

## **Program szkolenia w sporcie: PIŁKA SIATKOWA**

dla:

- oddziałów mistrzostwa sportowego,
  - szkół mistrzostwa sportowego
  - oddziałów sportowych,
  - szkół sportowych

*POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI SIATKOWEJ*

*Warszawa 2017*

Spis treści	
<b>Program szkolenia w sporcie: PIŁKA SIATKOWA</b> .....	1
<b>Program szkolenia w sporcie: piłka siatkowa</b> .....	5
Założenia programowe .....	5
Specyfika szkolenia w poszczególnych etapach szkoleniowych .....	6
Szkoła podstawowa klasy IV–VIII (II etap edukacyjny) .....	6
Zadania szkoleniowe – okres ukierunkowany .....	8
Ogólne cele szkoleniowe .....	11
Szczegółowe cele szkoleniowe .....	19
Klasa IV .....	19
Założenia gry - charakterystyka techniczno – taktyczna .....	19
Założenia zespołowe.....	19
Założenia indywidualne .....	19
Ćwiczenia globalne – fragmenty gry, gra szkolna i uproszczona 2 x 2 .....	19
System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika.....	19
System zdobywania punktów po zagrywce własnej .....	20
Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje .....	20
Sekwencja działań w ataku .....	20
Sekwencja działań w obronie .....	20
Łączenie sekwencji działań w ataku i obronie .....	21
Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła .....	21
Klasa V .....	22
Założenia gry - charakterystyka techniczno – taktyczna .....	22
Ćwiczenia globalne – fragmenty gry, gra szkolna i uproszczona 3 x 3 .....	23
System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika.....	23
System zdobywania punktów po zagrywce własnej .....	23
Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje .....	23
Sekwencja działań w ataku .....	23
Sekwencja działań w obronie .....	24
Łączenie sekwencji działań w ataku i obronie .....	24
Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła .....	24
Klasa VI .....	26
Założenia gry - charakterystyka techniczno – taktyczna .....	26
Założenia zespołowe.....	26
Założenia indywidualne .....	26
Ćwiczenia globalne – fragmenty gry, gra szkolna i uproszczona 4 x 4 .....	27
System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika.....	27

System zdobywania punktów po zagrywce własnej .....	27
Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje .....	28
Sekwencja działań w ataku .....	28
Sekwencja działań w obronie .....	29
Łączenie sekwencji działań w ataku i obronie .....	30
Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła .....	30
Kl. VII - VIII Szkoły Podstawowej - I etap wczesnej specjalizacji szkolenia sportowego - Młodzik .....	32
Założenia gry – charakterystyka techniczno – taktyczna .....	32
Założenia zespołowe.....	33
Założenia indywidualne .....	34
Ćwiczenia globalne – fragmenty gry z udziałem całego zespołu, gra szkolna i uproszczona 6 x 6 .....	35
System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika.....	36
System zdobywania punktów po zagrywce własnej .....	37
Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje .....	38
Sekwencja działań w ataku – forma zadaniowa i ścisła.....	38
Sekwencja działań w obronie .....	41
Ćwiczenia analityczne elementów gry — forma zadaniowa i ścisła.....	42
Kl. I - II Szkoły Ponadpodstawowej - II etap specjalizacji szkolenia sportowego- Kadet .....	46
Założenia gry – charakterystyka techniczno – taktyczna.....	47
Założenia zespołowe.....	47
Założenia indywidualne .....	49
Ćwiczenia globalne – fragmenty gry z udziałem całego zespołu, gra szkolna i uproszczona 6 x 6 .....	50
System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika.....	51
System zdobywania punktów po zagrywce własnej .....	52
Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje .....	54
Sekwencja działań w ataku – forma zadaniowa i ścisła.....	54
Sekwencja działań w obronie .....	55
Ćwiczenia analityczne elementów gry — forma zadaniowa i ścisła.....	57
Kl. III - IV Szkoły Ponadpodstawowej - III etap wczesnej specjalizacji szkolenia sportowego- Junior .....	62
Założenia gry – charakterystyka techniczno – taktyczna .....	63
Założenia zespołowe.....	63
Ćwiczenia globalne – fragmenty gry z udziałem całego zespołu, gra szkolna i uproszczona 6 x 6 .....	65
System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika.....	66
System zdobywania punktów po zagrywce własnej .....	67
Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje .....	69
Sekwencja działań w ataku – forma zadaniowa i ścisła.....	70
Sekwencja działań w obronie .....	71

Ćwiczenia analityczne elementów gry — forma zadaniowa i ścisła.....	72
Założenia do planu zespołowego .....	78
Założenia do planu indywidualnego.....	79
Założenia do planu przygotowania sprawnościowego:.....	80
Kwalifikacja do dyscypliny .....	83
a. Skauting .....	83
b. Nabory .....	83
c. Kwalifikowanie do sportu .....	84

## Program szkolenia w sporcie: piłka siatkowa

Założenia programowe

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego

		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Etap szkolenia sportowego		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Typ szkoły, klasa, wiek					
szkoła podstawowa	I – 6-7 lat				
	II – 7-8 lat				
	III – 8-9 lat				
	IV – 9-10 lat	X		X	
	V – 10-11lat	X		X	
	VI – 11-12 lat	X		X	
	VII – 12-13 lat		X		X
	VIII – 13-14 lat		X		X
szkoła ponadpodstawowa	I – 14-15 lat		X		X
	II – 15-16 lat		X		X
	III – 16-17 lat		X		X
	IV – 17-18 lat		X		X
	V 2) –18-19 lat				

### Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

		Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
			y		
szkoła podstawowa klasy IV–VIII (II etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego	klasa IV-VI minisiatkówka 16 godz. tyg.	Klasa VII-VIII Młodzik 16 godz. tyg.	klasa IV-VI minisiatkówka 10 godz. tyg.	Klasa VII-VIII Młodzik 10 godz. tyg.
	treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe				
Ponadpodstawowa (III etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego		Klasa I-IV/V kadet, junior 16 godz. tyg.		Klasa I-IV/V kadet, junior 10 godz. tyg.
	treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe				

## Specyfika szkolenia w poszczególnych etapach szkoleniowych

*„Najpierw zawodnicy, później wygrana - najpierw zabawa, potem wynik”*

<b>Minisiatkówka</b> 11-13 lat SP kl. IV –VI	<b>Młodzik</b> 13 –15 lat SP kl. VII - VIII	<b>Kadet</b> 15 –17 lat SPP kl. I - II	<b>Junior</b> 17 –19 lat SPP kl. III - IV
Uproszczony model techniki	Model techniczny danego ruchu	Model zachowania się zawodnika w grze	Model funkcjonowania zawodników na określonej pozycji
Formowanie podstaw techniki	Dochodzenie do właściwych zachowań technicznych	Egzekwowanie poprawności wykonania elementów technicznych w grze	Doskonalenie działań techniczno-taktycznych w specjalizacji
Podstawowe słownictwo dot. techniki gry	Słownictwo dotyczące „słów kluczy” do poszczególnych elementów gry	Słownictwo dotyczące rozwiązań techniczno - taktycznych	Słownictwo specjalistyczne na danej pozycji
Elementarz zawodnika minisiatkówki	Systematyka ćwiczeń doprowadzających do wzoru technicznego	Systematyka ćwiczeń zachowań w ataku i kontrataku	Systematyka ćwiczeń specjalistycznych na danych pozycjach

### Szkoła podstawowa klasy IV–VIII (II etap edukacyjny)

#### Cele ogólne

Program obejmuje ogólny zarys treści przygotowania wszechstronnego, specjalnego i bardziej szczegółowy treści przygotowania techniczno-taktycznego i teoretycznego. Program ten uwzględnia treści kształcenia i wychowania w zakresie wychowania fizycznego określonych w podstawie programowej.

Założone w programie osiągnięcia uczniów na kolejnych etapach nauczania określają jakie umiejętności, wiadomości i podstawy powinien zdobyć uczeń po realizacji określonego etapu.

Aktualne umiejętności są równocześnie punktem wyjścia do dalszego planowania czynności zgodnie z zasadą stopniowania trudności.

Zadania szkół realizujących program piłki siatkowej w oddziałach sportowych i oddziałach mistrzostwa sportowego

Szkoła realizująca program oddziałów sportowych i oddziałów mistrzostwa sportowego o profilu piłka siatkowa powinny spełniać określone warunki, aby praca była efektywna

1. Przeprowadzenie naborów w oparciu o młodzież spełniającą kryterium motoryczne ustalone przez PZPS
2. Realizacja zaleceń szkoleniowych dotyczących nauczania techniki gry w siatkówkę, rozwoju potencjału sprawnościowego i organizacji zajęć sportowych.

3. Organizowanie turniejów minisiatkówki jako etapu sprawdzającego poczynione postępy. Turnieje są także okazją do poznania kolegów z innych szkół, do poznania różnej taktyki gry, do zabawy poprzez sport
4. Opracowanie ujednoczonego zestawu testów i sprawdzianów pomocnych przy określeniu postępów w rozwoju sprawności motorycznej i technicznej
5. Udział w rozgrywkach Minisiatkówki możliwie dużą ilością zespołów
6. Udział w konferencjach dla nauczycieli, dostarczanie materiałów szkoleniowych własnych i pozyskanych w ramach projektu PZPS „Siatkarskie Ośrodki Szkolne”
7. W miarę posiadanych środków, zakup sprzętu siatkarskiego (trenażery, przybory treningowe) oraz koszulek sportowych
8. Współpraca w zakresie promocji piłki siatkowej w innych szkołach, w mediach i własnym środowisku

1. Etap ukierunkowany klasy IV – VI SP

- a. Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego
- b. Oddział sportowy, szkoła sportowa

2. Etap specjalistyczny – młodzik klasy VII – VIII SP

- a. Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego
- b. Oddział sportowy, szkoła sportowa

Okres ukierunkowany - specyfika szkolenia

Sport młodocianych jest funkcjonalną składową sportu wyczynowego. Nie można traktować go w oderwaniu, lecz jako specyficzną fazę w rozwoju kariery. Nie należy również jego efektywności (wyniki sportowe) oceniać w kategoriach doraźnych, lecz tylko w aspekcie stopnia osiągnięcia celów etapowych na drodze do mistrzostwa sportowego w wieku dojrzałym.

ukierunkowany – mający na celu ujawnienie predyspozycji i uzdolnień kwalifikujących uczniów do szkolenia w określonym sporcie.

Podokres przygotowania ukierunkowanego – należy traktować jako ogniwo pośrednie. Zwiększa się w nim objętość i intensywność ćwiczeń ukierunkowanych tzw. ćwiczeń wspomagających, pomocniczych – przetwarzających potencjał ruchowy w kierunku zadań specjalnych. Około 40% stanowią ćwiczenia ukierunkowane, natomiast po 30% wszechstronne i specjalne.

Podział czasu na różne części składowe zaprawy może być następujący:

- 10 - 15% sprawność ogólna (wszechstronna)
- 25 - 35 % sprawność ukierunkowana i swoista
- 50 - 60% ćwiczenia z piłki siatkowej

Jak już podkreślaliśmy, ćwiczenia ukierunkowane, swoiste, techniczne i taktyczne jednocześnie rozwijają pożądane procesy poznawcze (szybkość i jakość postrzegania, różne właściwości uwagi, szybkość reagowania etc.).

II etap edukacyjny w Szkole Podstawowej dzieli się na dwa etapy szkoleniowe:

1. Etap przygotowania ukierunkowanego klasy IV – VI
2. Etap przygotowania specjalistycznego – młodzik

**Etap przygotowania ukierunkowanego** jest wprowadzeniem do piłki siatkowej poprzez kolejne małe gry: 2 x 2 – kl. IV, 3 x 3 kl. V oraz 4 x 4 kl. VI. Rozwój gry pociąga za sobą zdobywanie kolejnych umiejętności technicznych i taktycznych.

**Etap przygotowania specjalistycznego – młodzik**, to wprowadzenie do gry zasadniczej 6 x 6. Zaczynając od prostych rozwiązań taktycznych doskonalą się umiejętności techniczne w odniesieniu do pełnego boiska (9 x 9 m).

Specyfika szkolenia w szkołach sportowych pozwala na lepsze łączenie nauki i zajęć sportowych. Pozwala dostosować zajęcia w szkole do kalendarza imprez sportowych oraz stwarza większe możliwości oddziaływania wychowawczego i kontroli procesu szkolenia.

Nauka w szkole sportowej albo szkole mistrzostwa sportowego powinna łączyć się z udziałem młodzieży w rozgrywkach organizowanych przez klub. Dlatego nauczyciele w szkole powinni posiadać stopień specjalizacji z piłki siatkowej i najlepiej, gdy prowadzą swoje klasy w rozgrywkach Młodzieżowych Mistrzostw Polski.

**Szkoły mistrzostwa sportowego** działają przy klubach dzieląc szkolenie siatkarz pomiędzy klub i szkołę. Szkoła prowadzi zajęcia szkoleniowe, a klub organizuje rozgrywki dla danych grup. Przewiduje się pełny udział klas sportowych w rozgrywkach. Na etapie młodzika klub powinien zgłaszać zawodników do młodzika młodszego i młodzika starszego. Zajęcia w wymiarze 16 godzin powinny być podzielone w zależności od wieku pomiędzy realizację podstawy programowej, zajęcia teoretyczne, sporty uzupełniające, oraz zajęcia z piłki siatkowej.

**Szkoły sportowe** powinny realizować program z uwzględnieniem rozkładu zajęć proporcjonalnie do ilości godzin z zachowaniem godzin przeznaczonych na podstawę programową. Tutaj ze względu na mniejszą ilość godzin (10 godz.) dzielenie szkolenia pomiędzy szkołę, a klub jest bardziej wskazany, ponieważ nieraz trenerzy klubowi nie pracują w szkołach.

Zadania szkoleniowe – okres ukierunkowany

### **Uwarunkowania ogólne organizacji i metodyki zajęć – wiek późno dziecięcy**

W miarę słabnięcia tempa przemian rozwoju biologicznego zasadne jest stopniowe przechodzenie przez trening ukierunkowany do specjalizacji, wykorzystując ukształtowany już potencjał ruchowy

Główne zadania etapu drugiego są następujące: podwyższanie poziomu ukierunkowanych i swoistych zdolności wysiłkowych i zbornościowych, znaczne poszerzenie umiejętności technicznych, techniczno-taktycznych i taktycznych. Większy nacisk kładzie się na indywidualizację zaprawy i tworzenie indywidualnego stylu bez zbędnych ruchów. Równoległe podwyższenie poziomu i sprawności procesów poznawczych. Chodzi o kształtowanie organizmu zgodnie z jego naturalnymi predyspozycjami. W myśl takiego założenia formułuje się konkretne zadania szkoleniowe.

Piłkę siatkową cechują głównie ruchy acykliczne nie standardowe, dynamiczne, wykonywane w ciągle zmieniających się warunkach zewnętrznych przy długim i intensywnym wysiłku interwałowym. Zdolności koordynacyjne rozumiane jako zdolności sterowania oraz regulacji czynności ruchowych odgrywają w siatkówce tak samo ważną rolę jak zdolności kondycyjne, umiejętności techniczne i taktyczne, dlatego w trakcie nauczania i doskonalenia gry należy poświęcać im bardzo dużo czasu.

Podstawową zasadą jest budowanie na bazie treningu wszechstronnego, kształtującego potencjał ruchowy zgodnie z dynamiką zmian rozwojowych (postrzeganie, reagowanie etc.), częstszy udział w



zawodach, osiągnięcie pewnego, zaplanowanego poziomu sprawności i umiejętności oraz wyników w zawodach.

Celem treningu jest rozwinięcie najwyższych specjalistycznych dyspozycji sportowych równoległe do wzrastających możliwości biologicznego potencjału. Stąd konieczne jest prowadzenie treningu „progresywnego”, optymalizującego drogę do pełni rozwoju sportowego w wieku dojrzałym, chociaż najczęściej bez spektakularnych osiągnięć w wieku młodzieńczym.

Głównym celem jest dalsze wszechstronne rozwijanie potencjału ruchowego i profilowanie go pod kątem przyszłej specjalizacji, kierunkowe rozwijanie sprawności fizycznej, a także kształtowanie podstawowych, nawyków–umiejętności technicznych i taktycznych. Rozwijanie zainteresowań oraz predyspozycji i uzdolnionej związanych z uprawianą dyscypliną i przyszłą specjalizacją, dalsze kształtowanie nawyków higieniczno-zdrowotnych. Dominują ćwiczenia ukierunkowane, znacznie wzrasta udział ćwiczeń specjalnych – szczególnie związanych z nauczaniem techniki i taktyki. Formy – ścisła i zadaniowa, metody – powtórzeniowa i zmienna.

Wewnętrzna struktura dalej uwzględnia poziom i tempo rozwoju biologicznego oraz rytm pracy szkoły, a pojawiający się zorganizowany system współzawodnictwa determinuje już podział makrocyklu na okresy treningowe. Głównym celem jest dalsze wszechstronne rozwijanie potencjału ruchowego i profilowanie go pod kątem przyszłej specjalizacji, kierunkowe rozwijanie sprawności fizycznej, a także kształtowanie podstawowych, nawyków–umiejętności technicznych i taktycznych. Rozwijanie zainteresowań oraz predyspozycji i uzdolnień związanych z uprawianą dyscypliną i przyszłą specjalizacją, dalsze kształtowanie nawyków higieniczno-zdrowotnych. Dominują ćwiczenia ukierunkowane, znacznie wzrasta udział ćwiczeń specjalnych – szczególnie związanych z nauczaniem techniki i taktyki. Formy – ścisła i zadaniowa, metody – powtórzeniowa i zmienna.

Stawia to przed treningiem określone wymagania w zakresie stopniowego, wszechstronnego, a później ukierunkowanego kształtowania potencjału ruchowego – przygotowanie do późniejszej specjalizacji.

Uwzględniliśmy także najważniejsze doświadczenia praktyczne wynikające z dokonań ostatnich lat w siatkówce. Efektem tych doświadczeń jest nowe podejście do opracowania metodyki treningu młodych siatkarzy i siatkarek: od charakterystyki gry przez ćwiczenia globalne, syntetyczne do analitycznych

W etapie tym następuje profilowanie potencjału ruchowego pod kątem przyszłej specjalizacji. Zawodnik poszukuje konkurencji, pozycji czy indywidualnej techniki, jednak na tym etapie do tego wyboru jeszcze nie dochodzi. Wprowadzone zostają proste elementy taktyki, a obciążenia wzrastają do 300-500 godzin rocznie. Zmniejsza się udział w treningu środków (ćwiczeń) wszechstronnych, a wzrasta udział specjalistycznych. Zawodnik startuje coraz częściej i na zawodach wyższej rangi.

**Uwarunkowania psychomotoryczne organizacji i metodyki zajęć – wiek późno dziecięcy**

Wiek 9-12 lat jest to „**złoty wiek rozwoju ruchowego**”. Zgodnie teorią wychowania fizycznego i psychologią rozwojową, okres ten charakteryzuje się stabilizacją i wysoką sprawnością koordynacyjną, dzieci szybko się uczą nowych ruchów i technik sportowych (nawet bardzo skomplikowanych jak to ma miejsce w gimnastyce). **Okres ten ma szczególne znaczenie w pełnym wykorzystaniu wrodzonego potencjału ruchowego.** Zaprzepaszczenie tego okresu poprzez niedostateczną ilość lub niewłaściwą jakość zajęć ruchowych jest nieodwracalne. Osiągnięcie wysokich wyników sportowych zawsze musi się wiązać z prowadzeniem właściwych stymulacji motorycznych w tym okresie.

Złoty wiek rozwoju ruchowego sprzyja nauce nowych struktur motorycznych (technik sportowych), rozwojowi równowagi, różnicowania ruchów, czasu reakcji, poprawia się wytrzymałość tlenowa (ale nie osiąga jeszcze swojej pełni), siła dynamiczna, szybkość ruchu, gibkość.

W wieku tym rozwija się szereg ważnych zdolności psychologicznych, rozwijają się procesy poznawcze (faza operacji konkretnych), umiejętność kierowania uwagą, poprawia się pamięć. Rozwijają się cechy społeczne, umiejętność współpracy w grupie, normy moralne, motywacja do działania.

Na podstawie charakterystyki wielu rozwojowego można sformułować wskazówki dotyczące nauki gry w siatkówkę (w sensie ogólnym czyli rozwoju sprawności motorycznej i specjalnym czyli nauki elementów techniki gry w siatkówkę). Pracując z grupą dzieci należy wziąć także poziom rozwoju psychologicznego.

### Rola nauczyciela

1. Wylimitowanie poczucia strachu przed piłką
2. Dochodzenie do trudnych umiejętności poprzez gry i zabawy (łatwa siatkówka)
3. Wyznaczanie małych celów łatwych do osiągnięcia przez większość
4. Zauważanie każdego nawet małego sukcesu i umiejętne wspomaganie
5. Umiejętne pomaganie ćwiczącym nad zwiększeniem swojej motywacji
6. Trening oparty bardziej na ogólnej sprawności niż na wytrzymałości
7. Stworzenie własnych unikatowych rozwiązań metod treningowych
8. Nauczyciel musi być dobrym doradcą w każdym aspekcie osobowości dziecka

Cecha rozwojowa	Wskazówka metodyczna
Wysoki poziom koordynacji ruchów i szybkość uczenia	Zróżnicowane ćwiczenia (bez monotonii) z wykorzystaniem wielu przyborów, w różnych układach. Należy zwracać uwagę na poprawność wykonywania ruchów tak, aby nie został utrwalony niepoprawny wzorzec ruchowy.
Poprawia się równowaga	Na każdych zajęciach należy wprowadzić ćwiczenia równowagi w różnych ujęciach (w ruchu i w pozycji stojącej)
Poprawia się wytrzymałość tlenowa	Intensywne ćwiczenia bez długotrwałego wysiłku tlenowego, krótkie dystanse z odpowiednio dobranym odpoczynkiem. Dziecko szybko się męczy ale też szybko się regeneruje.
Poprawia się zdolność do różnicowania ruchów i czucie mięśniowe	Aplikowanie coraz dokładniejszych działań motorycznych wymuszających precyzyjniejsze ruchy zarówno przy przemieszczaniu się jak i operacjach z przyborami.
Poprawia się siła dynamiczna	Należy wprowadzać ćwiczenia oparte na rzutach różnymi przedmiotami, ćwiczenia skocznościowe i oporem własnego ciała.
Poprawia się szybkość ruchów	Należy wprowadzać ćwiczenia, które wymagają szybkiego wykonania ale też takie, które zmuszają do dostosowania właściwej szybkości do zadania.

Wysoki poziom gibkości	Podtrzymanie wrodzonej gibkości na bazie ćwiczeń dynamicznych.
Rozwija się socjalizacja, współpraca w grupie	Należy wprowadzać ćwiczenia wykonywane w grupie (dwójki, trójki itd.) wymagające współpracy.
Rozwój myślenia - stadium operacji konkretnych	Należy w 100% stosować pokaz (a nie opis słowny – brak zdolności myślenia abstrakcyjnego) zarówno przy wprowadzaniu ćwiczeń jak i korygowaniu poprawności wykonania
Rozwija się motywacja do działania na bazie przyjemności ruchu	Zajęcia muszą dostarczać radości i przyjemności z wykonywanych ćwiczeń i gry. Radość i przyjemność muszą być tu i teraz a nie kiedyś i gdzieś.
Ustalają się normy moralne	Należy wprowadzić jasne zasady prowadzenia zajęć, zasady rywalizacji, dbania o mienie i koleżeńską atmosferę.

#### Ogólne cele szkoleniowe

- Charakterystyka gry powinna uwzględniać rozwiązania taktyczne, działania techniczne oraz sprawność fizyczną niezbędną do wykonywania zadań techniczno–taktycznych.
- Program szkolenia uwzględnia nowe podejście metodyczne — polega ono na przejściu od finalnego efektu, jakim jest sama gra, poprzez ćwiczenia globalne, następnie syntetyczne do ćwiczeń analitycznych.
- Program przedstawia syntetyczną wiedzę dotyczącą poszczególnych okresów rozwojowych.
- Program przedstawia charakterystykę gry w poszczególnych kategoriach rozgrywek z uwzględnieniem poziomu umiejętności gry zespołu i zawodników.
- Program określa zasady organizacji gry w danej kategorii wiekowej, stanowiące metodyczne podstawy nauczania poszczególnych elementów techniczno– taktycznych.
- Program charakteryzuje podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne, których opanowanie jest celem na danym etapie szkolenia.
- Program pozwala na określenie najmocniejszych stron danego zawodnika oraz stopniowe dochodzenie do specjalizacji.
- Program zakłada, iż ćwiczenie zawsze powinno być częścią gry. Jeśli jest stosowane zamiast gry, to jedynie dlatego, że umożliwia znaczne zwiększenie liczby powtórzeń. Zakres ćwiczeń powinien zmieniać się w funkcji „modelu” meczu danej kategorii rozgrywek.
- Program zakłada kształtowanie techniki na podstawie analizy gry poprzez ćwiczenia analityczne i syntetyczne oraz doskonalenie techniki poprzez ćwiczenia globalne.
- Program zakłada rozwijanie umiejętności taktycznych zespołu poprzez ćwiczenia syntetyczne we fragmentach gry oraz poprzez ćwiczenia globalne.
- Program zawiera zespołowe i indywidualne założenia do planowania szkolenia w poszczególnych kategoriach wiekowych.

- Program określa proporcje pracy analitycznej, syntetycznej i globalnej w poszczególnych etapach szkolenia.
- Program wskazuje na konieczność dokonywania oceny realizacji zadań taktycznych przez zespół na określonym etapie szkolenia, jako podstawę do opanowania kolejnych umiejętności techniczno-taktycznych przez poszczególnych zawodników.
- Program określa formy stosowania ćwiczeń.

### Metodyczna struktura nauczania gry

System zdobywania punktów	Elementy gry	System gry* sekwencje gry	Ćwiczenia
Po zagrywce przeciwnika	przyjęcie zagrywki ↓ wystawienie ↓ atak	<p><b>W ataku:</b> wystawienie – atak przyjęcie – wystawienie przyjęcie – wystawienie – atak</p> <p><b>Łączenie sekwencji działań ataku i obrony:</b> wystawienie/rozegranie – atak → blok, wystawienie/rozegranie – atak → blok – obrona – wystawienie/rozegranie – kontratak, zagrywka → przyjęcie – wystawienie/rozegranie – atak → blok – obrona.</p>	Globalne gra właściwa, szkolna, uproszczona, fragmenty gry 6 x 6 ↓ Syntetyczne fragmenty gry, małe gry, forma zadaniowa, ścisła ↓ Analityczne forma zadaniowa, ścisła
Po zagrywce własnej	zagrywka ↓ blok ↓ obrona ↓ wystawienie ↓ atak	<p><b>W ataku po obronie:</b> blok – obrona obrona – wystawienie wystawienie – atak blok – obrona – wystawienie obrona – wystawienie – atak blok – obrona – wystawienie – atak</p>	

\*Dotyczą pierwszej akcji.

