciwko atakowi po wystawie piłki szybkiej /quick.
9. Obrona - wariantem gry w obronie 2-0-4 i 2-1-3 z asekuracją bloku przez nie blokującego . Specjalizacja pozycji w obronie.

Uwaga:

- na boisku znajduje się jeden rozgrywający ustawiony po przekątnej z atakującym,
- specjalizacja pozycji w grze wymaga zmian ustawienia zawodników na boisku, zmiany te powinny być wykonywane jednorazowo, na początku każdej akcji (po zagrywce).
- Zawodnik wystawiający będąc w linii ataku gra w strefie II, natomiast będąc w linii obrony gra w strefie I.
- Zawodnik środkowy będąc w linii ataku grają w strefie III, natomiast będąc w linii obrony grają w strefie V lub VI.
- Zawodnicy przyjmujący będąc w linii ataku grają w strefie IV, natomiast będąc w linii obrony grają w strefie VI lub V.



Faza 2

Pozycje wyjściowe do bloku - w środku swoich stref.

Pozycje wyjściowe w obronie :

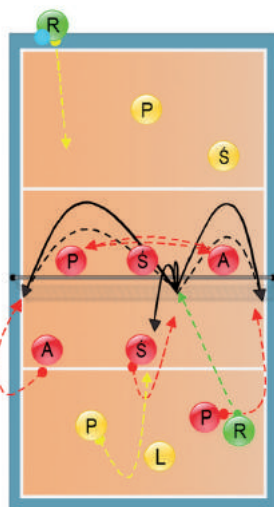
- Strefa 1 (R,A,L) - 4m od siatki, 1,5 m od l. bocznej
- Strefa 6 (P,Ś,L) - 5 -6m od siatki, w osi boiska
- Strefa 5 (P, Ś,L) - 4m od siatki, 1,5 m od l. bocznej

Faza 1

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

- 2 zawodników ustawionych na 4-5m od siatki.
- 1 zawodnik około 0,5 m za nimi.

Pozycje wyjściowe w sześciu kolejnych ustawieniach do przyjęcia zagrywki.



R1

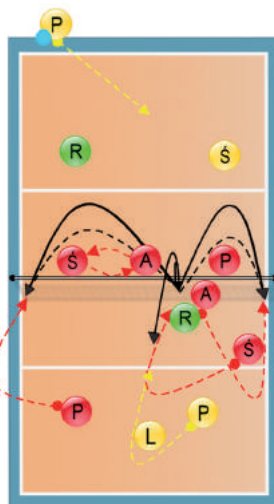
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik R wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy I. P broni w strefie VI, a Ś w strefie V. W linii ataku - A przemieszcza się do strefy II, a P do strefy IV.

Faza 1

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

Uwaga: po wystawie R asekuje i broni w strefie I.



R6

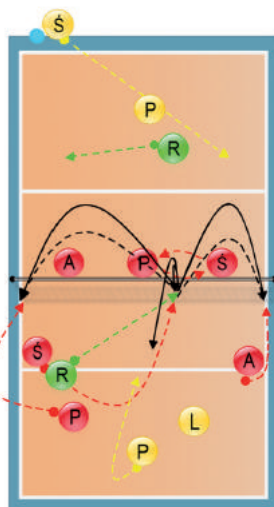
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik P wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy VI. R gra w strefie I, a Ś w strefie V. W linii ataku - A przemieszcza się do strefy II, a Ś do strefy III.

Faza 1

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

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie I.



R5

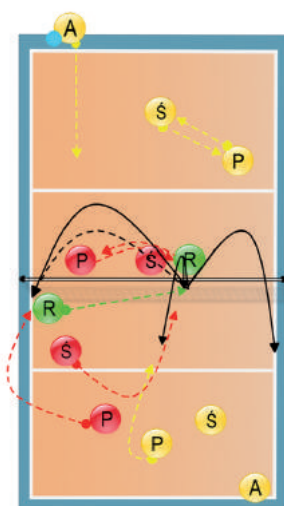
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik Ś wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy V. R gra w strefie I, a P w strefie V. W linii ataku - Ś przemieszcza się do strefy III, a P do strefy IV.

Faza 1

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

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie I.



R4

Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik A wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy I. P broni w strefie V, a Ś w strefie VI. W linii ataku - R przemieszcza się i gra w strefie II, a P w strefie IV.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R wbiega na pozycję 0 i wystawia do strefy IV, III, II i VI, z ustawienia przodem do strefy IV.

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie II.



R3

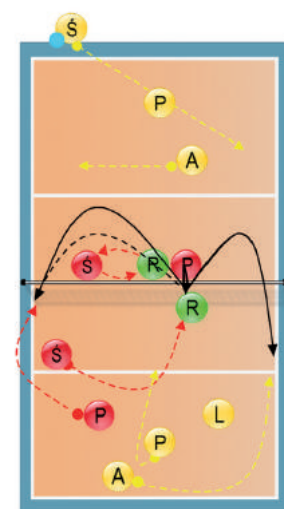
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik P wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy VI. A broni w strefie I, a Ś w strefie V. W linii ataku - R przemieszcza się do strefy II, a Ś do strefy III.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R z pozycji 0 wystawia do strefy IV, III, VI lub I, z ustawienia przodem do strefy IV.