Uczeń po szkole podstawowej na każdym etapie szkolenia powinien opanować techniki przedstawione w poniższej tabeli. Opanowanie tych technik w pełni pozwala na udział w rozgrywkach minisiatkówki zgodnie ze swoim wiekiem.

Wykonanie każdej techniki siatkarskiej musi **zaczynać się od przyjęcia prawidłowej postawy wyjściowej**, przemieszczenia i przyjęcia postawy do działania na piłkę (atak, blok, obrona itp.).

1. Od gry do ćwiczeń
2. Jeżeli dany element występuje w grze nie można nie ćwiczyć go na treningu
3. Realne sytuacje występujące w grze
4. Od czytania gry do stałych rozwiązań na boisku

5. Zawodnik i nauczyciel potrzebują czasu i metodycznego działania do budowania właściwych relacji i porozumienia

Ze względu na szybki rozwój dzieci w tym wieku ustalono gry, które dostosowane są do ich możliwości. Wraz z pojawieniem się kolejnej gry zwiększają się możliwości taktyczne jej prowadzenia i co za tym idzie zwiększają się wymagania techniczne.

1. Minisiatkówka jest najprostszą i najłatwiejszą formą nauczania gry w piłkę siatkową. Dozwolone jest odbicie piłki każdą częścią ciała.
1. Celem gry jest umieszczenie piłki w polu gry drużyny przeciwnej i nie dopuszczenie do upadku piłki na własne pole gry.
2. Piłkę przebija się przez siatkę. Zespół ma prawo do trzykrotnego odbicia piłki (dodatkowe odbicie przy bloku) w celu przebicia jej na stronę przeciwnika. Zawodnik danego zespołu nie może odbić piłki kolejno dwa razy (za wyjątkiem bloku).
3. Zawodnik, który znajduje się na pozycji zagrywającego nie może blokować piłki („Dwójki”, „Trójki”). Zawodnik, który znajduje się na pozycji zagrywającego nie może piłki blokować ani atakować z wyskoku („Czwórki”).
4. Mecz rozgrywany jest do dwóch wygranych setów do 11 punktów z zachowaniem przepisu o 2-punktowej przewadze. Ewentualny trzeci set rozgrywany jest do 7 punktów.

#### Wymiary boisk i wysokość siatki:

	Liczba graczy	Wymiary boiska	Wysokość siatki	Rodzaj piłki
Dwójki kl. IV	2 x 2 +1 rezerwowi	10 m x 4,5 m	200 cm	rozmiar „4” lub „5” waga 180-220 g
Trójki kl. V	3 x 3 + 1 rezerwowi	14 m x 4,5 m	210 cm	rozmiar „4” lub „5” waga 180-220 g
Czwórki kl. VI	4 x 4 + 1 rezerwowi	14 m x 7 m	224 cm	Piłka standardowa

	Klasa IV	Klasa V	Klasa VI
Gra docelowa	2 x 2	3 x 3	4 x 4
Podstawowe elementy w nauczaniu klas sportowych	- Podstawowe elementy odbić sposobem górnym i dolnym - Zagrywka w formie przebicia oburącz	- Elementy odbić po przemieszczeniu i niskich pozycjach - Zagrywka rotacyjna z wyższego podrzutu	- Elementy odbić po przemieszczeniu i w pozycjach o zachwianej równowadze - Zagrywka rotacyjna po dojściu 3 krokowym

	<p>górnego, zagrywka dolna oraz rotacyjna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wystawienie do przodu blisko siebie</li> <li>- Przebiecie palcami i jednorącz w miejscu i wyskoku</li> <li>- Przyjęcie i obrona z zastosowaniem odbić sposobem oburącz dolnym z przodu i z boku tułowia oraz sposobem oburącz górnym</li> <li>- Blok pojedynczy przy siatce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wystawienie do przodu i do tyłu do antenki oraz na środek w II tempo z pozycji neutralnej</li> <li>- Atak po rozbiegu 2 krokowym, pułap ataku</li> <li>- Przyjęcie z przodu tułowia z prowadzeniem piłki do wystawiającego</li> <li>- Blok pojedynczy po przemieszczeniu krokiem dostawnym</li> <li>- Obrona w postawach niskich, jednorącz i o zachwianej równowadze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wystawienie w II tempo do przodu i do tyłu z jednego ustawienia tułowia</li> <li>- Atak po rozbiegu 2-3 krokowym, kierunki uderzenia</li> <li>- Przyjęcie z przodu i z boku tułowia z ruchem ramion i bez ruchu-kąty</li> <li>- Blok pojedynczy i podwójny na skrzydłach</li> <li>- Obrona w krótkim i średnim zakresie w strefie otwartej oburącz i jednorącz</li> </ul>
<p>Podstawowe elementy w nauczaniu klas mistrzostwa sportowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Zwiększanie trudności ćwiczeń w nauczaniu techniki</li> <li>- Zagrywka tenisowa z wyższego podrzutu</li> <li>-Wystawienie do przodu i do tyłu blisko siebie, wystawienie do przodu dalej od siebie</li> <li>- Kiwnięcie i plasowanie po rozbiegu 2 krokowym</li> <li>- Przyjęcie i obrona z zastosowaniem odbić sposobem oburącz dolnym (kąty odbicia) i jednorącz</li> <li>- Blok pojedynczy po dośrodku do siatki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementy odbić w niskich pozycjach i o zachwianej równowadze</li> <li>- Zagrywka rotacyjna po dośrodku 1-3 kroków</li> <li>- Wystawienie w II tempo do przodu i do tyłu z jednego ustawienia tułowia</li> <li>- Atak po rozbiegu 2-3 krokowym, kierunki uderzenia</li> <li>- Przyjęcie z przodu i z boku tułowia z ruchem ramion i bez ruchu-kąty</li> <li>- Blok pojedynczy po przemieszczeniu krokiem dostawnym i skrzyżnym</li> <li>- Obrona w różnych pozycjach wraz z padami bocznymi i padem w przód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Odbicia piłki w formie zadaniowej i rywalizacji</li> <li>- Zagrywka rotacyjna po dośrodku i zagrywka szybująca z miejsca</li> <li>- Wystawienie w II tempo do przodu i do tyłu oraz I tempo w systemie „płynnym”</li> <li>- Atak po rozbiegu 3 krokowym, uderzenie obok bloku</li> <li>- Blok pojedynczy i podwójny na skrzydle, blokowanie ataku w I tempo</li> <li>- Obrona z zastosowaniem różnych technik łącznie z rzutami</li> </ul>

### Założenia indywidualne

1. Siatkówka musi bawić na każdym etapie
2. Podstawą nauki jest gra dostosowana do poziomu umiejętności
3. Ćwiczenia rozpoczynamy od przyjęcia prawidłowej postawy siatkarskiej
4. Uczymy od razu właściwego ruchu
5. Rozwijamy ruch stosownie do potrzeb gry
6. Modyfikujemy grę poprzez
  - a. Określenie sposobu odbicia
  - b. Zmiana wymiarów boiska
  - c. Stawianie dodatkowych zadań
7. Porozumiewanie się podczas gry za pomocą słów-kluczy
8. Łączenie elementów podczas nauczania
9. Wzmacnianie umiejętności poprzez docenienie wykonania każdego elementu gry, a nie tylko ataku.
10. Podstawowe pozycje, postawy, przemieszczenia
11. Kontrola piłki podczas odbić górnych i dolnych
12. „Uniwersalny” zawodnik jest ideałem do którego dążymy na tym etapie
13. Zagrywać prawidłowo na boisko przeciwnika nie popełniając przy tym błędów
14. Przebić piłkę z powrotem na boisko przeciwnika

	Klasa IV	Klasa V	Klasa VI
Podstawowe przemieszczanie się do piłki w różnych sytuacjach podczas gry	- Zatrzymanie po dośrodku 1-2 kroki oraz kroku dostawnym w różnych kierunkach	-Zatrzymanie po biegu, kroku skrzyżnym, odbicie w ruchu oraz zejście do podłoża	- Zatrzymanie po obrocie i biegu, pady oraz łączenie różnych sposobów ruchu
Odbicie obręcz górne	- Odbicie w górę i w przód, po dośrodku i ustawieniu się w kierunku odbicia  - Dostosowanie pozycji odbicia od	- Odbicie w linii tułowia po dośrodku do piłki i zatrzymaniu przodem lub tyłem do kierunku odbicia  - Odbicie w bok z ustawienia przodem i tyłem do siatki	- Dośrodku i odbicie w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia przodem lub tyłem  - Wystawienie w pozycji o zachwianej równowadze

	<p>przysiadu do wyskoku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odbicie w formie dogrania i przebicia kierunkowego piłki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Odbicia w formie dogrania i przebicia w wyskoku do strefy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przyjęcie piłki na palce po określeniu jej parametrów lotu</li> </ul>
Odbicie dolne	<p>oburącz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odbicie blisko-daleko przed sobą po przemieszczeniu w bok i w przód i przyjęciu prawidłowej postawy</li> <li>- Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z prowadzeniem piłki ramionami w kierunku odbicia</li> <li>- Współpraca w przyjęciu w ustawieniu bliżej-dalej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Odbicie blisko – daleko z uwzględnieniem kątów kontaktu z piłką po przemieszczeniu w skos i przyjęciu wysokiej lub niskiej postawy</li> <li>- Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z ograniczaniem ruchu ramion</li> <li>- Współpraca w zespole dwójkowym, ścieżki przyjęcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przyjęcie po prostej i po skosie, z przodu i z boku tułowia z zachowaniem prawidłowej płaszczyzny ramion</li> <li>- Przyjęcie bez ruchu i z ruchem ramion w miejscu i w ruchu, właściwe tempo, amortyzacja piłki</li> <li>- Współpraca w zespole trójkowym, ścieżki przyjęcia i podział odpowiedzialności</li> </ul>
Zagrywka	<p>Wykorzystanie odbicia górnego do wprowadzenia piłki do gry, zagrywka z miejsca dolna i tenisowa rotacyjna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bez popełniania błędów, bliżej - dalej</li> </ul>	<p>Zagrywka tenisowa rotacyjna oraz szybująca (bezrotacyjna) z miejsca i z dojścia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Zagrywanie (kierunek, głębokość)</li> </ul>	<p>Zagrywka tenisowa rotacyjna oraz szybująca z miejsca, po dojściu i w wyskoku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontrolowanie zagrywki -ustawienie</li> </ul>
Atak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wyskok i wysokie uderzenie piłki nad siatką z różnych miejsc przy siatce</li> <li>-Zbicie tenisowe przed siebie, zgodnie z linia rozbiegu, uderzenie prostopadle do linii barków</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dostosowanie miejsca wyskoku do piłki oraz ustawienie ciała</li> <li>-Zbicie w różnych kierunkach po rozbiegu po łuku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordynacja rozbiegu do ataku z wysokiej i niskiej piłki</li> <li>- Kierowanie ataku poprzez zmianę kierunku w momencie wyskoku</li> </ul>
Blokowanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Blokowanie piłki przechodzącej i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Blok pojedynczy po kroku dostawnym z ustawieniem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blok pojedynczy i dwublok</li> </ul>



	wystawionej blisko siatki	naprzeciwko rozbiegu atakującego	organizowany na bazie „czytania” gry
Obrona w polu	-Umiejętność przewidywania kierunku ataku - Obrona w miejscu i w ruchu	- Umiejętność przewidywania tempa ataku - Obrona w postawach niskich	-Umiejętność przewidywania tempa i kierunku ataku -Obrona poza równowagą oraz w padach

### Założenia zespołowe

1. Ćwicz umiejętności siatkarskie, sprawność fizyczna i odporność psychiczną na każdym treningu
2. Nie przerywaj zbyt często ćwiczeń, poprawiaj podczas działania za pomocą słów – kluczy
3. Wplataj w rozgrzewkę i ćwiczenia końcowe elementy techniczne piłki siatkowej
4. Ćwicz elementy techniczne i przenoś je do gry, ale również z gry czerp inspiracje do kolejnych ćwiczeń
5. Dbaj o życzliwą atmosferę w swoim otoczeniu oraz dbaj o wykształcenie właściwych relacji społecznych Twoich uczniów
6. Nie wystawiaj zawodników na zbyt duży stres lub presję podczas meczów i treningów
7. Obserwuj zdrowie i stan psychiczny zawodników, aby ich wspierać i reagować w razie konieczności
8. Stwarzaj równe szanse ćwiczącym na uczestniczenie w treningu
9. Nie organizuj ćwiczeń w których jest zbyt długie czekanie na swoją kolej, zachowaj tempo treningu
10. W czasie fragmentów gry powinna być zachowana ciągłość szczególnie przy wprowadzaniu piłki do ćwiczenia
11. Nie inspiruj swoich podopiecznych, aby wygrywali za wszelką cenę
12. Zadawanie właściwych pytań jest bardzo ważną częścią Twojego nauczania, ponieważ pytania sprawiają, że dziecko samo dochodzi do właściwych rozwiązań
13. Rozwój kreatywności w ataku i kontrataku z uwzględnieniem bloku
14. Dopasowanie zadań w zespole do technicznych umiejętności zawodników

	Klasa IV	Klasa V	Klasa VI
Gra docelowa	2 x 2	3 x 3	4 x 4
<b>Wprowadzenie piłki do gry</b>	--Zagrywanie techniką ograniczającą ilość błędów	- Stosowanie zagrywki pozwalającej na kierowanie piłki do strefy	-Zmiana kierunku zagrywania poprzez zmianę ustawienia
<b>Atak</b>	-Przyjęcie przez 1 zawodnika lub w układzie bliżej -dalej  -Wprowadzenie do prostych sytuacji w grze z przebicciem piłki  -Koncentrowanie się na pułapie uderzenia oraz utrzymaniu piłki w boisku  -Rozwój ataku w kontekście pułapu uderzenia	-Wprowadzenie do zagrań, które zawierają zbitcia  - Odbicie dołem jako przyjęcie  -Współpraca w przyjęciu w ustawieniu równoległym  -Rozwój ataku w kontekście kierunku uderzenia	-Przyjęcie w ustawieniu po trójkącie  - Zagrywka i przyjęcie dostosowana do możliwości  - Rozwój ataku w kontekście dostosowania się do piłki i zmiany kierunku uderzenia
<b>Kontratak</b>	- Odbicie sposobem oburącz dolnym piłek, które nie mogą być odbite palcami  - Odbicie dołem jako obrona  - Odbicia piłki do siebie i przez siatkę (odbicia piłki oburącz górne i dolne)  - Zajęcie pozycji w obronie naprzeciwko ataku i obrona piłki	- Dostosowanie miejsca i pozycji na boisku do zadań i sytuacji  - Równoważenie ataku z przodu i z tyłu wystawiającego	-Wprowadzenie do gry we wszystkich ustawieniach w obronie  -Zrównoważenie boiska oraz wzajemna współzależność graczy  - Rozwój kreatywności w kontrataku z uwzględnieniem bloku

## Szczegółowe cele szkoleniowe

### Klasa IV

#### Założenia gry - charakterystyka techniczno – taktyczna

#### Założenia zespołowe

1. Gra do 2 wygranych setów, wysokość siatki 210 cm, boisko o wymiarach 10m x 4,5m (połowa boiska 5m x 4,5 m), piłka mini volley rozmiar „4” lub „5” o ciężarze 180 - 220 gram
2. Gra systemem 2 x 2. Brak specjalizacji pozycji w grze - wystawienie przez zawodnika ustawionego przy siatce
3. W „dwójkach” 2 x 2 - dowolność pozycji
4. W „dwójkach” 2 x 2 istnieje możliwość wykonania zagrywki sposobem oburącz górnym
5. Obowiązuje kolejność zagrywki
6. Zawodnik rezerwowowy może wejść na boisko tylko jeden raz w secie na miejsce zawodnika z ustawienia początkowego i może być zmieniony tylko przez tego samego zawodnika, którego zmienił

#### Założenia indywidualne

1. Zagrywka – wprowadzenie piłki do gry sposobem górnym oburącz, dolna, tenisowa z niskiego podrzutu.
2. Przyjęcie zagrywki przez 1 lub 2 zawodników.
3. Wystawienie - wysokie sposobem górnym i dolnym przed siebie (na mniejszą i większą odległość), wystawienie do tyłu (blisko).
4. Atak - z piłek wysokich przed i za R. Przebicie atakujące oburącz z miejsca i w wyskoku, przebicie jednorącz w wyskoku.
5. Asekuracja ataku w przypadku wystąpienia bloku przez zawodnika wystawiającego.
6. Blok - gra bez bloku lub z blokiem pojedynczym.
7. Obrona systemem patrz i reaguj - z zastosowaniem opanowanych elementów techniki gry.

#### Ćwiczenia globalne – fragmenty gry, gra szkolna i uproszczona 2 x 2

#### System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika

A: Przyjmuje jeden zawodnik, drugi który wystawia jest ustawiony pod siatką.

1. Wystawiający zajmuje miejsce z prawej strony siatki i obserwuje przebieg akcji
2. Wystawiający zajmuje pozycję pod piłką i wystawia w górę przed siebie lub do tyłu (OMS)

3. Atakujący po przyjęciu zajmuje miejsce przed wystawiającym lub za (OSM) i dostosowuje rozbieg do miejsca wystawienia

B: Przyjmuje dwóch zawodników w ustawieniu bliżej i dalej siatki

1. Zawodnik który nie przyjmuje dobiega do piłki i wystawia z ustawienia przodem do celu.
2. Zawodnik przyjmujący po przyjęciu zajmuje odpowiednia pozycje do ataku przed wystawiającym lub z tyłu (OMS)

System zdobywania punktów po zagrywce własnej

1. Po wykonaniu zagrywki zawodnik zagrywający wbiega na pozycję wyjściową zajmując miejsce zgodnie z założeniami taktycznymi z prawej lub lewej strony partnera na boisku
2. Jeden z zawodników porusza się stale bliżej siatki i pełni rolę:
  - a. Wystawiającego z pierwszej lub drugiej piłki
  - b. Atakującego z pierwszej, drugiej lub trzeciej piłki

Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencji

Tworzenie sytuacji, które występują w grze. Wprowadzanie pierwszej piłki dokładnie zgodnie z założeniami taktycznymi. Stopniowe zwiększanie trudności ćwiczeń doprowadzając każdorazowo do osiągnięcia celu. Stopniowe zwiększanie liczby możliwych sytuacji i rozwiązań.

Sekwencja działań w ataku

### 1. Przyjęcie – wystawienie

Przerzucanie piłek do przyjmującego lub dwóch przyjmujących zgodnie z założeniami danego ćwiczenia; wystawiający po dojściu do miejsca wystawienia odbijają piłkę w górę do przodu lub do tyłu (OMS) oceniając wysokość odbicia (2m) i odległość skoszowanej piłki przed wystawiającym; również przyjmujący może chwytać piłkę.

### 2. Wystawienie – atak

Dorzucanie piłki do rozgrywającego przez trenera lub zawodnika atakującego; zajęcie pozycji wyjściowej przed wystawiającym lub za (OMS) w gotowości do ataku; poszukiwanie właściwego miejsca i rytmu odbicia aby sięgać piłkę w najwyższym punkcie.

### 3. Przyjęcie – wystawienie – atak

Łączenie dwóch poprzednich ćwiczeń i kontynuowanie ich do osiągnięcia celu. W związku z zadaniowym wprowadzeniem pierwszej piłki kolejne sekwencje powinny być wykonywane zgodnie z oczekiwaniami.

Sekwencja działań w obronie

### 1. Obrona – wystawienie

Kierowanie piłki do obrony z miejsca, wyskoku lub z podwyższenia zgodnie z umiejętnościami ćwiczących; obrońca reaguje przewidywaniem na ustawienia „atakującego”; Stopniowe wprowadzanie coraz trudniejszych sytuacji, które mogą wydarzyć się podczas gry

## **2. (Blok) Obrona – wystawienie – atak**

Założenia jak w ćwiczeniu poprzednim z włączeniem ataku. Broniący ustawieni w polu zgodnie z założeniami gry; jeśli stosowany jest blok (OMS) wówczas powinien być on włączony do ćwiczenia; ostatni element jakim jest atak wpływa na ocenę całej sekwencji

Łączenie sekwencji działań w ataku i obronie

### **1. Zagrywka – przyjęcie**

Założeniem jest stosowanie zagrywki stosownie do umiejętności; w ćwiczeniu w wypadku zepsucia zagrywki piłka powinna być zagrywana przez kolejnego zagrywającego lub przerzucona przez trenera; po przyjęcie piłka jest chwyтана przez nieprzyjmującego w pozycji optymalnej do wystawienia.

### **2. Atak – (blok)- obrona**

Ćwiczenie prowadzone w formie zadaniowej lub rywalizacji; piłka do atakującego dorzucana jest o stałej trajektorii stwarzając stałą sytuację w obronie; znaczenie obserwacji atakującego i korygowanie ustawienia w obronie zarówno przez jednego jak i drugiego zawodnika.

Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła

## **Zagrywka**

1. Odbiciem górnym oburącz, dolna - z podrzutu
2. Opanowana technika zagrywki sposobem dolnym lub tenisowym z miejsca lub wprowadzanie piłki do gry sposobem górnym oburącz
3. Umiejętność wykonania zagrywki w dowolne miejsce na boisko przeciwnika

## **Przyjęcie**

1. Przyjęcie piłki przed sobą sposobem dolnym i górnym;
2. Zajmowanie wskazanego miejsca do przyjęcia zagrywki;

## **Dogranie**

1. technika dogrania wolnej piłki ( w strefę „0”) odbiciem dolnym oburącz sprzed siebie i z boku;
2. Wystawienie wysokie sposobem górnym i dolnym przed siebie (na mniejszą i większą odległość), wystawienie do tyłu (blisko)
3. Zajmowanie pozycji wyjściowej na środku przy siatce
4. Wystawianie piłki przodem do miejsca ataku
5. Opanowanie wystawy piłki z miejsca na skrzydło
6. Umiejętność komunikowania się z partnerem i trenerem

## **Atak**

1. Z wystaw wysokich przed i za rozgrywającym; przebiecie atakujące oburącz z miejsca i w wysoku, przebiecie jednorącz w wysoku (plasowanie, kiwnięcie)
2. Rozpoczynanie rozbiegu do ataku po wystawieniu (większa możliwość dostosowania atakującego do lotu piłki)
3. Wykorzystanie prawidłowego sposobu rozbiegu do miejsca wysoku (praworęczni - prawa noga, następnie lewa);

## **Obrona**

1. Odbicia górne i dolne oburącz .
2. Zasada „patrz i reaguj”
3. Zachowanie gotowości do obrony każdej piłki
4. Umiejętność utrzymania bronionej piłki na swojej stronie boiska

Klasa V

Założenia gry - charakterystyka techniczno – taktyczna

### *Założenia zespołowe*

1. Gra do wygranych 2 setów, wysokość siatki 210 cm, boisko o wymiarach 14m x 4,5m (połowa boiska 7m x 4,5m), piłka mini volley rozmiar „4” lub „5” o ciężarze 180 - 220 gram
2. Gra systemem 3 x 3. Brak specjalizacji pozycji w grze - wystawienie przez zawodnika ustawionego przy siatce
3. W „Trójkach” 3 x 3 – gra bez zawodnika linii obrony, po zagrywce zawodnik wbiega na dowolną pozycję w głębi pola lub przy siatce
4. Obowiązuje rotacja podczas wykonywania zagrywki
5. Liczy się również kolejność ustawienia w linii równoległej do siatki podczas przyjęcia zagrywki

### *Założenia indywidualne*

1. Zagrywka – tenisowa z miejsca lub po dośrodku
2. Przyjęcie przez 2 zawodników
3. Wystawienie - wysokie na skrzydła przed siebie i do tyłu a także z różnych miejsc na boisku z ustawieniem przodem do kierunku wystawienia.
4. Atak - w III lub II tempo na środku i z lewego skrzydła (OMS) i w III tempo z prawego skrzydła - z bicie (na zasięgu, plasowanie, kiwnięcie)
5. Asekuracja ataku przez 1-2 zawodników

6. Blok- gra bez bloku lub z blokiem pojedynczym
7. Obrona- według zasady – „patrz i reaguj”; „czytanie” atakującego w kontekście ustawienia bloku

Ćwiczenia globalne – fragmenty gry, gra szkolna i uproszczona 3 x 3

System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika

A. Przyjmuje dwóch zawodników

1. Zawodnik wystawiający przy siatce
2. Zawodnik wystawiający oddalony od siatki
3. Asekuracja przez 1-2 zawodników.

System zdobywania punktów po zagrywce własnej

A. Obrona bez bloku

1. Zawodnicy w obronie ustawieni po łuku
2. Zawodnik bliżej siatki naprzeciwko atakującego broni piłki kiwnięty i przechodzące po siatce

B. Blok pojedynczy w strefie atakującego

1. Ustawienie z „czytaniem” atakującego
2. Ustawienie z uwzględnieniem pozycji bloku

Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje

Tworzenie sytuacji, które występują w grze. Wprowadzane pierwszej piłki dokładnie zgodnie z założeniami taktycznymi. Stopniowe zwiększanie trudności ćwiczeń doprowadzając każdorazowo do osiągnięcia celu. Stopniowe zwiększanie ilości możliwych sytuacji i rozwiązań. W ćwiczeniu bierze udział 2-3 zawodników tworząc różne możliwe sytuacje występujące w grze

Sekwencja działań w ataku

### **1. Przyjęcie – wystawienie**

Przerzucanie piłek lub precyzyjne zagrywanie z różnych odległości do przyjmującego lub dwóch przyjmujących zgodnie z założeniami danego ćwiczenia; wystawiający startując z pozycji przy siatce lub nieco koryguje swoją pozycję do wystawienia i wystawia zgodnie z założeniami taktycznymi w

określone miejsce lub dokonuje wyborów wg określonej zasady; chwyt piłki przez osoby stojące na podwyższeniu lub wystawienie do „radaru”.

## **2. Wystawienie – atak**

Dorzucanie piłki do rozgrywającego przez trenera lub zawodnika atakującego; zajęcie pozycji wyjściowej do ataku przed wystawieniem; dążenie do odpowiedniego ustawienia tułowia w wysoku które pozwoli na swobodny atak po określonym kierunku. Ustalenie stałego kierunku uderzenia lub wybór kierunku na podstawie zachowania obrońcy.

## **3. Przyjęcie – wystawienie – atak**

Łączenie dwóch poprzednich ćwiczeń i kontynuowanie ich do osiągnięcia celu. W związku z zadaniowym wprowadzeniem pierwszej piłki, kolejne sekwencje powinny być wykonywane wg określonych wskazań. Włączenie trzech elementów zwiększa trudność ćwiczenia i w ćwiczeniu należy zwracać uwagę aby niedokładne wykonanie jednego elementu było korygowane przez kolejny.

Sekwencja działań w obronie

### **1. Obrona – wystawienie**

Kierowanie piłki do obrony z miejsca, wysoku lub z podwyższenia zgodnie z umiejętnościami ćwiczących; 1 lub 2-3 obrońców reaguje przewidywaniem na ustawienia „atakującego”; stopniowe wprowadzanie coraz trudniejszych sytuacji, które mogą wydarzyć się podczas gry. Wzajemna współpraca obrońców z doprowadzeniem do wystawienia piłki zgodnie z założeniami; Wystawienie do chwytającego lub „radaru”

### **2. (Blok) Obrona – wystawienie – atak**

Założenia jak w ćwiczeniu poprzednim z włączeniem ataku. Broniący ustawieni w polu zgodnie z założeniami gry; jeśli stosowany jest blok (OMS) wówczas powinien być on włączony do ćwiczenia; ostatni element jakim jest atak wpływa na ocenę całej sekwencji

Łączenie sekwencji działań w ataku i obronie

### **3. Zagrywka – przyjęcie**

Założeniem jest stosowanie zagrywki zapewniającej pewność zagrania; w przypadku zepsucia trudnej zagrywki następna musi być pewna; po przyjęcie piłka jest chwyтана przez nieprzyjmującego w pozycji optymalnej do wystawienia; określenie możliwości przyjęcia w kierunku siatki, czy wysoko w górę.

### **4. Atak – blok- obrona**

Ćwiczenie prowadzone w formie zadaniowej lub rywalizacji; piłka do atakującego dorzucana jest o stałej trajektorii stwarzając stałą sytuację w obronie; znaczenie obserwacji atakującego i korygowanie ustawienia w obronie zarówno przez jednego jak i drugiego zawodnika; uwzględnianie pozycji bloku, który może być ustawiany zadaniowo na określony kierunek; współpraca broniących.

Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła

## **Zagrywka**

1. Opanowana technika zagrywki sposobem tenisowym z miejsca lub po dojściu 1-3 krokowym
2. Umiejętność wykonania zagrywki w dowolne miejsce na boisko przeciwnika



## **Przyjęcie**

1. Przyjęcie piłki przed sobą sposobem dolnym i górnym
2. Umiejętność zajęcia miejsca do przyjęcia zagrywki przodem do zagrywającego tak, aby przy przemieszczaniu w bok nie doszło do kolizji z partnerem
3. Jednakowa odpowiedzialność obu zawodników za przyjęcie zagrywki
4. Umiejętność zastosowania właściwej techniki przyjęcia piłki

## **Dogranie**

1. Technika dogrania wolnej piłki ( w strefę „0”) odbiciem dolnym oburącz przed sobą i z boku tułowia
2. Dogranie po przemieszczeniu się w dowolnym kierunku

## **Wystawienie**

1. Wystawienie wysokie na skrzydła do przodu i do tyłu z różnych miejsc na boisku w ustawieniu przodem do miejsca ataku
2. Zajmowanie pozycji wyjściowej na środku przy siatce
3. Wystawianie piłki w II tempo na lewe skrzydło przodem do miejsca ataku
4. Opanowanie wystawy w wysoku w II tempo na środku siatki
5. Wystawienie z ustawienia przodem do lewego skrzydła (SMS)
6. Umiejętność komunikowania się z partnerem i trenerem

## **Atak**

1. Atak w III lub II tempo z lewego i prawego skrzydła (zbiecie, plasowanie, kiwnięcie); przebiecie oburącz w wysoku
2. Atak ze środka w II tempo z przyspieszeniem do miejsca odbicia
3. Kierunki ataku w wykorzystaniem ustawienia tułowia pozwalającego na obrót w kierunku uderzenia poprzez ruch bioder i następnie
4. Rozpoczynanie rozbiegu do ataku po wystawieniu (większa możliwość dostosowania atakującego do lotu piłki)
5. Wykorzystanie prawidłowego sposobu rozbiegu do miejsca wysoku (praworęczni – doskok prawa noga, następnie lewa noga)

## **Blok**

1. Postawa gotowości i oceny sytuacji w ataku
2. Blok pojedynczy po kroku dostawnym
3. Ustawienie bloku naprzeciwko ręki atakującego po ocenie kierunku rozbiegu

## Obrona

1. Odbicia górne i dolne oburącz
2. Reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku; zasada „ patrz i reaguj”
3. Umiejętność asekuracji piłki spadającej za blokiem po odczytaniu zamiarów atakującego
4. Umiejętność utrzymania bronionej piłki na swojej stronie boiska

Klasa VI

Założenia gry - charakterystyka techniczno – taktyczna

Założenia zespołowe

## Organizacja gry - założenia taktyczne

1. Gra do wygranych 2 setów, wysokość siatki 224 cm (dziewczęta i chłopcy), boisko o wymiarach 14m x 7m (połowa boiska 7m x 7m), piłka standardowa rozmiar 5.
2. Gra 4 x 4 .Brak specjalizacji pozycji w grze - wystawienie przez zawodnika ustawionego przy siatce.
3. Zagrywka - tenisowa lub bezrotacyjna (szybująca).
4. Przyjęcie w 3 lub 2 zawodników.
5. Wystawienie - wysokie na skrzydła przodem i do tyłu a także z różnych miejsc na boisku z ustawieniem przodem do miejsca ataku. Wystawienie sytuacyjne w wysoku.
6. Atak - atak w III/II tempo z lewego i prawego skrzydła (atak kierunkowy i atak z piłek sytuacyjnych).
7. Asekuracja przez 3 zawodników.
8. Blok- gra bez bloku, z blokiem pojedynczym lub blokiem podwójnym.
9. Obrona- według zasady - patrz i reaguj. Reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku.

## Uwaga:

- W „Czwórkach” 4 x 4 - zawodnik zagrywający jest zawodnikiem linii obrony.
- Zawodnik linii obrony nie może przebijać na stronę przeciwnika piłki znajdującej się powyżej górnej krawędzi siatki.

Założenia indywidualne

1. Zagrywka - tenisowa z dojścia lub wysoku (OMS, czyli Oddział Mistrzostwa Sportowego) **wysoku** oraz zagrywka szybująca (bezrotacyjna) bez wysoku
2. Przyjęcie przez 3 zawodników ustawionych twarzą do zagrywającego. Ustawienie barków pokazuje kierunek przemieszczania się i odpowiedzialności. Ustawienie na różnych poziomach wynikających z kierunku przemieszczania. (OMS) **przyjęcie przez 2 zawodników** (częściowe zwolnienie z przyjęcia trzeciego zawodnika). Asekuracja przyjmującego.
3. Wystawienie - wysokie sposobem górnym i dolnym przed siebie do lewego i prawego skrzydła, wystawienie na środek i do tyłu w II tempo. Wystawienie przodem do kierunku wystawienia.

Wykorzystanie energii z podłoża poprzez wspięcie na palce. Prostowanie ramion do końca i swobodne opuszczenie ich w dół po odbiciu. OMS – podczas **wystawienia zarówno do przodu jak i do tyłu ustawienie ciała przodem do lewego skrzydła. OMS wprowadzanie ataku w I tempo**

4. Atak - z piłek wysokich z prawego i lewego skrzydła. Rozbieg po ocenie trajektorii piłki. Dostosowanie miejsca wyskoku do piłki. Uderzenie na pułapie prostopadle do linii ustawienia barków. Atak o mniejszej sile ze zwracaniem uwagi na koordynacje ruchu. Zachowanie rytmu przyspieszania ręki do piłki. Uderzanie piłki obok bloku lub stosowanie kiwnięcia jako elementu technicznego z innym timingiem. (OMS) **Atak w I tempo przed rozgrywającym przez jednego z zawodników jako element zaskoczenia.**
5. Asekuracja ataku w przypadku wystąpienia bloku przez zawodnika wystawiającego. Asekuracja zawsze 3 zawodnikami ustawionym równomiernie zabezpieczającymi całe boisko. (OMS) Asekuracja 1-2 gdzie jeden zawodnik (najczęściej rozgrywający) staje bliżej bloku a dwaj pozostali zabezpieczają tył boiska. (OMS) **Asekuracja 2 -1 gdzie dwóch zawodników asekuruje z przodu a jeden z tyłu boiska stosuje się gdy wykonywany jest wyskok do ataku w I tempo, a piłka zostaje wystawiona do skrzydła.**
6. Blok - gra bez bloku lub z blokiem pojedynczym lub podwójnym. Umiejętność oceny stopnia zagrożenia atakiem. „**Obrona polem**” gdy piłka nie może być mocno zaatakowana. Blok podwójny w sytuacji mocnego ataku na skrzydłach. (OMS) **Blokowanie środkowego w sytuacji 1 na 1**
7. Obrona systemem „**patrz i reaguj**” - z zastosowaniem opanowanych elementów techniki gry. Reagowanie obrony na atakującego poprzez ocenę kierunku uderzenia i przesunięcia się w tym kierunku jak również ocenę stosowanej techniki – pójście do przodu przy kiwnięciu. (OMS) **ustawienie obrony w funkcji bloku w poszukiwaniu kierunków uderzenia.**

Ćwiczenia globalne – fragmenty gry, gra szkolna i uproszczona 4 x 4

System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika

Przyjmuje 3/2 (3 lub 2) zawodników.

1. Zawodnik wystawiający przy siatce w ustawieniu zgodnie z zasadą rotacji (OMS) **zawodnik wystawiający wbiega z II linii**
2. Zawodnicy atakują ze skrzydła zgodnie ze swoim ustawieniem na boisku do przyjęcia zagrywki. (OMS) zawodnik atakujący w I tempo jest częściowo zwolniony z przyjęcia. Słabiej przyjmujący może przyjmować podczas gry w mniejszym zakresie, ale nie jest całkowicie zwolniony z przyjęcia
3. Asekuracja przez 3 zawodników przy występowaniu bloku. Odpowiedzialność asekurujących za doprowadzenie akcji do końca. Tak funkcjonuje system.

System zdobywania punktów po zagrywce własnej

#### A. Obrona bez bloku

1. Gdy zespół broniący nie zastosuje bloku wówczas następuje obrona polem. Zawodnik wystawiający ustawiony bliżej siatki po stronie ataku, a pozostali ustawieni po łuku zwróceni twarzą do przebijającego piłkę
2. Zawodnik bliżej siatki naprzeciwko atakującego broni piłki kiwnięty i przechodzące po siatce. Przy obronie polem gdy piłka przebijana jest za darmo zawodnik wystawiający nie powinien odbijać pierwszej piłki.

#### B. Blok pojedynczy w strefie atakującego

1. Blokowanie 3 zawodnikami „każdy swego” z ustawieniem naprzeciwko rozbiegu atakującego lub biorąc pod uwagę ustawienie jego linie barków. Skrzydłowy nieblokujący odchodzi jak najdalej od siatki broniąc po skosie, środkowy bloku odchodzi do asekuracji a zawodnik z pola „czyta” atakującego i reaguje na przewidywany kierunek jego ataku uwzględniając pozycje bloku.
2. Blokowanie 1 lub 2 zawodnikami pozwala na lepsze ustawienie się zawodników w obronie. obrońcy w polu ustawiają się na skraju bloku, 1 po prostej i 2 po przekątnej. „Czytanie” atakującego i ew. szybka reakcja na kiwnięcie przez zawodnika, który wcześniej odczyta zamierzenia atakującego.

#### C. Blok podwójny

1. Blok podwójny może być organizowany przez 2 z 3 zawodników ustawionych przy siatce. Ustawienie 2 zawodników przy siatce i 2 w polu pozwala na lepszą organizację ustawienia zawodników w polu, którzy mają lepszą możliwość obserwacji gry i właściwego ustawienia w polu. Newralgicznym punktem tego systemu jest ustawienie blokujących przy skutecznym ataku rywala na całej długości siatki.

### Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencji

Podczas tych ćwiczeń bierze udział mniejsza ilość ćwiczących niż podczas gry. Chodzi tutaj o częstotliwość powtórzeń i prowadzenie ćwiczenia do osiągnięcia celu. Pierwsza piłka wprowadzana jest zawsze zadaniowo. Zawodnik powinien zareagować na nią w odpowiedni sposób, również skutek reakcji powinien być oczekiwany. Kolejny uczestnik w łańcuchu ćwiczenia posiada realną sytuację jak podczas meczu ponieważ otrzymuje piłkę z akcji od partnera. Niedokładności w pierwszej akcji stanowią kanwę budowania współdziałania zawodników w kierunku niwelowania niedociągnięć.

#### Sekwencja działań w ataku

##### 1. Przyjęcie – wystawienie

Przerzucanie piłek lub precyzyjne zagrywanie do przyjmującego lub dwóch przyjmujących zgodnie z założeniami danego ćwiczenia; ćwiczący ustawieni na boisku zgodnie z taktyką gry; Dorzucana lub zagrywana piłka musi posiadać ustalone parametry i powodować odpowiednie zachowania przyjmującego. Po opanowaniu danej techniki trener przechodzi do następnej; Kolejny etap to łączenie dwóch lub więcej technik stosując je po kolei lub losowo; to co zmieniło się od gry trójkami,

to większa odległość zagrywania, wprowadzania technik przyjęcia mocniejszej piłki i większe egzekwowanie kierunku przemieszczania się i współpracy; wystawiający startują z pozycji wyjściowej do przyjęcia zagrywki i zajmują miejsce przy siatce zanim piłka zostanie przyjęta; wystawia zgodnie z założeniami taktycznymi w określone miejsce lub dokonywanie wyborów wg określonej zasady; chwyt piłki przez osoby stojące na podwyższeniu lub wystawienie do „radaru”.

## **2. Wystawienie – atak**

Dorzucanie piłki do rozgrywającego przez trenera lub zawodnika atakującego; dorzucanie piłki w określone miejsce i po określonej trajektorii z wyegzekwowaniem właściwego zachowania podczas wystawienia. Ścisłe przestrzeganie właściwego rytmu dojścia do piłki i zajęcie pozycji przodem do wystawienia z biodrami pod piłką. Bardziej zaawansowani mogą stosować ustawienie przodem do lewego skrzydła przy wystawieniu także do tyłu. Podczas stosowania kolejno lub naprzemiennie dwóch sytuacji należy wyraźnie różnicować je pod względem techniki. Zawodnik musi jasno odczytywać sytuacje, które implikują stosowanie danej techniki. Każdorazowy start wystawiającego następuje z pozycji startowej do zajęcia pozycji wyjściowej. Również pozycja startowa atakującego powinna wynikać z jego ustawienia do przyjęcia zagrywki. Dążenie do zajęcia pozycji wyjściowej do ataku (poza linią boczną na lewym ataku i przy linii na prawym –leworęczni odwrotnie). Atakujący spotyka się z sytuacją gdy piłki zostają wystawiane z określonego miejsca i podobnej trajektorii, co pozwala mu na wypracowanie stałej ścieżki dojścia i właściwego rytmu odbicia. Należy kłaść nacisk na to, że działania rozgrywającego i atakującego są wspólne i tutaj powodzenie w ataku jest również zasługą wspólną

## **3. Przyjęcie – wystawienie – atak**

Włączenie trzech elementów zwiększa trudność ćwiczenia i w ćwiczeniu należy zwracać uwagę aby niedokładne wykonanie jednego elementu było korygowane przez kolejny. Tego typu ćwiczenia należy stosować po względnym opanowaniu dwóch poprzednich składających się z dwóch elementów. Łączenie dwóch poprzednich ćwiczeń i kontynuowanie ich do osiągnięcia celu. W związku z zadaniowym wprowadzeniem pierwszej piłki, kolejne sekwencje powinny być wykonywane wg określonych wskazań. Generalnie najważniejsze są dwa skrajne elementy na które należy zwracać uwagę. Pierwszy wymaga zastosowania właściwej techniki, która jest narzucona i wynika z otrzymania określonej piłki, a ostatni wymaga dokonywania wyborów odpowiedniej techniki w myśl zasady, że jeżeli nawet wcześniej coś zafunkcjonowało nie tak, to ostatni element musi być skuteczny. Dlatego atakujący muszą uczyć się atakować nawet przy niedokładnych piłkach.

Sekwencja działań w obronie

## **1. Obrona – wystawienie**

Newralgicznym punktem tego ćwiczenia jest wprowadzenie piłki do ćwiczenia. Trener może uderzać piłkę stojąc za siatką, a wprawny zawodnik może ustawiać się na podeście. Uderzający poprzez ustawienie tułowia pokazuje kierunek ataku, a zawodnicy z pola powinni reagować na jego zachowanie. Trener kontroluje reakcję na zmianę ustawienia. Stosowanie kiwnięcia wymaga od zawodników obserwacji ręki atakującego i powinno być stosowane w dalszej kolejności. Tego typu ćwiczenia powinny być stosowane bez bloku, z blokiem pojedynczym i podwójnym. Stopniowe wprowadzanie coraz trudniejszych sytuacji, które mogą wydarzyć się podczas gry. Wzajemna współpraca obrońców z doprowadzeniem do wystawienia piłki zgodnie z założeniami. Wystawienie do chwytającego lub „radaru” .

## 2. (opcjonalnie Blok) **Obrona – wystawienie – atak**

Założenia jak w ćwiczeniu poprzednim z włączeniem ataku. Broniący po obronie piłki przechodzą do ataku z wyjątkiem zawodnika II linii (zagrywającego). Zawodnik blokujący ma określone zadanie, które łączy się z działaniami zawodników w obronie. Należy przestrzegać pozycji wyjściowych do obrony w ustalonym schemacie. Jeżeli atak wyprowadzony jest w ustalony sposób i będzie skuteczny (kierunek ataku, uderzenie obok atrapy bloku, itp.), to można punktować go w rywalizacji. Należy stopniowo wprowadzać liczbę zawodników blokujących i obrońców. Uderzamy do obrony w tym samym kierunku lub wprowadzamy 2-3 możliwości. Wszystko zależy od celu jaki chcemy osiągnąć

Łączenie sekwencji działań w ataku i obronie

### 1. **Zagrywka – przyjęcie**

Łączenie sekwencji ma inny charakter niż w ćwiczeniach ataku czy obrony. Jest to ćwiczenie w którym zagrywający i przyjmujący realizują swoje zadania. Zagrywający osiąga powodzenie w przypadku skierowania piłki w określona strefę wymuszając popełnienia błędu przez przyjmującego, a przyjmujący powinien zastosować właściwą technikę i skierować piłkę po odpowiedniej trajektorii (najwyższy punkt nad linią 3m) do wystawiającego. Ważne jest, aby tak zorganizować ćwiczenia, aby po zepsutej zagrywce zagrywał kolejny zawodnik lub piłka była dorzucana przez trenera. Początkowo należy stosować ten sam typ zagrywki pod rząd, następnie wprowadzić dwa typy lub sposoby zagrywania aby uczyć przyjmującego różnych reakcji.

### 2. **Atak- blok- obrona**

Ćwiczenie prowadzone w formie zadaniowej lub rywalizacji. Piłka do atakującego jest dorzucana lub wystawiana o stałej trajektorii stwarzając względnie stałą sytuację dla atakującego bloku i obrony. W ćwiczeniu tym powtarzamy pewien schemat ataku i obrony. Dążymy do dużej powtarzalności ćwiczenia i reagujemy głównie na sytuacje zaplanowane pozwalając na pewną dowolność przy niedokładnie wystawionej piłce. Możemy ćwiczyć różne warianty blok-obrona.

Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła

Ćwiczenia analityczne mają na celu opanowanie danego elementu technicznego w kolejnych etapach

- Stworzenia stałych warunków do powtarzania ćwiczenia (dopracowanie się słów kluczy służące porozumieniu się podczas ćwiczeń z całą grupą).
- Tworzenie kolejnego ćwiczenia zmieniając realną sytuację z gry wymagającą zastosowania innej techniki i dającą się odróżnić przez ćwiczącego. Im mniej wprawny zawodnik, tym łatwiejsza do oceny sytuacja.
- Tworzenie sekwencji z opanowanych już sytuacji.

### **Zagrywka**

1. Opanowana technika zagrywki sposobem tenisowym z miejsca lub po dojściu 1-3 krokowym
2. (OMS) **Opanowanie zagrywki tenisowej z wyskoku**
3. Opanowanie zagrywki szybującej
4. Umiejętność wykonania zagrywki tenisowej we wskazanym kierunku
5. Umiejętność wykonania zagrywki szybującej w dowolne miejsce na boisko przeciwnika

## Przyjęcie

1. Przyjęcie piłki przed sobą sposobem dolnym z zachowaniem kątów odbicia lub górnym (przy łatwej piłce)
2. Umiejętność zajęcia miejsca do przyjęcia zagrywki przodem do zagrywającego na różnych poziomach z partnerem tak, aby przy przemieszczaniu w bok nie doszło do kolizji
3. Jednakowa odpowiedzialność obu zawodników za przyjęcie zagrywki padającej na granicy stref
4. Umiejętność zastosowania właściwej techniki przyjęcia piłki z dążeniem do ograniczania ruchu ramion podczas odbicia, umiejętność „wchodzenia” w piłkę (aktywnego przyjęcia), amortyzacja mocnej piłki luźnym tułowiem a w dalszej kolejności ruchem ramion do tułowia

## Dogranie

1. Technika dogrania stosowania jest najczęściej podczas gry „piłka za darmo”
2. Technika dogrania wolnej piłki ( w strefę „0”) odbiciem dolnym oburącz przed sobą i z boku tułowia, dążenie do kompromisu pomiędzy prowadzeniem ramion i ustawieniem kąta odbicia
3. Dogranie po przemieszczeniu się w dowolnym kierunku krokiem dostanym lub z zastosowaniem wykroku. Dojście do piłki zabezpieczające swobodne odbicie bez dążenia za wszelką cenę do ustawienia się przed piłką

## Wystawienie

1. Wystawienie wysokie na skrzydła do przodu i do tyłu z różnych miejsc na boisku w ustawieniu przodem do miejsca ataku, (OMS) **ustawienie przodem do lewego ataku**
2. Zajmowanie pozycji wyjściowej na środku przy siatce zapewniające dobrą obserwację własnego boiska i przetrzucenia uwagi na boisko przeciwnika
3. Wystawianie piłki w II tempo na lewe skrzydło przodem do miejsca ataku
4. Opanowanie wystawy w wysoku w II tempo na środku siatki, (OMS) **I tempo**
5. Umiejętność komunikowania się z partnerem i trenerem

## Atak

1. Atak w III lub II tempo z lewego i prawego skrzydła (zbiecie, plasowanie, kiwnięcie); przebiecie oburącz w wysoku
2. Atak ze środka w II tempo z przyspieszeniem do miejsca odbicia, (OMS) **atak w I tempo ze środka**
3. Kierunki ataku w wykorzystaniu ustawienia tułowia pod kątem 45° pozwalającym na obrót bioder i tułowia w kierunku uderzenia wykorzystując zasadę łańcuch kinematycznego do zwiększenia szybkości ręki
4. Rozpoczynanie rozbiegu do ataku po wystawieniu (większa możliwość dostosowania atakującego do lotu piłki), eliminowanie reaktywnego działania na piłkę
5. Egzekwowanie prawidłowego sposobu rozbiegu do miejsca wysoku (praworęczni - prawa noga, następnie lewa)
6. Plyometryczne odbicie z ustawieniem biodra z przodu tułowia

## Blok

1. Postawa gotowości i oceny sytuacji w ataku
2. Blok pojedynczy po kroku odstawno-dostawnym
3. Blok podwójny – płaszczyzna bloku, „szew” bloku
4. Ustawienie bloku naprzeciwko ręki atakującego po ocenie kierunku rozbiegu lub ustawieniu barków
5. Pozycja ramion nad siatką kierująca piłki do środka boiska

## Obrona

1. Umiejętność wykonywania odbić poza równowagą i amortyzacyjnym upadkiem na podłogę w różnych sytuacjach, co pozwala na stosowanie szerszej gamy odbicia piłki i obrony w trudnych sytuacjach
2. Odbicia górne i dolne oburącz oraz jednorącz, odbicia palcami i dłońmi
3. Reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku; zasada „ patrz i reaguj”
4. Umiejętność asekuracji piłki spadającej za blokiem po odczytaniu zamiarów atakującego
5. Umiejętność utrzymania bronionej piłki na swojej stronie boiska

Kl. VII - VIII Szkoły Podstawowej - I etap wczesnej specjalizacji szkolenia sportowego - Młodzik

Cel: I etap wczesnej specjalizacji dąży się do przyrostu sprawności specjalnej, umiejętności techniczno-taktycznych oraz innych specyficznych dyspozycji dla danej dyscypliny. Zmniejsza się udział ćwiczeń wszechstronnych do około 30%, natomiast wzrasta udział ukierunkowanych i specjalnych do 60-70%. Stopniowo wzrasta udział ćwiczeń startowych. W miarę zwiększenia intensywności stabilizuje się objętość ćwiczeń, która pod koniec okresu ulega zmniejszeniu.

Wewnętrzna struktura dalej uwzględnia poziom i tempo rozwoju biologicznego oraz rytm pracy szkoły, a pojawiający się zorganizowany system współzawodnictwa determinuje już podział makrocyklu na okresy treningowe.

Okres trwania tego etapu związany jest z charakterem piłki siatkowej i stopniem jej trudności (techniki i taktyki). Przypada on na okres gry w okresie młodzika.

Trening ten, charakteryzuje się większym udziałem ćwiczeń ukierunkowanych i specjalistycznych, zwiększających możliwości nauczania poprawnej techniki i stosowania odpowiedniej taktyki.

W większym stopniu występują podstawowe formy rywalizacji sportowej, oraz współzawodnictwa sportowego.