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie II.



R2

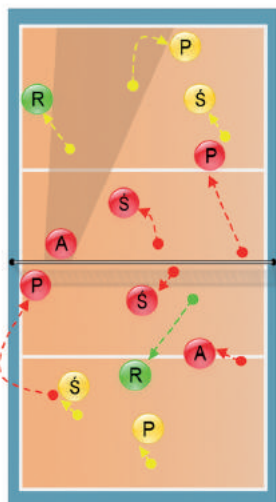
Faza 2

Po wykonaniu zagrywki zawodnik Ś wbiega na swoją pozycję wyjściową do strefy V. A broni w strefie I, a P w strefie VI. W linii ataku - Ś przemieszcza się do strefy III, a P do strefy IV. R gra w strefie II.

Faza 1

Po przyjęciu zagrywki zawodnik R z pozycji 0 wystawia do strefy IV, III, VI lub II, z ustawienia przodem do strefy IV.

Uwaga: po wystawieniu R asekuje i broni w strefie II.

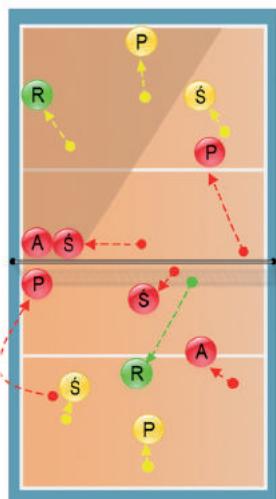
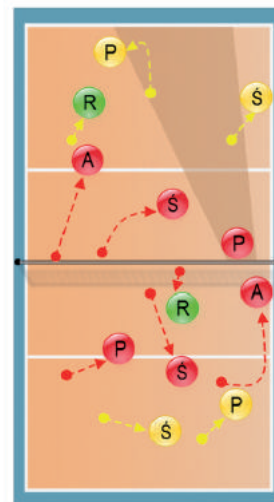


Faza 2

Blokowanie pojedyncze w strefie II,
Obrona „patrz i reaguj” wariantem z czterema zawodnikami
z tyłu (1-1-4)

Faza 1

Asekuracja ataku z wystawy wysokiej w wariantcie 3-2.

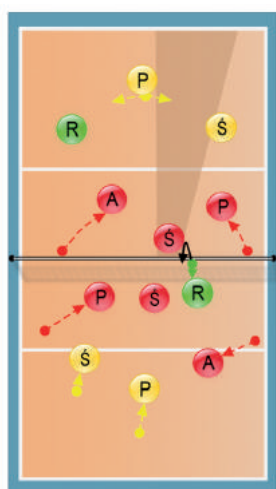


Faza 2

Blok grupowy w strefie IV lub II; blok taktyczny kierunek 1
(prosta). Obrona „patrz i reaguj” wariantem (2-0-4)

Faza 1

Asekuracja ataku z wystawi wysokiej w wariantcie 3-2 lub 2-3.



Faza 2

Blok 1 na 1 w strefie IIII (reakcja po wystawieniu).
Obrona „patrz i reaguj”

Faza 1

Asekuracja ataku w wariantcie 2-3.

13.2 Technika - kluczowe umiejętności uniwersalne dla wszystkich zawodników

13.2.1 Zagrywka

- P,A,Ś,R - zagrywka tenisowa i szybująca w wysoku,
- P,A,Ś,R - umiejętność wykonania zagrywki kierunkowej i zastosowanie jej przeciwko określonym zawodnikom lub wykonanie zagrywki w określoną strefę.

13.2.2 Przyjęcie

- P,L - różne techniki przyjęcia w zależności od sposobu zagrywki . Precyzja przyjęcia zagrywki.

13.2.3 Dogranie

- P,A,Ś,R,L - dogranie wolnej piłki (na pozycję „0”) lub w środek boiska za linię 3m (sytuacyjnie do wystawienia przez libero)

13.2.4 Wystawa

- P,A,Ś,R,L - wystawa sytuacyjna do strefy IV, I, II lub VI.

13.2.5 Atak

- utrzymanie w stałej gotowości atakujących do wykonania kombinacji w ataku,
- umiejętność ponowienia ataku po asekuracji (samoasekuracji) piłki odbitej od bloku lub uderzonej celowo w blok z wykorzystaniem ataku w I, II i III tempo,
- P,A,Ś,R,L- przebicie piłki sytuacyjnej na R do strefy I lub II.