Szkolenie sportowe przypada na okres wyznaczony procesami wzrastania, rozwoju i dojrzewania. Uwzględniając te uwarunkowania dąży się do wypracowania specyficznej organizacji i metodyki treningu oraz systemu współzawodnictwa, podporządkowanych generalnym celom i zasadom rozwoju mistrzostwa sportowego. Niezależnie od stosowanych rozwiązań organizacyjnych (klasa, szkoła sportowa, klubowa grupa szkoleniowa), decydującą rolę dla osiągnięcia celu szkoleniowego odgrywa sam proces treningu. Punktem docelowym jest osiągnięcie mistrzostwa sportowego, długotrwała stabilizacja wyników oraz umiejętności skutecznego prowadzenia walki sportowej

Wzrastają także obciążenia z grupy środków specjalistycznych. Ich procentowy udział w całości obciążeń dochodzi do 40 %. Pojawia się bardzo dużo startów. Zawodnik otoczony jest specjalistyczną opieką lekarską. Praca treningowa nie polega już tylko na bezwiednym wykonywaniu ćwiczeń, ale dochodzi praca z psychologiem i praca teoretyczna w ogóle.

Założenia gry – charakterystyka techniczno – taktyczna

Przyjęte tu założenia gry są zróżnicowane dla poszczególnych kategorii wiekowych (młodzik, kadet, junior), z uwzględnieniem procesów rozwojowych i metodyki nauczania wynikających z określonych założeń dotyczących danego okresu. Wszystkie mecze należy rozgrywać zgodnie z obowiązującymi przepisami gry w piłkę siatkową. Wprowadzone założenia powinny być brane pod uwagę podczas



szkolenia młodzieży na danym etapie. Zastosowanie elementów gry z wyższego etapu jest sprawą wyboru trenera i poziomu wyszkolenia zawodnika. Ogólnie do zadań trenera należy tu:

- określenie zakresu umiejętności indywidualnych zawodników oraz zasad funkcjonowania w grze nadanym poziomie współzawodnictwa,
- stawianie w zawodach zadań kształtujących cechy psychiczne, odgrywających istotną rolę w osiągnięciu sukcesu drużyny.

Celem gry jest przebiecie piłki nad siatką i spowodowanie jej upadku na boisko przeciwnika, oraz zapobieżenie dotknięcia przez piłkę boiska własnego. Zespół ma trzy odbicia w celu przebiecia piłki (dodatkowo może wystąpić dotknięcie piłki podczas bloku). Piłka wprowadzana jest do gry z zagrywki. Zagrywka jest to uderzenie wykonywane przez zawodnika spoza linii końcowej, w celu przebiecia piłki nad siatką na boisko przeciwnika. Akcja toczy się do momentu upadku piłki na boisko, poza boiskiem lub gdy zespół nie zdoła przebić piłki na stronę przeciwnika w prawidłowy sposób. W siatkówce zespół wygrywający akcję zdobywa punkt. W przypadku gdy zespół odbierający zagrywkę wygrywa akcję, zdobywa on punkt, prawo zagrywki, a zawodnicy tego zespołu dokonują rotacji, przesuując się o jedną pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

#### Założenia zespołowe

KI. VII	KI. VIII
<p><b>Zagrywka</b> Zagrywka rotacyjna bez wyskoku, z wysokim podrzutem i dostosowaniem dościa do miejsca uderzenia, mająca na celu przygotowanie do zagrywki rotacyjnej z wyskoku.</p> <p><b>Przyjęcie zagrywki</b> Przyjęcie zagrywki przez 5 zawodników ustawionych w kształcie litery „W”. Wyznaczenie równych obszarów odpowiedzialności dla każdego zawodnika. Odpowiedzialność w przyjęciu za swój obszar z uwzględnieniem styków obszarów Określenie zakresów odpowiedzialności za piłki bliższe i dalsze</p> <p><b>Rozegranie</b> Gra na dwóch rozgrywających (4–2) ustawionych po przekątnej. Wystawienie wysokich piłek (3 m powyżej siatki) do stref IV/II/III z opcją wystawienia w II/I tempo do strefy III (<i>system ustalony*</i>). Wystawienie przez zawodników znajdujących się w I. Opcja wystawiania przez zawodnika z I linii w kontrataku, a po przyjęciu zagrywki przez zawodnika II linii.</p> <p><b>Atak</b> Atak kierunkowy z wysokich piłek ze strefy IV/II/III z możliwością ataku w II/I tempo ze strefy III. Opcja ataku w II tempo w zależności od dokładności dogranej piłki. Atak z piłek wystawionych z głębi pola.</p> <p><b>Asekuracja ataku</b> Asekuracja ataku przez 3 zawodników znajdujących się najbliżej atakującego oraz przez 2 zawodników asekurujących wolną przestrzeń w głębi pola (3–2).</p>	<p><b>Zagrywka</b> Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) bez wyskoku z uwzględnieniem dwóch podstawowych kierunków: po prostej i po przekątnej, z różną trajektorią.</p> <p><b>Przyjęcie zagrywki</b> Przyjęcie zagrywki przez 4 zawodników ustawionych po łuku. Wyznaczenie równych pasów działania dla każdego zawodnika. Geometryczne zasady odpowiedzialności w przyjęciu za piłki spadające pomiędzy zawodnikami, biorąc pod uwagę miejsce wykonania zagrywki (dojście do piłki prostopadłe do jej toru lotu). Podwojone przyjęcie (asekuracja).</p> <p><b>Rozegranie</b> Gra na dwóch rozgrywających (4–2) ustawionych po przekątnej. Wystawienie wysokich piłek (3 m powyżej siatki) do stref IV/II/III z opcją wystawienia w II/I tempo do strefy III (<i>system ustalony*</i>). Wystawienie przez zawodników znajdujących się w II linii. Wprowadzanie ustawień do przyjęcia zagrywki, pozwalających na swobodne wbieganie rozgrywającego znajdującego się w drugiej linii</p> <p><b>Atak</b> Atak kierunkowy z wysokich piłek ze strefy IV/II/III z możliwością ataku w I tempo ze strefy III. Opcja ataku w I tempo w zależności od dokładności dogranej piłki. Atak z głębi pola.</p> <p><b>Asekuracja ataku</b> Asekuracja (3–2). Współpraca w asekuracji zawodnika rozgrywającego i atakującego w III strefie (w zależności od jego ataku w I tempo)</p>

<p><b>Blok</b> Dostosowanie pozycji w bloku do miejsca wystawienia piłki. Blok podwójny w strefach II i IV. Dążenie do bloku grupowego na środku siatki (III strefa). Ustawienie bloku na kierunek rozbiegu atakującego</p> <p><b>Obrona</b> Obrona z pozycji wyjściowych (dla stref I i V – 4,5 m. od siatki i 1,5 m od linii bocznych boiska; dla VI strefy – na środku swojej strefy). Przemieszczanie obrońców w obrębie swoich stref po wystawieniu piłki na przewidywany kierunek ataku, oceniony na podstawie rozbiegu atakującego oraz pozycji blokujących. Wspólne reagowanie zawodników bloku i obrony na przewidywany kierunek ataku.</p>	<p><b>Blok</b> Dostosowanie pozycji w bloku do miejsca wystawienia piłki. Blok podwójny w strefach II i IV. Dążenie do bloku grupowego na środku siatki (III strefa). <i>Blok aktywny</i>. Ustawienie bloku na ułożenia jego barków</p> <p><b>Obrona</b> Wspólna odpowiedzialność zawodników skrajnie broniących (na podstawie oceny działań atakującego) za obronę piłek spadających za blok i w kierunku środka boiska. Jako wariant: ustalenie zawodnika asekurującego (najczęściej zawodnik rozgrywający) na całej szerokości siatki — asekuracja środkiem obrony. Wspólne reagowanie zawodników bloku i obrony na przewidywany kierunek ataku.</p>
--	---

## Założenia indywidualne

Założenia indywidualne dotyczą zakresu umiejętności poszczególnych zawodników oraz zasad funkcjonowania w grze na kolejnych poziomach współzawodnictwa, a także zadań kształtujących cechy psychiczne, odgrywających istotną rolę w osiąganiu sukcesu drużyny.

Klasa VII	Kl. VIII
<p><b>Zagrywka</b> Opanowanie techniki zagrywki bezrotacyjnej i rotacyjnej z miejsca. Doskonalenie jednego typu zagrywki. Umiejętność zagrania w określonym kierunku wiele razy pod rząd bez popełnienia błędu. (OMS) <b>Optymalizacja trajektorii lotu piłki w kierunku pewności wykonania ustalonej zagrywki.</b></p> <p><b>Przyjęcie zagrywki</b> Zajęcie miejsca do przyjęcia zagrywki na różnych poziomach z partnerem, przodem do zagrywającego, aby przy poruszaniu w bok nie doszło do zderzenia. (OMS) <b>Współodpowiedzialność za piłki zagrywane między zawodnikami, słabiej przyjmujący również przemieszcza się w kierunku piłki.</b></p> <p><b>Rozegranie</b> Zajęcie pozycji wyjściowej w bliskiej odległości od siatki (ok. 1 m) na prawej połowie boiska. Wystawienie piłki w <i>postawie neutralnej</i> z dążeniem do ustawienia przodem do IV strefy. Dążenie do osiągnięcia wysokiej trajektorii lotu piłki(2,5–3 m powyżej siatki), bez rotacji piłki lub z odwróconą rotacją. (OSM) <b>Kontakt wzrokowy rozgrywającego z zawodnikiem atakującym przed wystawieniem piłki.</b></p>	<p><b>Zagrywka</b> Opanowanie techniki zagrywki bezrotacyjnej i rotacyjnej z miejsca. Doskonalenie jednego typu zagrywki. Umiejętność zagrania w określonym kierunku wiele razy pod rząd bez popełnienia błędu. (OMS) <b>Optymalizacja trajektorii lotu piłki w kierunku pewności wykonania ustalonej zagrywki.</b></p> <p><b>Przyjęcie zagrywki</b> Zajęcie miejsca do przyjęcia zagrywki na różnych poziomach z partnerem, przodem do zagrywającego, aby przy poruszaniu w bok nie doszło do zderzenia. (OMS) <b>Współodpowiedzialność za piłki zagrywane między zawodnikami, słabiej przyjmujący również przemieszcza się w kierunku piłki.</b></p> <p><b>Rozegranie</b> Zajęcie pozycji wyjściowej w bliskiej odległości od siatki (ok. 1 m) na prawej połowie boiska. Wystawienie piłki w <i>postawie neutralnej</i> z dążeniem do ustawienia przodem do IV strefy. Dążenie do osiągnięcia wysokiej trajektorii lotu piłki(2,5–3 m powyżej siatki), bez rotacji piłki lub z odwróconą rotacją. (OSM) <b>Kontakt wzrokowy rozgrywającego z zawodnikiem atakującym przed wystawieniem piłki.</b></p>

<p><b>Atak</b> Zajmowanie pozycji wyjściowych do ataku poza linią boczną zabezpieczające możliwość uderzenia piłki po skosie z lewego skrzydła oraz po prostej z prawego (dla leworęcznych odwrotnie). Rozpoczęcie rozbiegu do ataku z piłki wysokiej w momencie, gdy zaczyna ona spadać (większa możliwość dostosowania atakującego do piłki). Koncentrowanie się na technicznej stronie wykonania ataku bardziej niż na obserwacji bloku przeciwnika (właściwe miejsce odbicia, uzyskanie wyprostowanej sylwetki w locie oraz lądowanie na obie nogi z obniżeniem środka ciężkości) (OMS) <b>Eliminowanie nawyku wcześniejszego rozpoczynania rozbiegu. Utrzymanie stałej gotowości atakujących do wykonania ataku skutecznego.</b></p> <p><b>Blok</b> Obserwacja toru lotu dogrywanej piłki i zachowania wystawiającego zespołu przeciwnego. <i>Postawa gotowości w bloku</i> z dłońmi powyżej głowy, łokcie ułożone swobodnie przed sobą. Podejmowanie decyzji o momencie wysoku do bloku (po wysoku atakującego) — „skaczemy lub nie skaczemy”. Ułożenie rąk do bloku przy krawędzi siatki (przekładanie ramion na stronę przeciwnika). (OMS) <b>Przeniesienie uwagi po wystawieniu wyłącznie na atakującego, ustawiając blok na kierunku jego rozbiegu.</b></p> <p><b>Obrona</b> Przemieszczenie się z pozycji wyjściowej po wystawieniu piłki. Ustawienie skrzydłowych w polu obrony w zależności od umiejętności przewidywania oraz posiadanej techniki obrony i zwinności w postawach o zachwianej równowadze. Przyjmowanie <i>postawy gotowości do obrony</i> piłki w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką. Nastawienie mentalne zawodnika do obrony bez bloku. (OMS) <b>Walka 1 x 1 między obrońcą i atakującym.</b></p>	<p><b>Atak</b> Zajmowanie pozycji wyjściowych do ataku poza linią boczną zabezpieczające możliwość uderzenia piłki po skosie z lewego skrzydła oraz po prostej z prawego (dla leworęcznych odwrotnie). Rozpoczęcie rozbiegu do ataku z piłki wysokiej w momencie, gdy zaczyna ona spadać (większa możliwość dostosowania atakującego do piłki). Koncentrowanie się na technicznej stronie wykonania ataku bardziej niż na obserwacji bloku przeciwnika (właściwe miejsce odbicia, uzyskanie wyprostowanej sylwetki w locie oraz lądowanie na obie nogi z obniżeniem środka ciężkości) (OMS) <b>Eliminowanie nawyku wcześniejszego rozpoczynania rozbiegu. Utrzymanie stałej gotowości atakujących do wykonania ataku skutecznego.</b></p> <p><b>Blok</b> Obserwacja toru lotu dogrywanej piłki i zachowania wystawiającego zespołu przeciwnego. <i>Postawa gotowości w bloku</i> z dłońmi powyżej głowy, łokcie ułożone swobodnie przed sobą. Podejmowanie decyzji o momencie wysoku do bloku (po wysoku atakującego) — „skaczemy lub nie skaczemy”. Ułożenie rąk do bloku przy krawędzi siatki (przekładanie ramion na stronę przeciwnika). (OMS) <b>Przeniesienie uwagi po wystawieniu wyłącznie na atakującego, ustawiając blok na kierunku jego rozbiegu.</b></p> <p><b>Obrona</b> Przemieszczanie się obrony ze swojej pozycji wyjściowej na podstawie obserwacji atakującego. Ustawienie skrzydłowych w polu obrony w zależności od umiejętności przewidywania. Nastawienie mentalne zawodnika do obrony bez bloku. Kierowanie bronionej piłki do wyznaczonego obszaru. Obrona piłki w górę w trudnych sytuacjach. (OMS) <b>Zajęcie pozycji do obrony ataku na szwie bloku, zgodnie z kierunkiem rozbiegu atakującego (przy bloku podwójnym).</b></p>
--	---

Ćwiczenia globalne – fragmenty gry z udziałem całego zespołu, gra szkolna i uproszczona 6 x 6  
Cel: Realizacja określonego zadania taktycznego lub technicznego w systemie zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika i zagrywce własnej. Wywieranie presji na wykonanie zadania taktycznego we fragmentach gry. Jeżeli jakiś element zafunkcjonuje źle następny musi to korygować.

Realizacja w ćwiczeniach zespołowych określonego celu taktycznego (jednakowego dla wszystkich zawodników), wynikającego z danej sytuacji meczowej, w kompleksie 1 lub kompleksie 2. Wyznaczanie zadań dla każdego zawodnika w zależności od założeń treningowych (zawodnicy nie muszą wiedzieć nawzajem o swoich zadaniach). W ćwiczeniach globalnych zawodnik skupiony jest na wykonaniu określonego zadania.

Realizacja wyznaczonych celów w formie fragmentów gry, gry uproszczonej i gry szkolnej:

- 6 x 6 — wprowadzanie nowych elementów techniczno–tactycznych bez liczenia punktów, doskonalenie tych elementów z różnym sposobem liczenia punktów,
- 6 x 6 — rozpoczynanie gry z dorzucanej piłki od momentu poprawnego wykonania ustalonego działania w pierwszej akcji. Dorzucenie piłki z określeniem zadania do zrealizowania (nie ma dorzucanych piłek bez celu). Korygowanie błędów do momentu poprawnego wykonania zadania.

System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika

Kl. VII	Kl. VIII
<p><b>Zadania techniczno–tactyczne do realizowania przy ataku z wysokiej piłki i w II/I tempo z III strefy</b></p> <p>Wyprowadzenie skutecznego ataku po przyjęciu zagrywki z wystawienia wysokiej piłki do strefy IV/II/III przez jednego z rozgrywających lub zawodnika z pola. Wspólna odpowiedzialność za przyjęcie w swoich pasach. Ustawienie zawodników na różnych poziomach w zależności od miejsca wykonania zagrywki. Unikanie zderzenia przy przemieszczaniu się w bok, w sytuacji gdy piłka spada pomiędzy zawodnikami. Zadaniem rozgrywającego jest wybór najlepszego kierunku wystawienia. Asekuracja atakującego przez cały zespół jako zasada Fundamentalna. (OMS) <b>Rola zawodnika z prawej strony boiska, który ma możliwość atakowania zarówno w strefie II jak i III.</b></p>	<p><b>Zadania techniczno–tactyczne do realizowania przy ataku z wysokiej piłki i w II/I tempo z III strefy</b></p> <p>Aktywizowanie przez rozgrywającego zawodnika III strefy do ataku I tempo przy dokładnie dogranej piłce. Określenie pierwszej akcji po przyjęciu zagrywki uwzględniając aktywność zawodnika atakującego w III strefie. Określenie zasad wystawienia piłki (w zależności od dokładności przyjęcia) do strefy IV/II oraz do strefy III— wysoka piłka lub w I tempo. Sygnalizowanie gotowości zawodnika w III strefie do wykonania ustalonego ataku (I tempo). Samoasekuracja zawodnika atakującego. (OSM) <b>Współpraca pomiędzy rozgrywającymi w poszukiwaniu najlepszej pozycji do rozegrania. Wdrażanie zawodników (nie będących w bezpośrednim kontakcie z piłką) do asekuracji</b></p>

Problemy indywidualne w obszarze techniki zawodnika

Przyjęcie

Problemy przyjmującego z:

- oceną trajektorii lotu piłki (zbyt późne przesunięcie się w kierunku piłki)
- zatrzymaniem się podczas przyjęcia piłki (słabe nogi)
- ułożeniem przedramion pod właściwym kątem (brak opuszczenia ramienia w kierunku celu)
- koordynacją odbicia piłki z pracą nóg
- utrzymaniem kontaktu wzrokowego z piłką
- właściwym rytmem dojścia do miejsca przyjęcia piłki

Rozegranie

Problemy rozgrywającego z:

- wystawieniem piłki o właściwej trajektorii lotu

- oceną miejsca dogrania piłki
- dostosowaniem siły odbicia do wysokości i odległości wystawianej piłki
- ustawieniem ciała rozgrywającego przodem do strefy IV
- pozycją ciała względem piłki w momencie wystawienia

#### Atak

Atakujący mają problemy z:

- dostosowaniem rytmu rozbiegu i miejscem odbicia do trajektorii wystawionej piłki
- wykorzystaniem zamachu ramion podczas wyskoku
- utrzymaniem wyprostowanej sylwetki po wyskoku
- lądowaniem na obie nogi
- uderzaniem piłki w najwyższym punkcie
- kierunkowym uderzeniem piłki

System zdobywania punktów po zagrywce własnej

Kl. VII	Kl. VIII
<p><b>Zadania techniczno–taktyczne wynikające z poziomu gry</b>            Obrona po ataku przeciwnika z wysokiej piłki i w II tempo z III strefy. Znaczenie zagrywki w systemie gry obronnej (ustawienia drugiej akcji) — doprowadzenie do sytuacji, kiedy przeciwnik będzie miał gorsze przyjęcie, co wiąże się z mniejszą szansą dla rozgrywającego na dobre wystawienie, umożliwiając obronę polem. Przechodzenie od ataku wykonywanego tylko z jednego skrzydła, do ataku z dwóch skrzydeł i następnie włączanie do gry atakującego w II/I tempo. Pozycje wyjściowe w bloku i obronie uwzględniające zagrożenie atakiem ze środka. Reagowanie obrońców i blokujących na zawodnika atakującego (kierunek jego rozbiegu). (OSM) <b>Wykorzystanie zawodników efektywnie blokujących do ustawienia się w obronie na pozycjach nie zasłanianych przez blok.</b></p>	<p><b>Zadania techniczno–taktyczne wynikające z poziomu gry</b>            Blok zasłania najlepszy kierunek ataku przeciwnika. Wykorzystywanie sytuacji podczas ćwiczeń globalnych, kiedy atakują tylko skrzydłowi z wysokiej piłki, do nauki organizacji obrony. Wspieranie przez zawodników skrzydłowych bloku w blokowaniu ataków w III strefie przy piłce wystawionej wysoko lub w II tempo. Tendencją gry w obronie jest czytanie zamiarów atakującego i asekurowanie piłki przez zawodników znajdujących się najbliżej blokujących. Zawodnik dobrze czytający grę może stawać dalej. Reagowanie obrońców i blokujących na zawodnika atakującego (kierunek jego rozbiegu, czy ustawienie barków) (OSM) <b>Umiejętność ponowienia ataku po asekuracji (samoasekuracji) piłki odbitej dalej od bloku z wykorzystaniem zawodników skrzydłowych.</b></p>

Problemy indywidualne w obszarze techniki zawodnika

#### Zagrywka

Problemy zagrywającego z:

- podrzutem piłki i trafieniem otwartą dłonią w jej środek
- określeniem szybkości uderzenia piłki przy określonej trajektorii lotu

## Blok

### Problemy blokującego z:

- dojściem do miejsca wyskoku z uwzględnieniem tempa przemieszczania się (bez dodatkowych kroków i podskoków)
- utworzeniem stabilnego bloku poprzez bliskie ustawienie stóp blokujących i prostopadłe do siatki ułożenie płaszczyzny ramion
- dalekim przełożeniem ramion na drugą stronę siatki

## Obrona

### Problemy obrońcy z:

- każdorazowym zatrzymaniem się w postawie gotowości do obrony piłki w momencie jej wystawienia lub ataku przeciwnika
- z koordynacją ruchu nóg i ramion w kierunku celu podczas dogrania łatwej piłki
- ułożeniem właściwego kąta ramion
- obroną piłki w niskiej pozycji (w wykroku, wypadzie, klęku, siadzie, leżeniu)
- amortyzacją mocnego ataku

## Wystawa

### Problemy wystawiającego/rozgrywającego z:

- stałym schematem dojścia do wystawienia wzdłuż siatki i z głębi pola,
- dostosowaniem napięcia palców i włożeniem energii ciała podczas wystawienia na większą odległość (spojrzenie w kierunku celu)
- wystawą do tyłu po wykonaniu obrotu ciała w kierunku IV strefy
- wystawianiem w wyskoku w I tempo,
- wystawą dołem do góry w kierunku najbliższego atakującego.

## Atak

### Problemy atakującego z:

- dostosowaniem tempa rozbiegu do ataku z wysokich piłek (rozpoczęcie rozbiegu przy spadającej piłce) i miejsca wyskoku
- utrzymaniem prostej sylwetki po wyskoku i lądowaniem na obie nogi, blisko miejsca odbicia

Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje

Sekwencja działań w ataku – forma zadaniowa i ścisła

Ćwiczenia mogą przebiegać w fazach:

- przyjęcie — rozegranie
- rozegranie — atak
- w całym kompleksie: przyjęcie — rozegranie — atak (asekuracja)

KI. VII	KI. VIII
<p>Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w ataku z wysokiej piłki i w II/I tempo z III strefy</p> <p>Rozegranie — atak Współpraca rozgrywającego i atakującego przy ataku z wysokiej piłki i w II/I tempo z III strefy. Rozegranie z piłek dorzuconych lub dogranych po stałym torze lotu w określone miejsca na boisku. Dążenie do uzyskania stałej, spadającej trajektorii lotu piłki (2,5–3 m powyżej siatki) wystawianej do atakującego ze strefy IV i II. Dostosowanie momentu rozpoczęcia rozbiegu do ataku do trajektorii lotu wystawionej piłki (od momentu spadania piłki). Miejsce odbicia do ataku pozwalające uderzyć piłkę w najwyższym punkcie. Praca ręki atakującej prostopadle do barków. Atak z IV i II strefy z dążeniem do uchwycenia wzrokiem pozycji zawodników przez rozgrywającego oraz spojrzenia w kierunku rozegrania (informacja o odległości do punktu wystawienia). <b>(OMS) Rozegranie i atak piłki po starcie z różnych pozycji wyjściowych wynikających z przebiegu gry, z zachowaniem spokojnego tempa ćwiczenia.</b> <b>Decyzja o ataku w I czy II tempo podejmowana przed rozpoczęciem rozbiegu.</b></p> <p>Przyjęcie — rozegranie Koordynacja przyjęcia i rozegrania w celu osiągnięcia trajektorii lotu wysokiej piłki. Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z określonego miejsca zza siatki) o stałej trajektorii lotu w określone miejsce. Wystawienie piłki spadającej w określone miejsce (np. na linię boczną, 1 m od siatki) lub do chwytającego na podeście (na wysokości zasięgu atakującego).(OMS) <b>Realizacja taktyki rozegrania z wyborem najlepszego kierunku wystawienia (ustawienie przodem w linii wystawienia).</b></p> <p>Przyjęcie — rozegranie — atak Łączenie poszczególnych elementów gry w ramach fazy gry w ataku. Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z określonego miejsca zza siatki), o stałej trajektorii lotu w określone miejsce. Wszystkie ćwiczenia wykonywane są z pozycji wyjściowej do przyjęcia zagrywki w przyjętym ustawieniu przez jednego lub kilku zawodników. Rytm dojścia do miejsca wystawienia — ważna jest końcowa faza dojścia do piłki i ustawienie bioder pod piłką. (OMS) <b>Ćwiczenia przejścia z przyjęcia do ataku.</b></p>	<p>Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w ataku z wysokiej piłki i w I tempo z III strefy</p> <p>Rozegranie — atak Współpraca rozgrywającego i atakującego przy ataku z wysokiej piłki i w I tempo z III strefy. Rozegranie z piłek dorzuconych lub dogranych po stałym torze lotu w określone miejsca na boisku. Dążenie do uzyskania stałej, spadającej trajektorii lotu piłki (2,5–3 m powyżej siatki) wystawianej do atakującego ze strefy IV i II. Atak w I tempo ze strefy III z ustalonej pozycji wyjściowej z określeniem momentu rozpoczęcia naskoku (spadająca piłka po przyjęciu). Rozegranie i atak piłki po starcie z różnych pozycji wyjściowych wynikających z przebiegu gry. <b>(OMS) Dostosowanie pozycji wyjściowej (przesunięcie równoległe do siatki) do zamierzonego kierunku ataku (rozbieg w linii ataku).</b> <b>(OMS) Zadania stawiane atakującym dotyczące uderzenia piłki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu,</li> <li>• dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrzań,</li> <li>• bez dwóch kolejnych błędów itp.</li> </ul> <p>Przyjęcie — rozegranie Stawianie zadań rozgrywającym dotyczące dokładności wystawienia piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liczba dobrych kolejnych rozegrzań bez błędu,</li> <li>• dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrzań,</li> <li>• bez dwóch kolejnych błędów itp.</li> </ul> <p><b>(OMS) Dążenie do konsekwencji w rozegraniu z uwzględnieniem pozycji atakującego, który powinien zachować stały wzór rozbiegu podczas dojścia do piłki.</b></p> <p>Przyjęcie — rozegranie — atak Łączenie poszczególnych elementów gry w ramach fazy gry w ataku Dojście do pozycji wyjściowych do ataku z wysokich piłek ze strefy IV i II po przyjęciu zagrywki. Atak w I tempo po dokładnym dograniu piłki w granicach III strefy. <b>(OMS) Atak zawodnika po przyjęciu piłki w głębi pola oraz atak w I tempo zawodnika przyjmującego „skrót”. Zadania stawiane atakującym z określeniem kierunku uderzenia.</b></p>



## Sekwencja działań w obronie

Ćwiczenia mogą przebiegać w fazach:

- obrona — wystawienie/rozegranie,
- blok–obrona — wystawienie/rozegranie
- w całym kompleksie: blok–obrona — wystawienie/rozegranie — atak.

Kl. VII	Kl. VIII
<p>Obrona — wystawienie/rozegranie Utrzymanie piłki w grze przez broniącego (piłka wysoka na środek boiska), wystawienie/rozegranie piłki. Obrona ataku: z podwyższenia lub ataku z własnego podrzutu. Ustawienie w obronie równoległe do ułożenia barków atakującego.</p> <p>Dostosowanie ustawienia zawodników obrony z pozycji wyjściowej lub z pozycji gotowości, z zastosowaniem optymalnej sekwencji kroków do przewidywanego kierunku ataku. Reagowanie na kierunek dościa atakującego do siatki. Przyjęcie postawy gotowości do obrony mocnej piłki w strefie spodziewanego ataku lub postawy gotowości do asekuracji zawodnika broniącego przez pozostałych zawodników.</p> <p>Postawa zawodnika w obronie: ramiona z przodu rozstawione z boku tułowia z zadaniem odbicia piłki w górę w kierunku środka boiska.</p> <p>Przemieszczenie zawodnika rozgrywającego do wystawienia/rozegrania z dążeniem do ustawienia przodem do IV strefy lub wystawieniem piłki w wygodnym dla siebie kierunku.</p> <p><b>(OMS) Wystawianie piłki po obronie przez pozostałych zawodników— odbiciem oburącz górnym i dolnym, w wygodnym dla nich kierunku.</b></p> <p>Blok–obrona — wystawienie/rozegranie Współpraca blok–obrona przy ataku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z podwyższenia,</li> <li>• po własnym podrzucie lub przez trenera,</li> <li>• po wystawieniu piłki</li> <li>• z atrapą bloku</li> <li>• z blokiem zawodników na podwyższeniu.</li> </ul> <p>Reagowanie blokujących i broniących na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ustawienie tułowia</li> <li>• zmianę odległości atakującego od siatki,</li> <li>• zmianę kierunku rozbiegu atakującego.</li> </ul> <p>Obrona piłki uderzanej obok bloku (wyjście z cienia bloku) w granicach swoich stref odpowiedzialności.</p> <p><b>(OMS) Skupienie się na asekurowaniu piłki, gdy blok zasłania strefę broniącego lub zawodnik atakujący zwrócony jest w innym kierunku.</b></p>	<p>Obrona — wystawienie/rozegranie Utrzymanie piłki w grze (piłka po obronie kierowana jest wysoko na środek boiska), wystawienie /rozegranie piłki. Obrona ataku: z podwyższenia lub ataku z własnego podrzutu. Ustawienie w obronie równoległe do ułożenia barków atakującego.</p> <p>Reagowanie na kierunek ustawienia barków lub dościa atakującego do siatki. Przyjęcie postawy gotowości do obrony mocnej piłki w strefie spodziewanego ataku lub postawy gotowości do asekuracji zawodnika broniącego przez pozostałych zawodników.</p> <p>Postawa zawodnika w obronie: ramiona z przodu rozstawione z boku tułowia z zadaniem odbicia piłki w górę w kierunku środka boiska. Przemieszczenie zawodnika rozgrywającego do wystawienia/rozegrania z dążeniem do ustawienia przodem do IV strefy lub wystawieniem piłki w wygodnym dla siebie kierunku.</p> <p>Wystawianie piłki po obronie przez pozostałych zawodników— odbiciem oburącz górnym i dolnym, w wygodnym dla nich kierunku. <b>(OMS) Precyzyjne dogranie piłki łatwej przebijanej lub dorzucanej zza siatki</b></p> <p>Blok–obrona — wystawienie/rozegranie Współpraca blokujących i broniących przy ataku z wysokiej piłki i w II/I tempo z III strefy, wystawienie/rozegranie piłki.</p> <p>Reagowanie tylko na zawodników atakujących w wypadku uczestniczenia w bloku zawodnika o niskim zasięgu. W ćwiczeniach współpracy blok–obrona szew podwójnego bloku ustawiany jest na kierunku rozbiegu atakującego (w linii ramienia uderzającego prostopadłego do tułowia). Lądowanie po bloku w miejscu odbicia.</p> <p><b>(OMS) Przemieszczenie środkowego bloku do skrzydła z dokładnym dostawieniem stopy do stopy partnera (przemieszczenie krokiem skrzyżnym lub odstawno-dostawnym). Błędy: zawodnik patrzy na piłkę, a nie na atakującego lub wykonuje złe odbicie do wyskoku.</b></p>

<p><b>Kształtowanie optymalnego sposobu przemieszczania się blokujących z pozycji wyjściowych z ustaloną sekwencją kroków.</b></p> <p>Blok–obrona — wystawienie/rozegranie— atak Płynne przejście z pozycji zawodnika blokującego lub nieblokującego do ataku. Opanowanie kompleksu działań w obronie zakończonych atakiem, po wykonaniu ataku przeciwnika po rozbiegu— bez wyskoku lub w wyskoku. Doskonalenie gry w obronie w sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bloku stałego (blok bez wyskoku lub atrapa bloku),</li> <li>• bloku dynamicznego z zachowaniem właściwej relacji blokującego do atakującego (ustawienie bloku na kierunek rozbiegu atakującego).</li> </ul> <p>(OMS) <b>Obrona piłek wysoko w kierunku środka boiska, łatwe piłki dogrywane dokładnie.</b></p>	<p><b>Kształtowanie optymalnego sposobu przemieszczania się blokujących z pozycji wyjściowych z ustaloną sekwencją kroków.</b></p> <p>Blok–obrona — wystawienie/rozegranie— atak Wystawienie piłki po przemieszczeniu z pozycji bloku lub obrony z określonym wariantem rozegrania. Atak zawodnika blokującego lub nieblokującego: po dograniu piłki za darmo, po bloku pasywnym, po obronie piłki w polu oraz po asekuracji (samoasekuracji) ataku i bloku z zachowaniem właściwego przebiegu ruchu (pozycje wyjściowe). Atak w określonym kierunku i na określonym pułapie uderzenia (np. na wysokości zawieszanej gumy). (OMS) <b>Atak w blok bez zamykania nadgarstka na piłce — dalekie odbicie piłki od bloku (nieruchomy blok lub atrapa bloku).</b></p>
---	---

Ćwiczenia analityczne elementów gry — forma zadaniowa i ścisła

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

KI. VII	KI. VIII
<p>Zagrywka rotacyjna bez wyskoku Poprawne wykonanie zagrywki rotacyjnej bez wyskoku jest podstawą do opanowania zagrywki rotacyjnej z wyskoku. Na poprawne wykonanie zagrywki w wyskoku składa się: pozycja wyjściowa przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego przemieszczenia (ew. 2 lub 4 kroki jeśli zaczynamy od ustawienia lewej nogi z przodu), piłka na dłoni na wysokości barków (lub trzymana swobodnie oburącz).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podrzut piłki</li> </ul> <p>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 umożliwiająca płynnie wykonane przemieszczenie i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przemieszczenie</li> </ul> <p>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).</p>	<p>Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) bez wyskoku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podrzut piłki</li> </ul> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uderzenie piłki</li> </ul> <p>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, lecz zatrzymuje się, a nawet cofa.</p> <p>Zagrywka rotacyjna bez wyskoku Trzykrokowe przyspieszające przemieszczenie (lewa–prawa–lewa). Uderzenie ze wspięciem na palce z wykorzystaniem pracy ramion, dłoń nakrywa piłkę, nadając jej rotację postępującą (podobnie jak przy ataku).</p>

<p>Przyjęcie zagrywki Pozycja wyjściowa Nogi ugięte, tułów wyprostowany, ramiona ugięte przed tułowiem, wzrok skierowany na zagrywającego. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia pomiędzy stopami, z jedną nogą nieznacznie wysuniętą do przodu.</p> <p>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 przesuwają się na pięty).</p> <p>Możliwie najwcześniejszy start do przewidywanego miejsca przyjęcia zagrywki (zanim piłka doleci do siatki).</p> <p>Odbicie piłki Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem tworząc równą płaszczyznę ramion poprzez ich usztywnienie (zbliżenie łokci) przed sobą lub z boku tułowia. Właściwy kąt ustawienia barków i równa płaszczyzna ramion. Utrzymaniu aktywnej postawy w celu dostosowania płaszczyzny odbicia do zmiany trajektorii lotu piłki.</p> <p>Rozegranie Pozycja wyjściowa 1,0–1,5 m od siatki, 3 m od prawej linii bocznej umożliwiająca obserwację pola gry i dogrywanej piłki.</p> <p>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 — lewa noga. Podczas ruchu do piłki ręce powinny być w dole lekko ugięte w łokciu, skoordynowane naturalnie z ruchem ciała. Wzniesienie ramion w górę dopiero tuż przed odbiciem piłki</p> <p>Odbicie piłki Biodra pod piłką, plecy proste, dłonie powyżej czoła. Dłonie ustawione tak, aby pasowały do kształtu piłki (nasada dłoni nie powinna dotykać piłki w chwili odbicia). Palce bardziej usztywnione u początkujących zawodników.</p> <p>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.</p>	<p>Przyjęcie zagrywki Pozycja wyjściowa Nogi ugięte, tułów wyprostowany, ramiona ugięte przed tułowiem, wzrok skierowany na zagrywającego. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia pomiędzy stopami, z jedną nogą nieznacznie wysuniętą do przodu.</p> <p>Przemieszczenie Odbicie piłki z boku tułowia — utworzenie kąta płaszczyzny odbicia poprzez podniesienie barku po stronie odbicia. Skierowanie się w stronę celu, prowadzenie piłki wzrokiem do momentu odbicia. Przyjęcie piłki z synchroniczną pracą nóg.</p> <p>Utrzymanie właściwego kąta ułożenia ramion (kąt padania– kąt odbicia). Przyjęcie lekko zagranych piłek z ruchem ramion w przód w kierunku celu.</p> <p>Przyjęcie zagrywek mocnych z amortyzacją ramion. Eliminowanie zbyt obszernych i dodatkowych ruchów.</p> <p>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.</p> <p>Rozegranie Przemieszczenie Ustawienie ciała przodem do IV strefy. Przemieszczenie w odpowiednim rytmie, zakończone sekwencją kroków prawa — lewa noga. Podczas ruchu do piłki ręce powinny być w dole lekko ugięte w łokciu, skoordynowane naturalnie z ruchem ciała.</p> <p>Wzniesienie ramion w górę dopiero tuż przed odbiciem piłki</p> <p>Odbicie piłki Biodra pod piłką, plecy proste lub lekko odchyłone do tyłu, dłonie powyżej czoła. Obserwacja i ocena piłki oraz pozycji zawodników atakujących.</p> <p>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.</p> <p>Wystawienie piłki oddalonej od siatki do II strefy — ruch ramion ponad prawym barkiem. Wystawienie piłki w wyskoku w II/I tempo według zasady: najpierw wyskok następnie odbicie palcami w najwyższym punkcie.</p> <p>Kształtowanie umiejętności widzenia peryferyjnego. Kształtowanie umiejętności kiwnięcia piłki oburącz.</p>
---	---

<p>Atak</p> <p>Pozycja wyjściowa</p> <p>Pozycja gotowości, do ataku dla praworęcznych atakujących z lewej strony, poza linią boczną.</p> <p>Rozbieg i naskok</p> <p>Celem rozbiegu i naskoku jest przemieszczenie zawodnika do wyskoku do wystawionej piłki.</p> <p>Rozbieg w kierunku V strefy boiska przeciwnika.</p> <p>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 możliwie pionowo w górę, a uderzenie piłki nieznacznie przed sobą w najwyższym punkcie (eliminowanie podchodzenia pod piłkę).</p> <p>Wymach ramion musi być skoordynowany z fazą naskoku (pięta–palce), aby pociągnąć ciało do góry i utrzymać prostą sylwetkę podczas wyskoku.</p> <p>Uwaga: w nauczaniu należy koncentrować się na ostatnich dwóch krokach, a kolejno dołączać 1 lub 2 kroki. Naskok poprzez 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.</p> <p>Wyskok i uderzenie</p> <p>Wykorzystanie bezwładności ramion po wymachu do ustawienia ręki atakującej (łokieć z tyłu tułowia powyżej linii barków). Ważnym elementem jest ustawienie bioder z przodu tułowia. W momencie ataku 3 rzeczy występują równocześnie: kierowanie biodra do siatki, równoczesny szybki ruch lewej ręki w dół w kierunku przeciwnego biodra oraz przeniesienie przedramienia wysoko do tyłu. Taki ruch tworzy łańcuch kinematyczny który w dalszej kolejności przyspiesza przedramię i dłoń do piłki.</p> <p>Uderzenie piłki w najwyższym punkcie wyprostowanym ramieniem, naturalnie otwartą dłonią z aktywnym ruchem nadgarstka (dłoń zamyka się na piłce), aby nadać piłce postępującą rotację. Prowadzenie ręki w taki sposób aby uderzyć piłkę daleko w boisko, a nie z góry w dół.</p> <p>Łądowanie</p>	<p>Atak</p> <p>Pozycja wyjściowa</p> <p>Pozycja gotowości, do ataku dla praworęcznych atakujących z prawej strony, poza linią ataku przy linii bocznej. Pozycja do ataku w I tempo na środku boiska tuż za linią 3 m</p> <p>Rozbieg i naskok</p> <p>Celem rozbiegu i naskoku jest przemieszczenie zawodnika do wyskoku do wystawionej piłki w taki sposób, aby wyskok wykonany był możliwie pionowo.</p> <p>Rozbieg w kierunku V strefy boiska przeciwnika z każdego miejsca na boisku.</p> <p>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 możliwie pionowo w górę, a uderzenie piłki nieznacznie przed sobą w najwyższym punkcie (eliminowanie podchodzenia pod piłkę).</p> <p>Wymach ramion musi być skoordynowany z fazą naskoku (pięta–palce), aby pociągnąć ciało do góry i utrzymać prostą sylwetkę podczas wyskoku. W momencie stawiania pięty na podłożu ramiona powinny być jak najdalej z tyłu. Przyspieszający ruch ramion do przodu poprzez zgięcie łokciowe ramion.</p> <p>Naskok poprzez zdecydowane i dynamiczne postawienie prawej nogi, następnie szybkie dostawienie lewej nogi i dynamiczne odbicie</p> <p>Wyskok i uderzenie</p> <p>Uderzenie piłki w najwyższym punkcie wyprostowanym ramieniem, naturalnie otwartą dłonią z aktywnym ruchem nadgarstka (dłoń zamyka się na piłce), 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.</p> <p>Łądowanie</p> <p>Łądowanie 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.</p>
--	--

<p>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.</p> <p><b>Blok</b> Pozycja wyjściowa W pozycji wyjściowej, blokujący zwrócony jest twarzą do przeciwnika w swojej strefie. Nogi lekko ugięte w stawach skokowych i kolanowych, w gotowości do wyskoku. Stopy ustawione prostopadle do siatki na szerokość bioder. Ramiona uniesione, dłonie na wysokości głowy, 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. Jest on wówczas 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</p> <p><b>Wyskok</b> Odbicie pionowo w górę z równoległego ustawienia stóp. Ramiona prowadzone przy krawędzi siatki do przełożenia na wprost na drugą stronę siatki. Płaszczyzna ramion powinna kierować piłkę do środka boiska. Palce dłoni maksymalnie rozwarłe. Czas i miejsce wyskoku uzależnione są od tempa rozegranej piłki i kierunku rozbiegu atakującego. Do wyższych piłek, w drugie albo trzecie tempo, blokujący powinien skakać zanim atakujący osiągnie swój maksymalny pułap wyskoku (jeżeli atakujący jest dalej od siatki, blokujący opóźnia swój wyskok).</p> <p><b>Lądowanie</b> Lądowanie z amortyzacją w stawach skokowych i kolanowych.</p> <p><b>Obrona</b> Postawa wyjściowa Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, stopy ustawione w sposób umożliwiający szybki start w dowolnym kierunku. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia, znajdujący się pomiędzy stopami.</p>	<p><b>Blok</b> Pozycja wyjściowa Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, gotowe do wyskoku lub przemieszczania się bez obniżania środka ciężkości. Stopy ustawione prostopadle do siatki na szerokość bioder lub nieznacznie szerzej. Dłonie na wysokości głowy ułożone blisko 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. Szybkie dojście do punktu wyskoku z przenoszeniem wzroku z piłki na zawodnika atakującego (blokujący środkowy po starcie powinien spojrzeć w kierunku partnera na skrzydle).</p> <p><b>Wyskok</b> Odbicie pionowo w górę z równoległego ustawienia stóp. 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 drugie albo trzecie tempo, blokujący powinien skakać po atakującym, zanim atakujący osiągnie swój maksymalny pułap wyskoku (jeżeli atakujący jest dalej od siatki, blokujący opóźnia swój wyskok). Uwaga: wyskok do ataku przeciwnika w I tempo z pozycji wyjściowej bez pogłębiania ugięcia nóg (ruch tylko w górę).</p> <p><b>Lądowanie</b> Wycofanie rąk skoordynowane z ruchem opadania. Lądowanie z amortyzacją w stawach skokowych i kolanowych. Wzrok podąża za piłką, odzyskanie pozycji gotowości do gry.</p> <p><b>Obrona</b> Postawa wyjściowa Postawa umożliwiający szybki start w dowolnym kierunku. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia. Tułów w miarę wyprostowany, ramiona rozłożone dość szeroko z przodu tułowia, ugięte w łokciach, wewnętrzna część przedramion</p>
---	--

<p>Tułów w miarę wyprostowany, ramiona rozłożone dość szeroko z przodu tułowia, ugięte w łokciach, wewnętrzna część przedramion zwrócona do góry, wzrok skierowany na atakującego.</p> <p>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. Przemieszczenie do miejsca obrony na podstawie obserwacji wystawionej piłki oraz rozbiegu atakującego.</p> <p>Odbicie piłki Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem. Odbicie/obrona mocno atakowanej piłki wysoko w kierunku środka boiska. W pozycji do obrony ręce są umieszczone w położeniu pośrednim, aby można było szybko zareagować do niskiej piłki, bronić na wysokości tułowia lub powyżej głowy. Odbicie piłki oburącz z przodu i z boku tułowia z ustawieniem kątów ramion. Obrona piłek nisko lecących poprzez zastosowanie wykroku lub zejścia w dół (do klęku, siadu lub leżenia). Obrona piłek dalej od broniącego (plasowanych lub kiwanych) z wykorzystaniem padów siatkarskich tak, aby podbić ją możliwie wysoko. W pierwszej kolejności przygotowanie do obrony mocnego ataku, w następnej kolejności odczytanie zamiarów atakującego – „skrót”.</p>	<p>zwrócona do góry, wzrok podąża za piłką następnie skierowany na atakującego.</p> <p>Przemieszczenie Krok dostawny jako podstawowy sposób przemieszczania się. Przemieszczenie do miejsca obrony bez oscylacji środka ciężkości góra–dół. Przemieszczenie do przewidywanego miejsca obrony tuż po wystawieniu piłki, a zakończenie ruchu przed jej uderzeniem. Obserwacja wystawionej piłki oraz atakującego.</p> <p>Odbicie piłki Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem. Odbicie/obrona mocno atakowanej piłki wysoko w kierunku środka boiska. 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. Odbicie piłki oburącz z przodu i z boku tułowia z ustawieniem kątów ramion. Obrona silniej atakowanych piłek z boku tułowia, a także w okolicy jego barków i głowy. Obrona piłek nisko lecących poprzez zastosowanie wykroku lub zejścia w dół (do klęku, siadu lub leżenia). Obrona piłek dalej od broniącego (plasowanych lub kiwanych) z wykorzystaniem padów i rzutów siatkarskich tak, aby podbić ją możliwie wysoko.</p>
--	---

### Szkoła Ponadpodstawowa - III etap edukacyjny

#### Kl. I - II Szkoły Ponadpodstawowej - II etap specjalizacji szkolenia sportowego- Kadet

W drugiej fazie czyli rozwoju maksymalnych możliwości następuje kolejny wzrost obciążeń (800-1000 godzin rocznie) i jeszcze większe wykorzystanie ćwiczeń specjalistycznych (60% całości obciążeń). Poza tym jest to bardzo podobna faza do poprzedniej.

Na końcu jest faza stabilizacji rezultatów. Głównym założeniem tego okresu jest indywidualizacja. Lata doświadczeń i czucie własnego organizmu pozwalają zawodnikowi po konsultacji z trenerem na dobór odpowiednich obciążeń i środków. Coraz więcej wykorzystuje się obciążenia specjalistyczne kosztem ukierunkowanych i wszechstronnych. Dochodzi także do zmniejszenia liczby startów i selekcji niektórych z nich.

W tym etapie coraz większy nacisk kładziemy na spostrzegawczość, właściwości uwagi, wycucie zaskoczenia oraz stosowanie działań częściowo przewidzianych i nieprzewidzianych (początkowo w raczej łatwych warunkach). Trener musi zwracać baczną uwagę na przenoszenie wprawy - z ćwiczeń do walki ćwiczebnej, z walki ćwiczebnej do zawodów. Tylko takie umiejętności, nawyki ruchowe - działania - można uznać za w pełni przyswojone przez ucznia, które stosuje z powodzeniem najpierw w walkach ćwiczebnych, a potem w zawodach. W etapie podstawowym działania szermiercze

(nawyki czuciowo-ruchowe), które uczeń opanował „z grubsza” w etapie wstępnym, głównie jako działania pojedyncze, stają się pod wpływem ćwiczeń bardziej oszczędne i skuteczne, a zawodnik potrafi je już łączyć w całościowe działania złożone, np. wiązanie czwarte, krok w przód, zwód, wyminięcie, wyminięcie z wypadem itp.

Założenia gry – charakterystyka techniczno – taktyczna

Założenia zespołowe

Przyjęte tu założenia gry są zróżnicowane dla poszczególnych kategorii wiekowych (młodzik, kadet, junior), z uwzględnieniem procesów rozwojowych i metodyki nauczania wynikających z określonych założeń dotyczących danego okresu. Wszystkie mecze należy rozgrywać zgodnie z obowiązującymi przepisami gry w piłkę siatkową. Wprowadzone założenia powinny być brane pod uwagę podczas szkolenia młodzieży na danym etapie. Zastosowanie elementów gry z wyższego etapu jest sprawą wyboru trenera i poziomu wyszkolenia zawodnika. Ogólnie do zadań trenera należy tu:

- określenie zakresu umiejętności indywidualnych zawodników oraz zasad funkcjonowania w grze nadanym poziomie współzawodnictwa,
- stawianie w zawodach zadań kształtujących cechy psychiczne, odgrywających istotną rolę w osiągnięciu sukcesu drużyny.