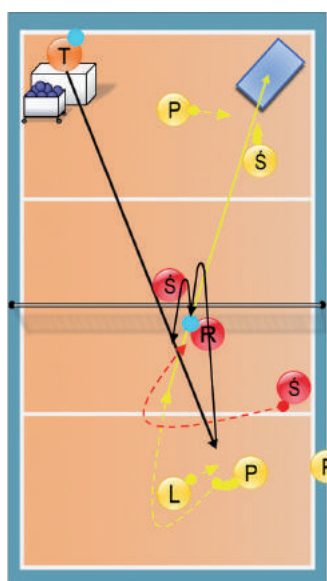
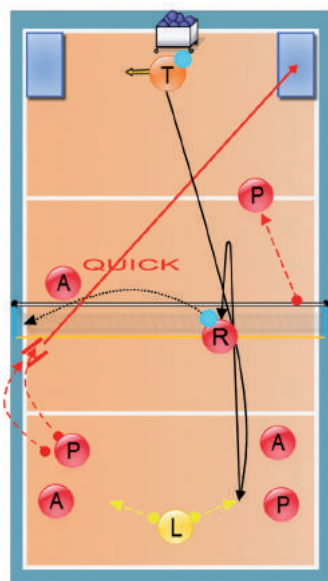
13.2.6 Blok

- P,A,Ś,R - utrzymanie w stałej gotowości do pomocy w blokowaniu z uwzględnieniem stopnia zagrożenia atakiem w swojej strefie.

13.2.7 Obrona

- P,A,Ś,R - obrona na poszczególnych pozycjach do gry - współdziałanie w układzie całego zespołu.

13.3 Kluczowe umiejętności dla wprowadzanej specjalizacji: przyjmujący, atakujący, środkowy, rozgrywający, libero

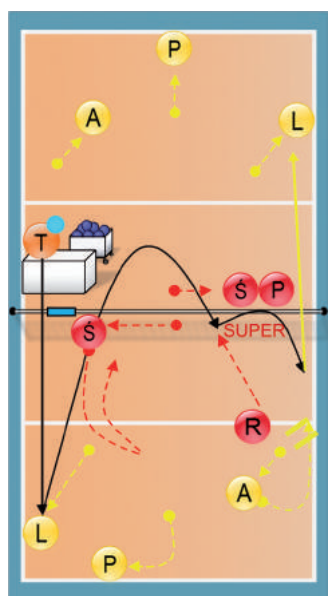


13.3.1 Przyjmujący

- w przyjęciu współpraca w układzie podłużnym i poprzecznym,
- podział obszarów w zależności od umiejętności (najlepsi przyjmujący zabezpieczają większy obszar boiska),
- tempo i ułożenie tułowia do ataku z piłki „quick”,
- atak z VI strefy (pipe) w kombinacji z zawodnikiem środkowym (1/VI, A/VI, 3/VI),
- atak kierunkowy, atak blok aut,
- ustawianie bloku w strefie IV i II, po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia wyjściowego szerokiego oraz po przemieszczeniu krokiem biegowym z ustawienia wąskiego,
- obrona w strefach VI lub V (dogranie wolnej piłki!!!),

13.3.2 Rozgrywający

- trajektoria i powtarzalność wystawienia piłki „quick”; doskonalenie wystawy „super” oraz wystaw wysokich,
- atak w drugim uderzeniu (trzy sposoby kiwnięcia -doskonalenie),
- wystawa sytuacyjna oburącz górą i dołem z pola ataku i z pola obrony,
- komunikacja rozgrywającego z atakującymi przy ustalaniu akcji zarówno po przyjęciu jak i z kontrataku,
- ustawianie bloku w strefie II, po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia wyjściowego szerokiego,
- obrona w strefie I (dogranie wolnej piłki w pole ataku do strefy III lub w pole obrony w środek boiska, aby umożliwić wystawienie zawodnikowi libero).



13.3.3 Atakujący

- tempo ataku z wystawy „super” oraz „quick” ze strefy IV, II i I,
- atak kierunkowy, atak blok aut,
- ustawianie bloku w strefie IV i II, po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia szerokiego oraz po przemieszczeniu krokiem biegowym z ustawienia wąskiego,
- przemieszczenie w bloku krokiem dostawnym i krokiem biegowym,
- obrona w strefie I (dogranie wolnej piłki),



- atak w I tempo w różnych wariantach ze stałej pozycji wyjściowej z właściwą komunikacją pomiędzy rozgrywającym a atakującym,
- decyzja o sposobie ataku w I tempo i miejscu wysokości podejmowana po ocenie trajektorii wystawionej piłki,
- gra - zasada „czytania gry przez blokujących” oraz umiejętność płynnego przejścia do gry „opcją”, lub zastosowania bloku taktycznego,
- systemy blokowania przy dokładnym przyjęciu,
- przemieszczenie do bloku krokiem dostawny i krokiem biegowym,
- wystawa sytuacyjna do strefy IV, I, II lub VI w zależności od oceny sytuacji,
- wystawa sytuacyjna do strefy IV, I, II lub VI - piłka przyspieszona „super” w zależności od oceny sytuacji.



- zwiększona odpowiedzialność za przyjęcia zagrywki i obronę, co pozwala na skupieniu się pozostałych zawodników na działaniach wynikających ze specjalizacji,
- indywidualne umiejętności w grze obronnej w strefach V i VI.
- specjalizacja w wystawie większości piłek sytuacyjnych do strefy IV, I, II i VI po obronie przez rozgrywającego,
- asekuracja tylnej części boiska przy ataku zawodnika P ze strefy VI.