KI. I SPP	KI. II SPP
<p>Zagrywka Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) bez wyskoku i z w wyskoku z uwzględnieniem dwóch podstawowych kierunków: po prostej i po przekątnej, z różną trajektorią. (OMS) <b>Zwiększanie stopnia trudności zagrywki z dążeniem do płaskiego toru lotu z zachowaniem pewności wykonania.</b> Zagrywka rotacyjna w wyskoku, z wysokim podrzutem, dostosowaniem dościa do miejsca wyskoku i uderzeniem piłki na optymalnym (wysokim) zasięgu. (OMS) <b>Praca nad powtarzalnością zagrywki i optymalizacja podrzutu</b></p> <p>Przyjęcie zagrywki Przyjęcie zagrywki przez 4–3 zawodników ustawionych po łuku. Odpowiedzialność za przyjęcie przez wszystkich zawodników zespołu w różnym zakresie (zmniejszanie obszaru odpowiedzialności dla danego zawodnika zamiast wyłączania go z przyjęcia). Pozycje do przyjęcia, kierunki poruszania się przyjmujących wynikające z zadań w ataku i przyjęciu oraz z zajmowanego miejsca na boisku (w układzie poziomym i pionowym). (OMS) <b>Indywidualna praca nad przyjęciem zawodnika libero</b></p> <p>Rozegranie Gra w zestawieniu 4–2 (rozgrywający w II linii) lub 5–1. Wystawienie piłek wysokich do stref IV/II oraz wprowadzenie wystawy przyspieszonej (super — około 2 m powyżej siatki) do stref IV/II. Wystawienie piłki wysokiej do strefy I, (OMS) <b>stopniowe wprowadzanie wystawienia w drugim tempie do</b></p>	<p>Zagrywka Wybór głównej formy zagrywania. Ustalenie strategii zagrywania dla całego zespołu biorąc pod uwagę efektywność gry. Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) w wyskoku z uwzględnieniem dwóch podstawowych kierunków: po prostej i po przekątnej, z różną trajektorią. (OMS) <b>Zwiększanie stopnia trudności zagrywki z dążeniem do płaskiego toru lotu z zachowaniem pewności wykonania.</b> Zagrywka rotacyjna w wyskoku, z wysokim podrzutem, dostosowaniem dościa do miejsca wyskoku i uderzeniem piłki na optymalnym (wysokim) zasięgu.</p> <p>Przyjęcie zagrywki Taktyczne stosowanie przyjęcia przez 4 lub 3 zawodników. Przy 4 przyjmujących ustawienie po łuku lub w linii. Odpowiedzialność za przyjęcie przez wszystkich zawodników zespołu w różnym zakresie (zmniejszanie obszaru odpowiedzialności dla danego zawodnika zamiast wyłączania go z przyjęcia). Pozycje do przyjęcia z dostosowanie ustawienia do kierunku i siły spodziewanej zagrywki.(OMS) <b>Zakres odpowiedzialności w przyjęciu wynikający z zadań w ataku.</b></p> <p>Rozegranie Gra w zestawieniu 5–1. Wystawienie piłek wysokich do stref IV/II oraz wystawy przyspieszonej (super — około 2 m powyżej siatki) do stref IV/II. Wystawienie piłki wysokiej do strefy I, stopniowe wprowadzanie wystawienia w drugim tempie do strefy VI. Wystawienie piłki do ataku w pierwszym tempie przy</p>

<p><b>strefy VI.</b> Wystawienie piłki do ataku w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu i z tyłu (system płynny), (OMS) <b>stopniowe wprowadzanie innych wariantów wystawienia w pierwszym tempie: krótka przesunięta, atak z jednej nogi za rozgrywającą (dziewczęta)</b></p> <p>Atak Atak z wysokiego wystawienia z założeniem utrzymania kierunku. Atak kierunkowy z piłek przyspieszonych (super) ze stref IV/II, wprowadzenie ataku ze strefy I/ VI. Stopniowa specjalizacja ataku na pozycjach w I linii (środek/ skrzydła). Atak środkowego w I/II tempo wraz z modyfikacjami (I tempo z przodu, II tempo z tyłu), w systemie płynnym. (OMS) <b>Kombinacje z dwoma atakującymi.</b></p> <p>Asekuracja ataku Asekuracja ataku przez 3 zawodników znajdujących się najbliżej atakującego oraz przez 2 zawodników asekurowujących wolną przestrzeń w głębi pola (3–2) Wariant asekuracji ataku 2–3. (OMS) <b>Kluczowa rola libero</b> oraz rozgrywającego w asekuracji.</p> <p>Blok Dostosowanie pozycji blokujących do ustawienia rozgrywającego i atakujących, uwzględniające dokładność przyjętej piłki („czytanie” przez blok). (OMS) <b>Dostosowanie ustawienia w bloku po ocenie efektywności wcześniejszych akcji ataku.</b> Blok grupowy w strefach IV/III/II (wąskie ustawienie blokujących umożliwia blok potrójny na skrzydłach). Taktyka bloku 1x1 na środku siatki. (OMS) <b>Blok taktyczny zamykający określoną strefę ataku na określonym wycinku siatki.</b></p> <p>Obrona Obrona z pozycji wyjściowych (dla stref I i V – 4,5 m. od siatki i 1,5 m od linii bocznych boiska; dla VI strefy – na środku swojej strefy). Przemieszczenie obrońców do pozycji gotowości w obronie z uwzględnieniem bloku, w zależności od stosowanego systemu. W systemie gry 2–0–4, przy podwójnym bloku czterech zawodników broni w głębi pola. W systemie gry 2–1–3 wyznaczenie zawodnika do asekuracji (skrzydłowy obrony po stronie ataku lub zawodnik nieblokujący). (OMS) <b>Przesunięcie zawodnika środkowego obrony w kierunku strefy I lub V z zadaniem obrony piłki na kierunku szwu bloku.</b> Ustalenie zakresów odpowiedzialności w obronie. Zadania w obronie dla zawodnika libero. Skoordynowanie współpracy zawodników blokujących i broniących.</p>	<p>rozgrywającym - z przodu i z tyłu (system płynny), stosowanie jako założenia taktyczne podczas gry innych wariantów wystawienia w pierwszym tempie: (OMS) <b>krótka przesunięta</b>, atak z jednej nogi za rozgrywającą (dziewczęta) (OMS) <b>atak z jednej nogi do antenki</b></p> <p>Atak Atak z wysokiego wystawienia z wykorzystaniem bloku (blok – aut). Atak kierunkowy z piłek przyspieszonych (super) ze stref IV/II, włączenie ataku ze strefy I/ VI w system taktyczny gry zespołu. Praca w grupach specjalizacji ataku na pozycjach w I linii (środek/ skrzydła). Atak środkowego w I tempo wraz z modyfikacjami (I tempo z przodu w systemie płynnym i (OMS) <b>stałym.</b> Kombinacje z dwoma atakującymi.</p> <p>Asekuracja ataku Asekuracja ataku przez 2 zawodników znajdujących się najbliżej atakującego oraz przez 3 zawodników asekurowujących wolną przestrzeń w głębi pola (3–2) (OMS) <b>Podział roli w asekuracji blisko atakującego pomiędzy libero i atakującego w strefie VI</b></p> <p>Blok Różne pozycje blokujących w zależności od ustaleń taktycznych (wąsko, szeroko, przesunięcie w prawo lub lewo) Dostosowanie pozycji blokujących do ustawienia rozgrywającego i atakujących, uwzględniające dokładność przyjętej piłki (czytanie przez blok). Dostosowanie ustawienia w bloku po ocenie efektywności wcześniejszych akcji ataku. Taktyka bloku 1x1 na środku siatki. (OMS) <b>Blok taktyczny zamykający określoną strefę ataku na całej siatce.</b></p> <p>Obrona Obrona z pozycji wyjściowych (dla stref I i V – 4,5 m. od siatki i 1,5 m od linii bocznych boiska; dla VI strefy – na środku swojej strefy). Przemieszczenie obrońców do pozycji gotowości w obronie z uwzględnieniem bloku, w zależności od stosowanego systemu. W systemie gry 2–0–4, przy podwójnym bloku czterech zawodników broni w głębi pola. W systemie gry 2–1–3 wyznaczenie zawodnika do asekuracji (skrzydłowy obrony po stronie ataku lub zawodnik nieblokujący). (OMS) <b>Podwajanie obrony na spodziewane kierunki ataku.</b> Ustalenie zakresów odpowiedzialności w obronie. Wprowadzenie do gry zawodnika libero. Skoordynowanie współpracy zawodników blokujących i broniących.</p>
--	---



## Założenia indywidualne

Założenia indywidualne dotyczą zakresu umiejętności poszczególnych zawodników oraz zasad funkcjonowania w grze na kolejnych poziomach współzawodnictwa, a także zadań kształtujących cechy psychiczne, odgrywających istotną rolę w osiągnięciu sukcesu drużyny.

KI. I SPP	KI. II SPP
<p><b>Zagrywka</b> Opanowanie techniki zagrywki bezrotacyjnej i rotacyjnej z wyskoku. Umiejętność zagrania we wskazany obszar. Utrzymanie uwagi na celu od początku do końca wykonania zagrywki. Optymalizacja trajektorii lotu piłki w kierunku zwiększenia agresywności (zagrywka płaska). Wymagania dotyczące długości zagrywki (zagrywka długa/krótka) oraz uzyskania efektu szybowania. (OMS) <b>Określenie pozycji atakujących przeciwnika w przyjęciu zagrywki oraz ich skuteczności gry w ataku po przyjęciu, szczególnie po popełnieniu błędu.</b></p> <p><b>Przyjęcie zagrywki</b> Zajęcie miejsca do przyjęcia zagrywki biorąc pod uwagę odpowiedzialność za piłki spadające w danym obszarze z uwzględnieniem kierunków poruszania się. Odpowiedzialność lepiej przyjmującego za większy obszar boiska i piłki zagrywane między zawodnikami. (OMS) <b>Dążenie do możliwie szybkiej reakcji na zagrana piłkę (zanim piłka minie linię siatki).</b> Dostosowanie techniki przyjęcia piłki i trajektorii jej dogrania (najwyższy punkt lotu piłki na wysokości linii 3 m) do rodzaju i trudności zagrywki.</p> <p><b>Rozegranie</b> Zajęcie pozycji wyjściowej „0” w pobliżu siatki na pograniczu stref II/III. Wystawienie piłki bez sygnalizowania kierunku rozegrania, z ustawieniem przodem w kierunku IV strefy (w deficycie czasu wystawa z obrotem w kierunku strefy IV). (OMS) <b>Dążenie do wystawienia piłki przyspieszonej w wyskoku.</b> Wystawienie piłki wysokiej na skrzydło spadającej na linię boczną boiska, 1 m od siatki. Utrzymanie w widzeniu peryferyjnym przez rozgrywającego atakujących własnego zespołu i blokujących przeciwnika. Wyrabianie postawy pewności siebie i panowania nad sytuacją</p> <p><b>Atak</b> Wykonanie rozbiegu do ataku (dla praworęcznych) w kierunku V strefy boiska przeciwnika (atak w IV strefie- kąt 45°, w III strefie - kąt 60°, w II strefie - kąt 90° w stosunku do siatki) — możliwość wykonania</p>	<p><b>Zagrywka</b> Poprawianie techniki i eliminowanie przyruchów podczas wykonywania zagrywki bezrotacyjnej i rotacyjnej z wyskoku. Doskonalenie jednego typu zagrywki. Umiejętność zagrania we wskazany obszar wiele razy pod rząd. Optymalizacja trajektorii lotu piłki w kierunku zwiększenia agresywności (zagrywka płaska). Określenie pozycji atakujących przeciwnika w przyjęciu zagrywki oraz ich skuteczności gry w ataku po przyjęciu, szczególnie po popełnieniu błędu. (OMS) <b>Ocena skuteczności wykonania danego typu zagrywki pod kątem poprawy efektywności.</b></p> <p><b>Przyjęcie zagrywki</b> Zajęcie miejsca do przyjęcia zagrywki biorąc pod uwagę zadania ofensywne. Podziela odpowiedzialność za piłki spadające w danym obszarze z uwzględnieniem kierunków poruszania się (lepiej przyjmujący odpowiada za większy obszar boiska i piłki zagrywane między zawodnikami. Dążenie do możliwie szybkiej reakcji na zagrana piłkę (zanim piłka minie linię siatki) poprzez ćwiczenia „głębokiego widzenia” tzn. oceny miejsca przyjęcia na podstawie początkowej fazy lotu piłki). (OMS) <b>Doskonalenie techniki przyjęcia różnego typu zagrywek.</b></p> <p><b>Rozegranie</b> Utrzymanie w widzeniu peryferyjnym przez rozgrywającego atakujących własnego zespołu i blokujących przeciwnika. Dokonywanie wyborów kierunku wystawienia na podstawie siły własnego ataku i możliwości blokujących. (OMS) <b>Wybór akcji skutecznych dla zespołu.</b> Kształtowanie zdolności komunikacji rozgrywającego z zawodnikami i trenerem. Wyrabianie postawy pewności siebie i panowania nad sytuacją u rozgrywającego (myślenie komu wystawić, a nie jak wystawić). Wyrabianie nawyku sposobu myślenia u rozgrywającego komu wystawić, a nie jak wystawić.</p> <p><b>Atak</b> Regulowanie kierunku uderzenia poprzez zmianę naskoku lub zmianę ustawienia tułowia w czasie lotu i ruch skrętny dłoni. Koncentrowanie się na technicznych aspektach ataku (przekazanie pędu ciała na piłkę) oraz</p>

<p>ataku w dwóch kierunkach. Rozpoczęcie rozbiegu do ataku z piłki przyspieszonej równo z wystawieniem. (mniejsza możliwość dostosowania atakującego do piłki). (OMS) <b>Doskonalenie rytmu rozbiegu do miejsca odbicia.</b> Skrócenie czasu kontaktu z podłożem ostatnich 2 kroków (prawa stopa, następnie lewa). (OMS) <b>Akcent na plyometryczne odbicie</b></p> <p><b>Blok</b> Postawa gotowości w bloku. Dostosowanie własnej pozycji w bloku do miejsca wystawienia piłki przez rozgrywającego drużyny przeciwnej w zależności od parametrów wystawy (szerokość i odległość piłki od siatki). Obserwacja toru lotu piłki, wystawiającego i atakujących zespołu przeciwnego. Blokujący przed dojściem do partnera dokonuje oceny odległości. Po wystawieniu piłki reagowanie na miejsce wysokości zawodnika atakującego, kierunek jego rozbiegu i ustawienie tułowia przy odbiciu. (OMS) <b>Dostosowanie postawy w bloku w zależności od stopnia zagrożenia atakiem w I tempie.</b></p> <p><b>Obrona</b> Przemieszczenie się z pozycji wyjściowej przed wystawieniem w zależności od zagrożenia atakiem w I tempie. Przy ataku w I tempie wykonanie krótkiego dostosowania swojej pozycji z uwzględnieniem pozycji bloku. Przemieszczanie się środkowego obrony ze swojej pozycji wyjściowej w zależności od oceny zagrożenia atakiem w I tempie, broniąc atak na skraju bloku lub na szwie bloku (przy podwójnym bloku). (OMS) Reakcja na przewidywany sposób ataku.</p>	<p>taktycznych (atak z wykorzystaniem sytuacji stwarzanych przez blokujących). (OMS) <b>Kształtowanie peryferyjnego widzenia bloku przeciwnika poprzez rozwijanie zdolności postrzegania blokujących przy siatce.</b> Utrzymanie stałej gotowości atakujących do wykonania ataku w I tempie oraz z piłki przyspieszonej (super).</p> <p><b>Blok</b> Podejmowanie decyzji o momencie wysokości do bloku uwzględniając wymach ramion atakującego. Ocena sytuacji i podejmowanie decyzji „skaczemy lub nie skaczemy”. Blok pozytywny z przekładaniem ramion na stronę przeciwnika i utrzymanie płaszczyzny kierującej piłkę do boiska. Jeżeli środkowy bloku nie zdąży do skrzydła, wówczas skacze pozostawiając dziurę (blok otwarty) — przełożenie rąk na wprost. Wkładanie ramion na piłkę przy wystawach blisko siatki. (OMS) <b>Utrzymanie stałej gotowości do pomocy w blokowaniu z uwzględnieniem stopnia zagrożenia atakiem w swojej strefie.</b></p> <p><b>Obrona</b> Ustawienie skrzydłowych w polu obrony w zależności od zaangażowania w obronę I tempa oraz szybkości wystawionej piłki do skrzydła. Konsekwentne przyjmowanie postawy gotowości do obrony, nawet gdy piłka nie jest kierowana w zawodnika. Zachowanie gotowości do obrony każdej piłki. Reagowanie na atak przeciwnika jak w sytuacji 1 na 1. (OMS) <b>Obrona piłki do wyznaczonego obszaru z utrzymaniem piłki po swojej stronie w trudnych sytuacjach.</b></p>
--	---

Ćwiczenia globalne – fragmenty gry z udziałem całego zespołu, gra szkolna i uproszczona 6 x 6

Cel: Realizacja określonego zadania taktycznego lub technicznego w systemie zdobywania

punktów po zagrywce przeciwnika i zagrywce własnej. Wywieranie presji na wykonanie zadania taktycznego we fragmentach gry.

Określenie problemu technicznego wynikającego z gry zespołu lub zawodnika. Obserwacja przebiegu ćwiczenia pod kątem poprawności wykonania danego elementu technicznego. Wymuszanie skuteczności wykonania zadania. Dążenie do sprawnego funkcjonowania systemu

jako całości. Realizacja wyznaczonych celów w formie fragmentów gry, gry uproszczonej i gry szkolnej:

- 6 x 6 — wprowadzanie nowych elementów techniczno-taktycznych bez liczenia punktów, doskonalenie tych elementów z różnym sposobem liczenia punktów,

- 6 x 6 — rozpoczynanie gry z dorzucanej piłki od momentu poprawnego wykonania ustalonego działania w pierwszej akcji. Dorzucenie piłki z określeniem zadania do zrealizowania (nie ma dorzucanych piłek bez celu). Korygowanie błędów do momentu poprawnego wykonania zadania.

System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika

Cel:

Zwiększenie efektywności systemu gry w ataku:

- wyprowadzenie ataku w pierwszej akcji po przyjęciu piłki we wszystkich ustawieniach zespołu
- doskonalenie elementów technicznych lub taktycznych do momentu prawidłowego wykonania ćwiczenia — korygowanie błędów.

Kl. I SPP	Kl. II SPP
<p>Zadania techniczno–taktyczne do realizowania przy ataku z przyspieszonej piłki i w I tempo</p> <p>Wyprowadzenie skutecznego ataku po przyjęciu zagrywki z wystawienia piłki przyspieszonej (super) do strefy IV/II. Aktywizowanie zawodnika środkowego do ataku w I tempo przy rozgrywającym (system płynny) przy dokładnie dogranej piłce. Wprowadzanie ataku ze strefy I/VI.</p> <p>Ustalenie obszarów odpowiedzialności dla zawodników przyjmujących: lepiej przyjmujący odpowiada za większą część boiska. Przyjmuje piłki zagrywane między zawodnikami. Słabiej przyjmujący asekuje i jest współodpowiedzialny, gdy piłka spadnie w strefie konfliktu. Wszyscy zawodnicy przygotowani są do przyjęcia zagrywki w swoich strefach.</p> <p>Określenie pierwszej akcji po przyjęciu zagrywki uwzględniając umiejętności i pozycje atakujących w danym ustawieniu. Możliwość przejścia do stałego schematu rozegrania przy niedokładnym przyjęciu.</p>	<p>Kształtowanie umiejętności wyboru optymalnej akcji ataku (kontrolowanie pozycji zawodników blokujących). Określenie zasad wystawienia piłki (w zależności od dokładności przyjęcia) do strefy IV/II — piłka przyspieszona lub wysoka oraz w I/II tempo.</p> <p>Sygnalizowanie gotowości zawodników do ataku z piłki przyspieszonej (super) w strefach IV/II. Sygnalizowanie gotowości zawodnika środkowego do ataku z przodu lub z tyłu rozgrywającego (I tempo).</p> <p>Przestrzeganie sekwencji działań przez zawodników nie będących w bezpośrednim kontakcie z piłką — asekuracja przyjmującego, wystawienie piłki sytuacyjnej, asekuracja atakującego. Libero i rozgrywający jako podstawowi zawodnicy asekurujący. Samoasekuracja zawodnika atakującego.</p> <p>Określenie pierwszej akcji po przyjęciu zagrywki uwzględniając umiejętności i pozycje atakujących w danym ustawieniu. Możliwość przejścia do stałego schematu rozegrania przy niedokładnym przyjęciu.</p>

Problemy indywidualne w obszarze techniczno-taktycznym

### Przyjęcie

Problemy przyjmującego z:

- reakcją na zmianę parametrów lotu zagrywanej piłki (trajektoria, obroty, szybkość)
- wyborem sposobu przyjęcia — sposobem górnym lub dolnym
- wykonaniem przyjęcia zagrywki (zbyt obszerny ruch ramion, brak „wejścia” w piłkę)
- utrzymaniem trajektorii dogranej piłki
- oceną odpowiedzialności za strefę konfliktu (w układzie poziomym i pionowym)

## Rozegranie

Problemy rozgrywającego z:

- zajmowaniem pozycji wyjściowej do wystawy (spóźniona reakcja, wolny sposób przemieszczania się),
- przewidywaniem miejsca wystawienia i racjonalnego dojścia do pozycji wystawienia (rozgrywający musi obserwować piłkę zarówno po wykonaniu zagrywki, jak i po jej przyjęciu)
- wystawieniem do tyłu podczas obrotu w kierunku IV strefy
- ukrywaniem swoich zamiarów,
- podejmowaniem decyzji bez skupiania się wyłącznie na piłce,
- rozwijaniem stałego schematu zachowania
- wyboru właściwej techniki kiwnięcia piłki

## Atak

Atakujący mają problemy z:

- różnicowaniem tempa dojścia do piłek o różnej trajektorii
- oceną miejsca odbicia umożliwiającego pionowy wyskok
- umiejętnością ataku z wysokich piłek przy niedokładnym przyjęciu
- zachowaniem tempa i miejsca odbicia przy ataku w I tempie
- techniką ataku

System zdobywania punktów po zagrywce własnej

Cel:

Zwiększenie efektywności systemu gry w obronie:

- przygotowanie pierwszej akcji w obronie z wykorzystaniem zagrywki (rodzaj, miejsce wykonania),
- organizacja gry w obronie (blok–obrona) z uwzględnieniem różnych schematów gry,
- wyprowadzenie ataku po obronie (kontratak).

<b>Kl. I SPP</b>	<b>Kl. II SPP</b>
<b>Zadania techniczno–taktyczne wynikające z poziomu gry</b> Obrona po ataku przeciwnika z przyspieszonej piłki i w I tempie w deficycie czasu: Konsekwentne wprowadzanie trudnej zagrywki mającej na celu wymuszenie błędu i utrudnienie wyprowadzenia ataku w I tempie, dając możliwość zawodnikom blokującym na wcześniejsze dostosowanie się i skuteczne ustawienie bloku, a broniącym w polu na zajęcie właściwej pozycji gotowości. Stwarzanie złożonych sytuacji rozwiązań ataku, aby ulepszyć system obrony; przechodzenie od ataku wykonywanego przez dwóch	<b>Zadania techniczno–taktyczne wynikające z poziomu gry</b> Środkowy obrony odpowiedzialny za szew i dziurę w bloku. Gotowe rozwiązania w obronie dotyczące typowych sytuacji (np. obrona dziury w bloku). Uwzględnianie podczas ćwiczeń globalnych podstawowych sytuacji, jakie powstają podczas gry: obrona na skraju bloku czy obrona w dziurze bloku. Wspieranie przez zawodników skrzydłowych bloku w blokowaniu I tempa, kiedy piłka dograna jest w kierunku któregoś ze skrzydeł lub rozgrywający jest w I linii. Jeżeli blokujący w strefach 2 i 4 mocno pomagają

<p>zawodników w różnym tempie, do ataku zawodników z pierwszej lub drugiej linii. Pozycje wyjściowe w bloku i obronie uwzględniające możliwość ataku w I tempo i z drugiej piłki. Reagowanie blokujących na zawodnika atakującego (ustawienia bloku naprzeciwko ręki atakującej) zabezpieczając uderzenie do środka boiska.</p>	<p>przy I tempie, to obrona w strefach V i I powinna podchodzić bliżej do siatki (gdy jest wolne dogranie do skrzydła). Umiejętność ponowienia ataku po asekuracji (samoasekuracji) piłki odbitej od bloku z wykorzystaniem zawodników skrzydłowych i II linii.</p>
---	---

## **Problemy indywidualne w obszarze techniczno-taktycznym**

### **Zagrywka**

Problemy zagrywającego z:

- skoordynowaniem podrzutu i uderzenia piłki w wyskoku,
- uderzeniem w określone miejsce na boisku z konieczną agresywnością.

### **Blok**

Problemy blokującego z:

- wyskokiem bezpośrednio z postawy gotowości (bez dodatkowego ugięcia kolan) do ataku w I tempo,
- dojściem do miejsca wyskoku bez przelatywania,
- dynamicznym postawieniem nogi kierunkowej podczas odbicia,
- aktywnym przełożeniem ramion na drugą stronę siatki.

### **Obrona**

Problemy obrońcy z:

- dostosowaniem postawy w obronie do stopnia zagrożenia atakiem,
- przemieszczaniem się krokiem skrzyżnym z niezależnym ruchem ramion w kierunku piłki (bez wcześniejszego łączenia),
- obroną piłek na palce w strefie otwartej (powyżej linii barków),
- umieszczaniem ramion pod piłką,
- obroną piłek w padach (w przód, w bok i do tyłu) i rzutach,
- opanowaniem różnych sposobów amortyzacji (poślizg, przewrót przez bark, przetoczenie).

### **Wystawa**

Problemy wystawiającego/rozgrywającego z:

- dojściem do pozycji wyjściowej przy siatce z pozycji bloku lub obrony,
- wystawieniem do tyłu z ustawienia w kierunku IV strefy (ponad prawym barkiem),

- wystawą w wysoku (w najwyższym zasięgu) piłek super i w I tempo,
- wystawą dołem do skrzydła (prowadzenie ramion w kierunku celu),
- wyborem miejsca i trajektorii lotu piłki ze względu na pozycje atakujących.

## Atak

Problemy atakującego z:

- dostosowaniem rozbiegu po ocenie możliwości ataku z piłki krótkiej i przyspieszonej,
- uderzeniem na pułapie bloku,
- pracą nadgarstka pozwalającą na dalekie wybiecie piłki po bloku na aut,
- wykorzystaniem sytuacji w ustawieniu bloku.

Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje

Cel:

Zwiększenie efektywności działań taktycznych i technicznych poprzez:

- łączenie elementów technicznych w sekwencje ćwiczeń w danej fazie gry: ataku lub obrony,
- łączenie elementów dwóch faz: ataku i obrony poprzez fragmenty gry oraz małe gry

Sekwencja działań w ataku – forma zadaniowa i ścisła

Ćwiczenia mogą przebiegać w fazach:

- przyjęcie — rozegranie
- rozegranie — atak
- w całym kompleksie: przyjęcie — rozegranie — atak (asekuracja)

KI. I SPP	KI. II SPP
<p>Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w ataku z przyspieszonej piłki i w I tempo</p> <p>Rozegranie — atak Współpraca rozgrywającego z atakującym ze skrzydła z przyspieszonej piłki (super) i ze środka w I tempo. Rozegranie z piłek dorzuconych lub dogranych o różnych torach lotu, w różnej odległości od rozgrywającego. Podczas nauki najpierw dorzucamy piłkę o stałym torze lotu w stałe określone miejsce, następnie wprowadzamy druga sytuację gdy jeden z parametrów piłki jest zmieniony. Dopiero po opanowaniu danego zadania dołączamy kolejne sytuacje. Dążenie do uzyskania stałej, przyspieszonej, lekko spadającej, przed atakującym, trajektorii lotu piłki (1,5–2 m powyżej siatki) wystawianej do atakującego ze strefy IV i II. Dostosowanie tempa</p>	<p>Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w ataku z przyspieszonej piłki i w I tempo</p> <p>Rozegranie — atak Atak z piłek wystawionych na drugą linię z zadaniem uderzenia piłki nad polem ataku jak najbliższej siatki. Atak w I tempo przy rozgrywającym z dostosowaniem pozycji wyjściowej do miejsca wystawienia (trajektoria dorzuconej piłki). Rozegranie i atak piłki po starcie z różnych pozycji wyjściowych wynikających z przebiegu gry, z tempem ćwiczenia zbliżonego do warunków gry. Decyzja o miejscu odbicia do ataku w I tempo podejmowana przed rozpoczęciem rozbiegu. Atak ze skrzydła w powiązaniu z atakiem w I tempo z dążeniem do peryferyjnej obserwacji zawodników atakujących przez rozgrywającego (tempa dojścia atakującego</p>

<p>rozbiegu do ataku z piłki przyspieszonej z zachowaniem możliwości skorygowania miejsca naskoku do odbicia.</p> <p>Rozpoczynanie rozbiegu z pozycji wyjściowej do ataku w kierunku V strefy przeciwnika. Koncentrowanie się atakującego na uderzeniu piłki po kierunkach (wykonanie obrotu podczas naskoku lub w czasie lotu). Praca ręki atakującej prostopadłe do barków ze skrzętem nadgarstka</p> <p>Przyjęcie — rozegranie Koordynacja przyjęcia i rozegrania w celu określenia trajektorii lotu piłki dla danego rodzaju ataku Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z dwóch kierunków zza siatki) o zmiennej trajektorii lotu w określone miejsce. Współpraca 2–3 przyjmujących w ustawieniu bliżej - dalej w stosunku do siatki z zadaniem przyjęcia piłki („otwieranie” się zawodnika nieprzyjmującego z przodu lub asekurowanie przez zawodnika nieprzyjmującego z tyłu). Zajęcie pozycji wyjściowej do ataku po przyjęciu piłki (rotacja przyjmujących na pozycjach).</p> <p>Przyjęcie — rozegranie — atak W tych ćwiczeniach staramy się doprowadzić do powtarzalności danej sytuacji. Dopiero po jej względnym opanowaniu przechodzimy do następnej. Doskonalenie schematów działań w fazie gry w ataku. Przyjęcie po dorzuceniu lub zadaniowej zagrywce (z dwóch kierunków zza siatki), o zmiennej trajektorii lotu w określone miejsce. Wszystkie ćwiczenia wykonywane są z pozycji wyjściowej do przyjęcia zagrywki w przyjętym ustawieniu przez 2–3 zawodników. Ocena przez rozgrywającego przyjętej piłki i jak najszybsze przemieszczenie się do miejsca wystawienia (ważne jest ustawienie przodem do IV strefy).</p>	<p>w I tempo).</p> <p>Zadania stawiane atakującym dotyczące uderzenia piłki na określonym pułapie (np. zawieszona guma, stały blok):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu,</li> <li>• dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań,</li> <li>• bez dwóch kolejnych błędów itp.</li> </ul> <p>Przyjęcie — rozegranie Wystawienie piłki do chwytającego lub uderzającego z podwyższenia, albo chwytającego w wysoku przy rozgrywającym (wystawienie w I tempo Realizowanie taktyki rozegrania z ukrywaniem swoich zamiarów poprzez stałe ustawienie przodem do IV strefy. Stawianie zadań rozgrywającym dotyczące wyboru kierunku wystawienia piłki w kontekście działań własnego zespołu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liczba dobrych kolejnych rozegrań bez błędu,</li> <li>• dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań,</li> <li>• bez dwóch kolejnych błędów itp.</li> </ul> <p>Przyjęcie — rozegranie — atak Zajęcie pozycji wyjściowych do ataku z pozycji do przyjęcia zagrywki z uwzględnieniem trajektorii przyjętej piłki. Atak w I tempo (w tym z piłki przesuniętej) po dograniu piłki wzdłuż siatki (w kierunku stref IV i II). Atak zawodnika w określone tempo po przyjęciu piłki blisko siatki lub w ustawieniu dwójkowym w strefach konfliktu (bliżej/dalej albo obok siebie). Zadania stawiane atakującym z określeniem kierunku uderzenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu,</li> <li>• dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę ataków,</li> <li>• bez dwóch kolejnych błędów itp.</li> </ul>
---	--

## Sekwencja działań w obronie

Cel:

Nauczanie i doskonalenie współpracy zawodników w ramach kompleksu 2 poprzez łączenie poszczególnych elementów w fazy gry.

Ćwiczenia mogą przebiegać w fazach:

- obrona — wystawienie/rozegranie,

- blok–obrona — wystawienie/rozegranie
- w całym kompleksie: blok–obrona — wystawienie/rozegranie — atak.

KI. I SPP	KI. II SPP
<p>Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w obronie wynikające z obrony ataku z przyspieszonej piłki i w I tempo w deficycie czasu</p> <p>Obrona — wystawienie/rozegranie Utrzymanie piłki w grze przez broniącego (piłka wysoka na środek boiska), wystawienie/rozegranie piłki Obrona ataku: z podwyższenia, z własnego podrzutu, z podrzutu trenera. Obrona ataku w kierunku prostopadłym do ustawienia barków atakującego lub ze skrotną pracą nadgarstka (kciuk w górę, kciuk w dół). Dostosowanie ustawienia zawodników obrony z pozycji wyjściowej lub z pozycji gotowości, z zastosowaniem optymalnej sekwencji kroków, do zmiany kierunku ustawienia barków atakującego. Współpraca zawodników obrony przy piłkach padających między nimi, przemieszczanie się w obronie prostopadle do toru lotu piłki (ustawienie „na zakładkę”). Asekuracja zawodnika broniącego przez pozostałych zawodników. Wystawienie/rozegranie przez zawodnika rozgrywającego z ustawienia przodem do IV strefy lub z obrotem w tym kierunku.</p> <p>Blok-obrona — wystawienie/rozegranie Współpraca blokujących i broniących przy ataku z przyspieszonej piłki (super) i w I tempo, wystawienie/rozegranie piłki Współpraca blok–obrona przy ataku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z podwyższenia,</li> <li>• po własnym podrzucie lub trenera,</li> <li>• po wystawieniu piłki,</li> <li>• z atrapą bloku,</li> <li>• z blokiem zawodników na podwyższeniu.</li> </ul> <p>Reagowanie blokujących i broniących na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zmianę kierunku ustawienia barków atakującego przed uderzeniem — w trakcie naskoku lub w powietrzu,</li> <li>• pracę nadgarstka w trakcie uderzania piłki.</li> </ul> <p>Współpraca blokujących w bloku zamkniętym, otwartym, stałym lub dołączającym do miejsca ataku przeciwnika. Zajmowanie w obronie pozycji gotowości do obrony piłki atakowanej obok bloku (wyjście z cienia bloku) lub ataku wykonanego pomiędzy blokującymi na „szwie” albo w „dziurze” bloku (podwajanie obrony).</p>	<p>Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w obronie wynikające z obrony ataku z przyspieszonej piłki i w I tempo w deficycie czasu</p> <p>Obrona — wystawienie/rozegranie Przemieszczenie w obronie w deficycie czasu. Obserwowanie atakującego i reagowanie na piłki kiwnięte (np. reagowanie na zwolnienie ruchu ręki lub opuszczenie łokcia atakującego). Obrona piłek w strefie tułowia, z przodu, ponad głową. Współpraca zawodników obrony przy piłkach padających między nimi, przemieszczanie się w obronie prostopadle do toru lotu piłki (ustawienie „na zakładkę”). Wystawienie/rozegranie przez zawodnika rozgrywającego z ustawienia przodem do IV strefy lub z obrotem w tym kierunku. Wystawianie piłki po obronie przez pozostałych zawodników — odbiciem oburącz górnym i dolnym, w wygodnym dla nich kierunku.</p> <p>Wdrażanie libero do wystawienia piłki po obronie (szczególnie po obronie przez rozgrywającego).</p> <p>Blok-obrona — wystawienie/rozegranie Podwajanie obrony przy nieefektywnie blokującym zawodniku (np. niski zasięg). Skupienie się na asekurowaniu piłki przy nikłej możliwości ataku w kierunku obrońcy. Blok naprzeciw ramienia zawodnika atakującego – zewnętrzny bark na wprost osi tułowia atakującego (po obrocie tułowia w kierunku siatki dłonie blokującego znajdują się naprzeciwko ręki atakującego). Dążenie środkowego bloku do utworzenia szczelnego bloku ze skrzydłowym (blok zamknięty) z uwzględnieniem sytuacji bloku otwartego (dziura w bloku) z zachowaniem właściwego tempa wyskoku. Kształtowanie optymalnego sposobu przemieszczania się blokujących z pozycji dostosowania do miejsca wyskoku z różną sekwencją kroków.</p> <p>Wystawienie/rozegranie piłki po przemieszczeniu się do pozycji wyjściowej przy siatce (3 m od prawej linii bocznej) po wykonaniu bloku lub z pozycji obrony do osoby chwytającej, atakującej z podestu lub trafianie do obręczy ustawionej w miejscu ataku.</p>



<p>Blok-obrona-wystawienie/rozegranie-atak Płynne przejście z pozycji zawodnika blokującego lub broniącego w polu do ataku. Doskonalenie kompleksu działań w obronie zakończonych skutecznym atakiem, po wykonaniu ataku przeciwnika z podwyższenia lub po rozbiegu (bez wyskoku lub w wyskoku) z określonym zadaniem. Doskonalenie gry w obronie w sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bloku zamkniętego do ataku przeciwnika z ustalonych stref w różnej odległości od siatki,</li> <li>• bloku otwartego do ataku przeciwnika z ustalonych stref w różnej odległości od siatki.</li> </ul>	<p>Blok-obrona-wystawienie/rozegranie-atak Kierowanie piłki w obronie w zależności od stopnia trudności: dogranie łatwej piłki dokładnie i obrona trudnej piłki w okolicy środka boiska Wystawienie piłki po przemieszczeniu z pozycji bloku lub obrony z wyborem kierunku i tempa rozegrania. Atak zawodnika blokującego, nieblokującego lub obrońcy (atak z drugiej linii): po dograniu piłki za darmo, po bloku pasywnym, po obronie piłki w polu oraz po asekuracji (samoasekuracji) ataku i bloku z wykorzystaniem możliwości atakujących. Ataku w określonym kierunku (np. obok atrapy bloku) i na określonym pułapie uderzenia (po palcach blokujących ustawionych na podwyższeniu).</p>
--	---

### Ćwiczenia analityczne elementów gry — forma zadaniowa i ścisła

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

KI. I SPP	KI. II SPP
<p>Zagrywka rotacyjna z wyskoku Poprawne wykonanie zagrywki rotacyjnej z wyskoku poprzedzone jest opanowaniem zagrywki rotacyjnej bez wyskoku. Na poprawne jej wykonanie składa się: Przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego rozbiegu, piłka na dłoni na wysokości barków (lub trzymana swobodnie oburącz).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podrzut piłki</li> </ul> <p>Wysoki podrzut piłki ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją postępującą, środek ciężkości ciała utrzymywany ponad prawą stopą — dłuższy krok lewą nogą zaraz po podrzuceniu piłki, wyprostowana ręka prowadzona do wysokości barku, następnie ugięta w łokciu, wyrzut piłki z nadaniem jej postępującej rotacji. Wysokość podrzutu umożliwiającą płynne wykonanie rozbiegu i uderzenie w najwyższym punkcie wyskoku.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozbieg i naskok</li> </ul> <p>Rozpoczynanie rozbiegu z odległość ok. 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 postawieniem stóp prawa–lewa, pozwalającym na swobodny wyskok.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyskok i uderzenie piłki</li> </ul>	<p>Zagrywka rotacyjna z wyskoku Poprawne wykonanie zagrywki rotacyjnej z wyskoku poprzedzone jest opanowaniem zagrywki rotacyjnej bez wyskoku. Na poprawne jej wykonanie składa się: Przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego rozbiegu (ew. 2 lub 4 kroki), piłka na dłoni na wysokości barków (lub trzymana swobodnie oburącz).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podrzut piłki</li> </ul> <p>Wysokość podrzutu umożliwiającą płynne wykonanie rozbiegu i uderzenie w najwyższym punkcie wyskoku.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozbieg i naskok</li> </ul> <p>Rozpoczynanie rozbiegu z odległość ok. 5 m od linii końcowej. Trzykrokowy przyspieszający rozbieg (lewa– prawa–lewa).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyskok i uderzenie piłki</li> </ul> <p>W momencie uderzenia należy być bardziej pod piłką niż w przypadku ataku. Dłoń nakrywa piłkę, nadając jej rotację postępującą (podobnie, jak przy ataku).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lądowanie</li> </ul> <p>Z amortyzującą pracą nóg, najlepiej obunóż na śródstopiu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.</p> <p>Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) z wyskoku obunóż</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>Przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego rozbiegu (ew. 2 lub 4 kroki), piłka trzymana swobodnie oburącz (jednorącz)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozbieg</li> </ul> <p>Trzykrokowy (ew. 2 lub 4), dynamiczny, przenoszący jego energię na piłkę.</p>

<p>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 ręka 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).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lądowanie</li> </ul> <p>Z amortyzującą pracą nóg, najlepiej obunóż na śródstopiu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.</p> <p>Przyjęcie zagrywki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>Nogi ugięte, tułów wyprostowany, ramiona ugięte przed tułowiem, wzrok skierowany na zagrywającego. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia pomiędzy stopami, z jedną nogą nieznacznie wysuniętą do przodu. „Czytanie” trajektorii lotu piłki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemieszczenie</li> </ul> <p>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 przesuwają się na pięty).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbicie piłki</li> </ul> <p>Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem tworząc równą płaszczyznę ramion poprzez 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 poprzez 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.</p> <p>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). Eliminowanie zbyt obszernych i dodatkowych ruchów, ruch ramion w stawach barkowych ograniczony.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podrzut piłki</li> </ul> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• naskok, wyskok i uderzenie piłki</li> </ul> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lądowanie</li> </ul> <p>W zasadzie w biegu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.</p> <p>Przyjęcie zagrywki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>Nogi ugięte, tułów wyprostowany, ramiona ugięte przed tułowiem, wzrok skierowany na zagrywającego. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia pomiędzy stopami, z jedną nogą nieznacznie wysuniętą do przodu. „Czytanie” trajektorii lotu piłki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemieszczenie</li> </ul> <p>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 płaszczyznę siatki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbicie piłki</li> </ul> <p>Uchwycenie różnicy w technice przyjęcia różnych zagrywek, wymagających: ruchu ramion, utrzymania tylko ich płaszczyzny lub wykonania amortyzacji. Przyjęcie lekko zagranych piłek (szybująca lub rotacyjna w wyskoku) z ruchem ramion w przód w kierunku celu.</p> <p>Przyjęcie zagrywek mocnych (rotacyjna w wyskoku) z amortyzacją i ugięciem ramion, możliwie blisko 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 okolice</p>
--	---

<p>Rozegranie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa 1,0–1,5 m od siatki, 3 m od prawej linii bocznej umożliwiającą obserwację pola gry i dogrywanej piłki.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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 wyprost ramion.</li> </ul> <p>Atak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa Pozycja gotowości do ataku</li> <li>• 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. (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</li> </ul>	<p>strefy 0 po stromej trajektorii z najwyższym punktem wzniesienia nad linią 3 m. Libero w strukturze przyjęcia.</p> <p>Rozegranie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa 1,0–1,5 m od siatki, 3 m od prawej linii bocznej umożliwiającą obserwację pola gry i dogrywanej piłki.</li> <li>• Przemieszczenie Podczas ruchu do piłki ręce powinny być w dole skoordynowane naturalnie z ruchem ciała. Wzniesienie ramion w górę dopiero po zajęciu miejsca wystawienia.</li> <li>• Odbicie piłki Wystawienie piłki oddalonej od siatki do II i I strefy — ruch ramion przez prawy bark. Wystawienie z miejsca i z wyskoku 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 wyskoku 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.</li> </ul> <p>Atak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa Pozycja gotowości do ataku</li> <li>• Rozbieg i naskok 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. Rozbieg powinien być płaski, swobodny i rytmiczny, przyspieszający przy naskoku (przy trzech krokach) Prowadzenie ręki w taki sposób aby uderzyć piłkę daleko w boisko, a nie z góry w dół. Wybór kierunku ataku poprzez ustawienie tułowia w locie przed uderzeniem piłki. Rozwijanie umiejętności obserwowania bloku (uderzenie obok bloku lub po bloku). Atak z prostopadłą do linii barków pracą</li> </ul>
--	--

<p>kroki. Naskok poprzez 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. Wyskok i uderzenie Wykorzystanie bezwładności ramion po wymachu do ustawienia ręki atakującej (łokieć z tyłu tułowia powyżej linii barków).</p> <p>W trakcie wyskoku występują w sposób skoordynowany: prostowanie bioder i tułowia do „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 dłońią z aktywnym ruchem nadgarstka (dłoń nakrywa piłkę), aby nadać piłce postępującą rotację.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lądowanie</li> </ul> <p>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.</p> <p>Atak w I tempo</p> <p>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.</p> <p>Atak z II linii</p> <p>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.</p> <p>Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>W pozycji wyjściowej, blokujący zwrócony jest twarzą</p>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lądowanie</li> </ul> <p>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.</p> <p>Atak w I tempo</p> <p>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.</p> <p>Atak z II linii</p> <p>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.</p> <p>Atak z jednej nogi (kobiety)</p> <p>Atak z jednej nogi po rozbiegu pod kątem 45° lub mniejszym (wzdłuż siatki), odwiedzenie ręki do ataku w momencie odbicia z lewej nogi.</p> <p>Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul>
--	---

<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemieszczanie się do bloku</li> </ul> <p>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).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyskok</li> </ul> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lądowanie</li> </ul> <p>Wycofanie rąk skoordynowane z ruchem opadania. Lądowanie z amortyzacją w stawach skokowych i kolanowych. Wzrok podąża za piłką, odzyskanie pozycji gotowości do gry.</p> <p>Obrona</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, stopy ustawione w sposób umożliwiający szybki start w dowolnym kierunku. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia, znajdujący się pomiędzy stopami.</p> <p>Tułów w miarę wyprostowany, ramiona rozłożone dość szeroko z przodu tułowia, ugięte w łokciach, wewnętrzna część przedramion zwrócona do góry, wzrok skierowany na atakującego.</p> <p>Zawodnik broniący w strefie I lub V piłkę atakowaną po prostej powinien mieć nogę bliżej linii wysuniętą do przodu, a ciało zwrócone w kierunku środka boiska, bark bliżej linii lekko uniesiony</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemieszczenie</li> </ul> <p>Przemieszczenie z pozycji wyjściowej do obrony ataku</p>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemieszczanie się do bloku</li> </ul> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyskok</li> </ul> <p>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 atakujący 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 „przejsć” pomiędzy antenką a ramionami.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lądowanie</li> </ul> <p>Lądowanie z amortyzacją w stawach skokowych i kolanowych.</p> <p>Obrona</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>Ograniczony czas reakcji zawodnika ze względu na prędkość lotu uderzonej piłki determinuje właściwą pozycję w obronie.</p> <p>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 I lub V piłkę atakowaną po prostej powinien mieć nogę bliżej linii wysuniętą do przodu, a ciało zwrócone w kierunku środka boiska, bark bliżej linii lekko uniesiony</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemieszczenie</li> </ul> <p>Start do przewidywanego miejsca obrony tuż po wystawieniu piłki przez przeciwnika, a zakończenie ruchu przed jej uderzeniem. Obserwacja wystawionej</p>
---	--

<p>ze skrzydła powinno odbywać się krokiem dostawnym lub skrzyżnym, Przemieszczenie do miejsca obrony bez oscylacji środka ciężkości góra–dół.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbicie piłki</li> </ul> <p>Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem. Odbicie piłki wysoko w kierunku środka boiska. W pozycji do obrony ręce są umieszczone w takim położeniu, aby można szybko zareagować do niskiej piłki, bronić na wysokości tułowia lub powyżej głowy.</p> <p>Zasadą jest, by zawodnik bronił każdą piłkę, która przechodzi nad siatką, tak jakby to był pojedynek jeden na jeden. 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 wykroku lub zejścia w dół (do kłęk, siadu lub leżenia).</p>	<p>piłki oraz atakującego. „Czytanie gry” i współpraca z blokującymi w celu zajęcia najlepszej pozycji do obrony.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbicie piłki</li> </ul> <p>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).</p> <p>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 typu „J” – poprzez zgięcie przedramion). Obrona mocnego ataku dłońmi — dłonie stykają się kciukami tworząc płaszczyznę do odbicia. Obrona sytuacyjna jednorącz lub nogą (szybsza reakcja, krótsza droga, większy zasięg).</p>
--	---

#### Kl. III - IV Szkoły Ponadpodstawowej - III etap wczesnej specjalizacji szkolenia sportowego- Junior

Cel: I etap wczesnej specjalizacji dąży się do przyrostu sprawności specjalnej, umiejętności techniczno-taktycznych oraz innych specyficznych dyspozycji dla danej dyscypliny. Zmniejsza się udział ćwiczeń wszechstronnych do około 30%, natomiast wzrasta udział ukierunkowanych i specjalnych do 60-70%. Stopniowo wzrasta udział ćwiczeń startowych. W miarę zwiększenia intensywności stabilizuje się objętość ćwiczeń, która pod koniec okresu ulega zmniejszeniu.

Wewnętrzna struktura dalej uwzględnia poziom i tempo rozwoju biologicznego oraz rytm pracy szkoły, a pojawiający się zorganizowany system współzawodnictwa determinuje już podział makrocycłu na okresy treningowe.

Okres trwania tego etapu związany jest z charakterem piłki siatkowej i stopniem jej trudności (techniki i taktyki). Przypada on na okres gry w młodziku.

Trening ten, charakteryzuje się większym udziałem ćwiczeń ukierunkowanych i specjalistycznych, zwiększających możliwości nauczania poprawnej techniki i stosowania odpowiedniej taktyki.

W większym stopniu występują podstawowe formy rywalizacji sportowej, oraz współzawodnictwa sportowego.

Szkolenie sportowe przypada na okres wyznaczony procesami wzrastania, rozwoju i dojrzewania. Uwzględniając te uwarunkowania dąży się do wypracowania specyficznej organizacji i metodyki treningu oraz systemu współzawodnictwa, podporządkowanych generalnym celom i zasadom rozwoju mistrzostwa sportowego. Niezależnie od stosowanych rozwiązań organizacyjnych (klasa, szkoła sportowa, klubowa grupa szkoleniowa), decydującą rolę dla osiągnięcia celu szkoleniowego odgrywa sam proces treningu. Punktem docelowym jest osiągnięcie mistrzostwa sportowego, długotrwała stabilizacja wyników oraz umiejętności skutecznego prowadzenia walki sportowej

Wzrastają także obciążenia z grupy środków specjalistycznych. Ich procentowy udział w całości obciążeń dochodzi do 40 %. Pojawia się bardzo dużo startów. Zawodnik otoczony jest specjalistyczna

opieką lekarską. Praca treningowa nie polega już tylko na bezwiednym wykonywaniu ćwiczeń ale dochodzi praca z psychologiem i praca teoretyczna w ogóle.

Założenia gry – charakterystyka techniczno – taktyczna

Przyjęte tu założenia gry są zróżnicowane dla poszczególnych kategorii wiekowych (młodzik, kadet, junior), z uwzględnieniem procesów rozwojowych i metodyki nauczania wynikających z określonych założeń dotyczących danego okresu. Wszystkie mecze należy rozgrywać zgodnie z obowiązującymi przepisami gry w piłkę siatkową. Wprowadzone założenia powinny być brane pod uwagę podczas szkolenia młodzieży na danym etapie. Zastosowanie elementów gry z wyższego etapu jest sprawą wyboru trenera i poziomu wyszkolenia zawodnika. Ogólnie do zadań trenera należy tu:

- określenie zakresu umiejętności indywidualnych zawodników oraz zasad funkcjonowania w grze na danym poziomie współzawodnictwa,
- stawianie w zawodach zadań kształtujących cechy psychiczne, odgrywających istotną rolę w osiągnięciu sukcesu drużyny.

Celem gry jest przebicie piłki nad siatką i spowodowanie jej upadku na boisko przeciwnika, oraz zapobieżenie dotknięcia przez piłkę boiska własnego. Zespół ma trzy odbicia w celu przebicia piłki (dodatkowo może wystąpić dotknięcie piłki podczas bloku). Piłka wprowadzana jest do gry z zagrywki. Zagrywka jest to uderzenie wykonywane przez zawodnika spoza linii końcowej, w celu przebicia piłki nad siatką na boisko przeciwnika. Akcja toczy się do momentu upadku piłki na boisko, poza boiskiem lub gdy zespół nie zdoła przebić piłki na stronę przeciwnika w prawidłowy sposób. W siatkówce zespół wygrywający akcję zdobywa punkt. W przypadku gdy zespół odbierający zagrywkę wygrywa akcję, zdobywa on punkt, prawo zagrywki, a zawodnicy tego zespołu dokonują rotacji, przesuając się o jedną pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Założenia zespołowe

<b>Kl. III SPP</b>	<b>Kl. IV SPP</b>
<p>Zagrywka</p> <p>Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) w wyskoku i bez wyskoku z precyzją kierowania piłki w wyznaczone miejsce, z zachowaniem pewności i regularności jej wykonania.</p> <p>Zagrywka rotacyjna w wyskoku. Zwiększanie stopnia trudności zagrywki poprzez uzyskanie większej prędkości lotu piłki z zachowaniem regularności wykonania.</p> <p>Przyjęcie zagrywki</p> <p>Przyjęcie zagrywki przez 4–3–2 zawodników w zależności od rodzaju zagrywki oraz od umiejętności zawodników. Podział obszarów odpowiedzialności zabezpieczają większy obszar boiska).</p> <p>Rozegranie</p> <p>Gra w zestawieniu 5–1. Wystawienie piłek wysokich do stref IV/II oraz wystawienie piłki przyspieszonej/super do stref IV/II/I. Wystawienie różnych wariantów piłki w pierwszym tempie (system ustalony lub płynny). Wystawienie piłki do strefy VI w kombinacji z zawodnikiem środkowym („pipe”). Różne warianty wystawy do ataku z jednej nogi w pierwszym tempie (dziewczęta).</p> <p>Atak</p>	<p>Zagrywka</p> <p>Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) w wyskoku i bez wyskoku z precyzją kierowania piłki w wyznaczone miejsce, z zachowaniem pewności i regularności jej wykonania. Włączenie strategii wykonania zagrywki do planu taktycznego gry zespołu w kontrataku.</p> <p>Zagrywka rotacyjna w wyskoku. Uzyskanie większej prędkości lotu piłki z zachowaniem regularności wykonania.</p> <p>Przyjęcie zagrywki</p> <p>Współpraca w układzie poziomym i pionowym z uwzględnieniem asekuracji przyjmującego. Zwiększanie zakresu odpowiedzialności zawodnika libero.</p> <p>Rozegranie</p> <p>Wprowadzenie wystawienia szybkiej (quick) do strefy IV. Wystawienie różnych wariantów piłki w I tempie (system ustalony lub płynny). Wystawienie piłki do strefy VI w kombinacji z zawodnikiem środkowym („pipe”). Różne warianty wystawy do ataku z jednej nogi w pierwszym tempie (dziewczęta).</p> <p>Rozegranie kombinacji z uwzględnieniem bloku przeciwnika. Zmiana tempa wystawienia</p> <p>Atak</p>

<p>Atak kierunkowy z piłki przyspieszonej (super) strefa IV/II/I, oraz szybkiej (quick) (strefa IV). Wprowadzenie ataku z VI strefy w kombinacji z zawodnikiem środkowym („pipe”).</p> <p>Asekuracja ataku Asekuracja ataku przez 1–2–3 zawodników znajdujących się najbliżej atakującego. Asekuracja w głębi pola przez zawodnika przyjmującego znajdującego się w drugiej linii</p> <p>Blok Pozycje wyjściowe dostosowane do schematu gry przeciwnika (ustawienie wąsko, wąsko z prawej lub lewej strony). Dostosowanie bloku do szybkości rozegrania. System „czytania gry” oraz wprowadzanie systemu gry „opcją”. Blok potrójny (gł. chłopcy). Blok podwójny zamknięty i otwarty.</p> <p>Obrona W systemie gry 2–0–4, podczas ataku ze skrzydeł, warianty ustawienia w obronie: 1–1–2 (podwojenie obrony po skosie), 1–2–1 (obrona dziury bloku przez dwóch zawodników) oraz 2–0–2 (podwojenie obrony po prostej i po skosie). Obrona w systemie gry 2–1–3 (skrzydłem obrony) z obrotem w prawo lub w lewo (dziewczęta). Dodatkowe zakresy odpowiedzialności w obronie. Specjalizacja zawodnika libero. Doskonalenie współpracy zawodników blokujących i broniących</p>	<p>Atak kierunkowy z piłki przyspieszonej (super) strefa IV/II/I, oraz szybkiej (quick) (strefa IV). Gra środkowego w różnej odległości od rozgrywającego. Stosowanie różnych kombinacji taktycznych w ataku z trzema atakującymi.</p> <p>Asekuracja ataku Asekuracja ataku przez 1–2–3 zawodników W przypadku, kiedy przyjmujący wykonuje rozbieg do ataku z VI strefy („pipe”), jego rolę w asekuracji w głębi pola przejmuje libero</p> <p>Blok Blok potrójny (gł. chłopcy). Blok podwójny zamknięty i otwarty. Zadania bloku pojedynczego na środku i na skrzydłach. Wprowadzenie bloku taktycznego połączonego z obroną (określenie miejsca ustawienia najlepszego bloku). Strefy bloku: prosta, prosta wewnętrzna, przekątna [aneks 4].</p> <p>Obrona W systemie gry 2–0–4, podczas ataku ze skrzydeł, warianty ustawienia w obronie: 1–1–2 (podwojenie obrony po skosie), 1–2–1 (obrona dziury bloku przez dwóch zawodników) oraz 2–0–2 (podwojenie obrony po prostej i po skosie). Obrona w systemie gry 2–1–3 (skrzydłem obrony) z obrotem w prawo lub w lewo (dziewczęta). Dodatkowe zakresy odpowiedzialności w obronie. Specjalizacja zawodnika libero. Doskonalenie współpracy zawodników blokujących i broniących</p>
---	---

## 5.2. Założenia indywidualne

Założenia indywidualne dotyczą zakresu umiejętności poszczególnych zawodników oraz zasad funkcjonowania w grze na kolejnych poziomach współzawodnictwa, a także zadań kształtujących cechy psychiczne, odgrywających istotną rolę w osiągnięciu sukcesu drużyny.

KI. III SPP	KI. IV SPP
<p>Zagrywka Opanowanie ustalonego wariantu zagrywki (np. z wysoku z jednej nogi, taktycznej). Doskonalenie dwóch typów zagrywek. Umiejętność wykorzystania słabych punktów przeciwnika w przyjęciu, w każdym ustawieniu. Kreatywność pozwalająca wykorzystać słabości przyjmujących (mocna/słabsza strona przyjmującego), dostosowanie zagrywki do sytuacji gry z wykorzystaniem zagrywki taktycznej.</p> <p>Przyjęcie zagrywki Zajęcie miejsca na boisku uwzględniające ustalone kierunki poruszania się do piłki biorąc pod uwagę rodzaj zagrywki i własne umiejętności.</p>	<p>Zagrywka Doskonalenie dwóch typów zagrywek. Kreatywność pozwalająca wykorzystać słabości przyjmujących (mocna/słabsza strona przyjmującego), dostosowanie zagrywki do sytuacji gry z wykorzystaniem zagrywki taktycznej. Odczytywanie zamiarów przeciwnika w sytuacji modyfikowania ustawienia do przyjęcia. Ocena skuteczności wykonania danego typu zagrywki, w celu przejęcia kontroli nad grą.</p> <p>Przyjęcie zagrywki Dążenie do możliwie szybkiej reakcji na zagrana piłkę (gdy piłka znajduje się nad linią ataku przeciwnika).</p>



<p>Odpowiedzialność zawodnika libero za piłki zagrywane pomiędzy nim a partnerami.</p> <p><b>Rozegranie</b> Stałe dążenie do zajęcia pozycji wyjściowej w różnych sytuacjach gry. Doskonalenie techniki niesygnalizowanej wystawienia piłki z różnych miejsc na boisku z ustawieniem przodem w kierunku IV strefy. Wystawienie piłki w wysoku z zachowaniem wysokiego pułapu odbicia piłki z prostych rąk. Podzielność uwagi rozgrywającego (atak/blok), obserwacja pozycji i gotowości zawodników do ataku.</p> <p><b>Atak</b> Dążenie do zajmowania stałych lub dodatkowych pozycji wyjściowych do ataku z uwzględnieniem zaistniałej sytuacji lub rozwiązań taktycznych zespołu. Rozpoczęcie rozbiegu do ataku z piłki szybkiej i krótkiej przed wystawieniem (ocena trajektorii lotu piłki dogrywanej do rozgrywającego). Doskonalenie tempa rozbiegu poprzez późne rozpoczęcie startu i szybkie dojsście.</p> <p><b>Blok</b> Dostosowanie własnej pozycji w bloku w zależności od założeń taktycznych oraz gry środkowego ataku przeciwnika. Obserwacja przebiegu akcji przeciwnika, przewidywanie możliwości ataku z przerwaniem uwagi na rękę atakującego. Ustawianie bloku względem boiska z zadaniem zastawienia określonej strefy. Postawa gotowości w bloku. Dostosowanie rąk w bloku w zależności od założeń taktycznych i sposobu blokowania (system opcji, czytanie przez blok).</p> <p><b>Obrona</b> Przemieszczenie się z pozycji wyjściowej przed wystawieniem w zależności od zagrożenia atakiem w I tempo i w zależności od stosowanej taktyki. Przemieszczanie się środkowego obrony ze swojej pozycji wyjściowej, reakcja na rozbieg zawodnika środkowego ataku przeciwnika. Obrona ataku na skraju bloku lub na szwie (przy podwójnym bloku).</p>	<p>Opanowanie technik sytuacyjnych: przyjęcie z zejściem z linii piłki, włączenia przedramion, różne formy odbicia piłki w zachwianej równowadze.</p> <p><b>Rozegranie</b> Poszukiwanie optymalnego rozegrania piłki (po ocenie sytuacji). Przygotowanie własnych atakujących na niekonwencjonalne rozegranie. Dążenie do poszukiwania możliwości ataku zamiast skupiania się na brakach (kreatywność rozgrywającego). Przygotowywanie libero do wystawy przyspieszonej/super, z piłek obronionych w okolicy 3 metra (np. przez rozgrywającego).</p> <p><b>Atak</b> Zmiana kierunku ataku 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. Kształtowanie zdolności postrzegania ramion blokujących przeciwnika. Utrzymanie stałej gotowości atakujących do wykonania kombinacji w ataku.</p> <p><b>Blok</b> Podejmowanie decyzji o momencie wysoku uwzględniając rękę, którą atakuje zawodnik strony przeciwnej – „skaczemy, skaczemy nisko lub nie skaczemy”. Blok pozytywny lub blok pasywny jako reakcja na sposób ataku. Unikanie wybicia piłki na aut po bloku. Realizacja zadań wynikających z odpowiedzialności w bloku w zależności od taktyki. Decydowanie przez środkowego bloku o wyborze systemu gry blokiem. Podejmowanie decyzji przez zawodnika dochodzącego do potrójnego bloku, na przeciwległe skrzydło o wysoku lub asekuracji podwójnego bloku.</p> <p><b>Obrona</b> Ustawienie skrzydłowych w polu obrony w zależności od szybkości wystawionej piłki do ataku ze skrzydła i umiejętności czytania gry. Przyjmowanie postawy gotowości do obrony mocnego ataku, umożliwiającej szybki start i obronę w innym miejscu. Reagowanie na atak przeciwnika i ustawienie własnego bloku (ruch ręki, ułożenie nadgarstka atakującego). Kierowanie piłki do wyznaczonego obszaru, utrzymanie piłki w grze.</p>
---	--

Ćwiczenia globalne – fragmenty gry z udziałem całego zespołu, gra szkolna i uproszczona 6 x 6

Cel: Realizacja określonego zadania taktycznego lub technicznego w systemie zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika

Akcje punktowane nie są powtarzane, ponieważ błąd zespołu, to punkt dla przeciwnika.

Akcje z istotnym błędem można powtórzyć bez liczenia punktów.

System gry określa wzajemne powiązania w zespole służące osiągnięciu wyznaczonego celu. Każdy zawodnik odpowiada za poprawne

Automatyzacja opanowanych wcześniej umiejętności pozwala na wprowadzanie kolejnych rozwiązań techniczno-taktycznych. Wzrost szybkości gry wymaga precyzyjnego realizowania swoich zadań. Kombinacja ataku „pipe” zmusza do nowych rozwiązań w asekuracji — libero asekuruje z tyłu boiska przy dokładnym przyjęciu. Libero decyduje o organizacji przyjęcia zagrywki i obrony, co umożliwia pozostałym zawodnikom skupienie się na działaniach wynikających ze specjalizacji. Technika ruchu poprawiana jest głównie w sytuacjach gry, a nie tylko poprzez ćwiczenia analityczne i syntetyczne. Stwarzanie sytuacji wymagających od zawodników kreatywności w realizacji zadań. Współodpowiedzialność wszystkich zawodników za wyprowadzenie akcji.

System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika

Cel:

Zwiększenie efektywności systemu gry w ataku:

- wyprowadzenie ataku w pierwszej akcji po przyjęciu piłki we wszystkich ustawieniach zespołu
- doskonalenie elementów technicznych lub taktycznych do momentu prawidłowego wykonania ćwiczenia — korygowanie błędów.

KI. III SPP	KI. IV SPP
<p>Zadania techniczno-taktyczne do realizowania przy grze kombinacyjnej</p> <p>Wyprowadzenie skutecznego ataku po przyjęciu zagrywki z wystawieniem piłki przyspieszonej (super) do strefy IV/II (opcja: piłka szybka — quick). Aktywizowanie zawodnika środkowego do ataku w I tempo w różnych odległościach od rozgrywającego. Wyprowadzanie ataku ze strefy I/VI w kombinacji z zawodnikiem środkowym. Dostosowanie ustawienia w przyjęciu do rodzaju wykonywanej zagrywki (zagrywkę rotacyjną w wysoku przyjmuje większa liczba zawodników). Dostosowanie ustawienia w swoich strefach do umiejętności przyjmujących (ustawienie słabszą stroną przyjmującego bliżej granicy odpowiedzialności). Określenie pierwszej akcji po przyjęciu zagrywki uwzględniając umiejętności i pozycje atakujących w danym ustawieniu. Wprowadzenie alternatywnych wariantów rozegrania w zależności od dokładności i miejsca dogrania piłki. Asekuracja przez 1/2/3 zawodników znajdujących się najbliżej zawodnika atakującego. Libero i rozgrywający jako podstawowi zawodnicy asekurujący. Samoasekuracja zawodnika atakującego. Zmiana zadań w asekuracji pomiędzy zawodnikiem przyjmującym II linii, a libero w przypadku kombinacji pipe.</p>	<p>Zadania techniczno-taktyczne do realizowania przy grze kombinacyjnej</p> <p>Kształtowanie umiejętności wyboru optymalnej akcji ataku (kontrolowanie działań zawodników blokujących i broniących). Określenie zasad wystawienia piłki (w zależności od dokładności przyjęcia) do strefy IV — piłka przyspieszona lub szybka, do strefy II/I/VI — piłka przyspieszona oraz w I tempo i kombinacji pipe. Sygnalizowanie gotowości zawodników do ataku z piłki przyspieszonej (super) w strefach IV/II lub szybkiej (quick) w strefie IV. Sygnalizacja przez rozgrywającego rodzaju wystawy do zawodnika środkowego. Potwierdzanie gotowości zawodnika środkowego do ustalonego ataku lub jego wariantu. Konsekwentna realizacja zasad asekuracji przyjmującego oraz gotowości do wystawienia piłki sytuacyjnej. Asekuracja zawodnika atakującego w każdym momencie gry po wystawieniu piłki. Asekuracja przez 1/2/3 zawodników znajdujących się najbliżej zawodnika atakującego. Libero i rozgrywający jako podstawowi zawodnicy asekurujący. Samoasekuracja zawodnika atakującego. Zmiana zadań w asekuracji pomiędzy zawodnikiem przyjmującym II linii, a libero w przypadku kombinacji pipe.</p>

Problemy indywidualne w obszarze techniczno–tactycznym:

### **Przyjęcie**

Problemy przyjmującego z:

- umiejętnością przewidywania rodzaju zagrywki po ruchach zagrywającego i początkowym locie zagranej piłki
- przyjęciem zagrywki z jednej ze stron, np. wolniejsze dojście do miejsca przyjęcia, niewłaściwe „czucie” kątów odbicia oraz ułożenia rąk,
- dojściem do „skrótów” (piłek spadających bliżej siatki),
- amortyzacją przyjęcia mocnej zagrywki.

### **Rozegranie**

Problemy rozgrywającego z:

- wyciąganiem wniosków na podstawie obserwacji własnego zespołu i zespołu przeciwnika,
- konsekwencją w wystawieniu,
- identyfikacją zawodników blokujących,
- wystawieniem w wysokim punkcie z prostych ramion,
- uzyskaniem właściwej trajektorii lotu dla określonego rodzaju wystawienia,
- stałym porozumieniem z trenerem w kierunku największej efektywności gry,
- absorbowaniem przeciwnika swoją osobą poprzez niespodziewany atak,
- wystawieniem w sposób niesygnalizowany.

### **Atak**

Atakujący mają problemy z:

- oceną momentu wyskoku przy piłce szybkiej do skrzydła,
- oceną miejsca i tempa wyskoku w I tempo przy wystawie piłki przesuniętej,
- wykorzystaniem różnych form ataku.

System zdobywania punktów po zagrywce własnej

Cel:

Zwiększenie efektywności systemu gry w obronie:

- przygotowanie pierwszej akcji w obronie z wykorzystaniem zagrywki (rodzaj, miejsce wykonania),
- organizacja gry w obronie (blok–obrona) z uwzględnieniem różnych schematów gry,
- wyprowadzenie ataku po obronie (kontratak).

KI. III SPP	KI. IV SPP
<p>Zadania techniczno–taktyczne wynikające z poziomu gry</p> <p>Zadania techniczno–taktyczne przeciwko grze kombinacyjnej z wprowadzeniem opcji bloku:</p> <p>Uzyskiwanie powodzenia poprzez zwiększanie siły zagrywki lub taktyczne jej kierowanie w określone miejsce celem zmuszania przeciwnika do rezygnowania ze swojej skutecznej akcji i umożliwienie zamiany systemu opcji w bloku na czytanie w bloku. Stwarzanie kombinacji sytuacji rozwiązań ataku, aby doskonalić system obrony; przechodzenie od ataku wykonywanego w kombinacjach równoległych zawodników pierwszej linii do włączenia ataku z II linii („pipe”). Dostosowanie pozycji w bloku i obronie uwzględniające aktywność zawodnika atakującego w I tempo. Ustawianie bloku względem boiska z zadaniem blokowania lub zostawiania prostej albo prostej wewnętrznej.</p>	<p>Zadania techniczno–taktyczne wynikające z poziomu gry</p> <p>Ścisła współpraca pomiędzy blokującymi a obroną, dotycząca rozwiązań przeciwko danej akcji ataku przeciwnika z uwzględnieniem taktycznych założeń czytania w bloku lub opcji bloku. Uwzględnienie podczas ćwiczeń globalnych różnych sytuacji jakie powstają podczas gry przy bloku zamkniętym i otwartym, kiedy blok zasłania lub odsłania prosta i prostą wewnętrzną. Wspieranie przez zawodników skrzydłowych bloku przy ataku pipe poprzez zapobieganie atakowi na zewnątrz bloku. Skrzydłowi obrony schodzą wówczas krok do środka ustawiając się w dziurach bloku, zawodnicy skrzydłowi obrony schodzą również do środka, kiedy piłka wystawiona jest szybko do skrzydła. Umiejętność ponowienia ataku po asekuracji (samoasekuracji) piłki odbitej od bloku lub uderzonej celowo w blok z wykorzystaniem ataku w I/II/III tempo.</p>

Problemy indywidualne w obszarze taktyki („czytania gry”):

### Zagrywka

Problemy zagrywającego z:

- wykonaniem zagrywki skutecznej pod względem taktycznym (zagrywka trudna pod względem prędkości, trajektorii, celności).

### Blok

Problemy blokującego z:

- dojściem środkowego w deficycie czasu,
- „ryglowaniem” łokci na piłkę (zwłaszcza u mężczyzn),
- wysokością umieszczenia ramion w bloku (na swoim maksymalnym zasięgu),
- ruchem ramion do środka boiska,
- przemieszczaniem blokujących w układzie dwójkowym.

Jednoczesnym tempie wyskoku blokujących tworzących równą płaszczyznę bloku

## **Obrona**

Problemy obrońcy z:

- przyjęciem niskiej postawy z opcją przejścia na wyższą po ocenie możliwego kierunku ataku, ustawianiem tułowia jak „tarczy” (odbicia piłek do środka boiska),
- niezależną pracą ramion i przedramion (przyjęcie J),
- obroną jednorącz, w rzucie (faza lotu) z podłożeniem ręki,
- odbiciem mocnej piłki dłońmi w strefie otwartej.

## **Wystawa**

Problemy wystawiającego/rozgrywającego z:

- oceną sytuacji w obronie do zajęcia właściwej pozycji do wystawienia,
- stałym wystawianiem w wysoku z możliwie prostych ramion (przyspieszaniem piłki w celu realizowania celu taktycznego),
- wystawą sytuacyjną,
- wyborem miejsca i trajektorii piłki ze względu na pozycje atakujących i blokujących.

## **Atak**

Problemy atakującego z:

- zajęciem pozycji wyjściowej do ataku,
- techniką ataku z wysokich piłek z wykorzystaniem bloku (uderzenie blok-aut z wykorzystaniem różnej pracy ramienia uderzającego),
- uderzeniem po prostej przez bark (prowadzenie ramienia wzdłuż tułowia),
- oceną wyboru najkorzystniejszego wariantu ataku.

Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje

Cel:

Zwiększenie efektywności działań taktycznych i technicznych poprzez:

- łączenie elementów technicznych w sekwencje ćwiczeń w danej fazie gry: ataku lub obrony,
- łączenie elementów dwóch faz: ataku i obrony poprzez fragmenty gry oraz małe gry

Opanowanie kolejnych elementów techniki gry wynika ze specjalizacji na danej pozycji.

Są one doskonałe głównie w ćwiczeniach globalnych, w tym we fragmentach gry 6 x 6. Ćwiczenia syntetyczne pozwalają na osiągnięcie właściwych relacji pomiędzy ćwiczącymi i znalezieniu słów kluczy. Trener częściej stosuje słowa klucze, które sprzyjają porozumieniu z zawodnikami i nie przerywają działań. Sposób wprowadzania piłki do ćwiczenia wynika z analizy gry oraz problemów zespołu i ma na celu podniesienie efektywności treningu.

## Sekwencja działań w ataku – forma zadaniowa i ścista

Ćwiczenia mogą przebiegać w fazach:

- przyjęcie — rozegranie
- rozegranie — atak
- w całym kompleksie: przyjęcie — rozegranie — atak (asekuracja)

Kl. III SPP	Kl. IV SPP
<p>Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w ataku przy grze kombinacyjnej</p> <p>Rozegranie — atak Współpraca rozgrywającego z atakującym przy wystawieniu szybkiej piłki (quick) i warianty ataku w I tempo. Rozegranie z piłek dorzuconych lub dogranych o różnych parametrach lotu, stwarzając sytuacje występujące w grze. Dążenie do uzyskania stałej szybkiej trajektorii lotu piłki na zasięgu atakującego wystawianej do atakującego ze strefy IV i II. Tempo rozbiegu do ataku z piłki szybkiej z określonego miejsca oraz moment wyskoku, w zależności od działań rozgrywającego (wyskok po wystawieniu piłki). Ustawienia tułowia w czasie naskoku w kierunku V strefy przeciwnika.</p> <p>Dostosowanie się atakującego do trajektorii wystawionej piłki i uderzenie z jednego ustawienia tułowia w różne strefy boiska przeciwnika, z wykorzystaniem skrętnej pracy barku i dłoni (w tym uderzenie blok-aut). Praca ręki ze skrętem barku i nadgarstka (np. uderzenie przez bark). Atak z piłek wystawionych na drugą linię z zadaniem osiągnięcia właściwego tempa dojścia i dynamicznego wyskoku.</p> <p>Przyjęcie – rozegranie Koordynacja przyjęcia i rozegrania w celu realizacji określonego zadania taktycznego Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z dwóch kierunków zza linii końcowej) o zmiennej trajektorii lotu w różne miejsca. Współpraca 2–4 przyjmujących w różnych ustawieniach z określeniem szerokości stref odpowiedzialności i ścieżek poruszania się, w zależności od umiejętności i miejsca na boisku. Zajęcie pozycji wyjściowej do ataku po przyjęciu piłki (rotacja w ramach specjalizacji). Wystawienie piłki do chwytającego lub uderzającego z podwyższenia, albo chwytającego w wyskoku w różnej odległości od rozgrywającego.</p>	<p>Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w ataku przy grze kombinacyjnej</p> <p>Rozegranie — atak Rozegranie z piłek dorzuconych lub dogranych o różnych parametrach lotu, stwarzając sytuacje występujące w grze. Atak w I tempo w różnych wariantach ze stałej pozycji wyjściowej z właściwą komunikacją pomiędzy rozgrywającym a atakującym. Rozegranie i atak piłki po starcie z różnych pozycji wyjściowych wynikających z przebiegu gry w deficycie czasu.</p> <p>Decyzja o sposobie ataku w I tempo i miejscu odbicia podejmowana po ocenie piłki. Równoczesny atak kilku zawodników ze swoich pozycji wyjściowych z dążeniem do uchwycenia przez rozgrywającego (w swoim peryferyjnym widzeniu) ich ścieżek dojścia do ataku. Zadania stawiane atakującym dotyczące uderzenia z wykorzystaniem bloku (atrapa bloku, blok nieruchomy na podwyższeniu):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu,</li> <li>• dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań,</li> <li>• bez dwóch kolejnych błędów itp.</li> </ul> <p>Przyjęcie – rozegranie Wystawienie piłki do chwytającego lub uderzającego z podwyższenia, albo chwytającego w wyskoku w różnej odległości od rozgrywającego. Realizowanie taktyki rozegrania z uwzględnieniem wystawienia/rozegrania szybkiej piłki z pozycji oddalonej od siatki. Stawianie zadań rozgrywającym dotyczące wyborów kierunku wystawienia piłki w kontekście ustawienia bloku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liczba dobrych kolejnych rozegrań bez błędu</li> <li>• dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań</li> <li>• bez dwóch kolejnych błędów itp.</li> </ul>

<p>Przyjęcie — rozegranie – atak</p> <p>Precyzowanie działań w fazie gry w ataku w oparciu o specjalizację pozycji. Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z dwóch kierunków zza linii końcowej), o zmiennej trajektorii lotu w różne miejsca.</p> <p>Wszystkie ćwiczenia wykonywane są z pozycji wyjściowej do przyjęcia zagrywki w przyjętym ustawieniu przez 2–4 zawodników lub cały zespół.</p> <p>Dążenie do rozegrania w wysoku (skracanie czasu lotu piłki) z utrzymaniem prostych ramion w momencie odbicia piłki (ważne jest ukrywanie do końca kierunku rozegrania). Atak w I tempo (w tym z piłki przesuniętej) po dograniu piłki oddalonej od siatki</p>	<p>Przyjęcie — rozegranie – atak</p> <p>Zajęcie pozycji wyjściowych do ataku z pozycji do przyjęcia zagrywki z uwzględnieniem kombinacji w ataku przy określonym przyjęciu. Atak w I tempo (w tym z piłki przesuniętej) po dograniu piłki oddalonej od siatki. Atak zawodnika po przyjęciu piłki w pasie działania wzdłuż całego boiska (przyjęcie skrótów i piłek padających w koniec boiska). Zadania stawiane atakującym z określeniem uderzenia we wskazany sektor boiska przeciwnika:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu</li> <li>• dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę ataków</li> <li>• bez dwóch kolejnych błędów itp.</li> </ul>
---	--

### Sekwencja działań w obronie

Cel:

Nauczanie i doskonalenie współpracy zawodników w ramach kompleksu 2 poprzez łączenie poszczególnych elementów w fazy gry.

Ćwiczenia mogą przebiegać w fazach:

- obrona — wystawienie/rozegranie,
- blok–obrona — wystawienie/rozegranie
- w całym kompleksie: blok–obrona — wystawienie/rozegranie — atak.

KI. III SPP	KI. IV SPP
<p>Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w obronie wynikające z obrony przeciwko grze kombinacyjnej z wprowadzaniem opcji bloku</p> <p>Obrona — wystawienie/rozegranie</p> <p>Utrzymanie piłki w grze przez broniącego (piłka wysoka na środek boiska), wystawienie/rozegranie piłki</p> <p>Obrona ataku: z podwyższenia, z własnego podrzutu, z podrzutu trenera lub po wystawieniu z różną pracą ramienia atakującego ustawionego przodem do V strefy przeciwnika.</p> <p>Dostosowanie ustawienia zawodników obrony z pozycji wyjściowej lub z pozycji gotowości, z zastosowaniem optymalnej sekwencji kroków, do obrony ataku z różnych stref. Reagowanie na pracę ramienia atakującego. Współpraca w zespołach trójkowych do obrony określonego obszaru.</p> <p>Obrona piłek uderzonych i kiwniętych w kierunku środka boiska, piłek przechodzących i sytuacyjnych (w tym ponad głową).</p>	<p>Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w obronie wynikające z obrony przeciwko grze kombinacyjnej z wprowadzaniem opcji bloku</p> <p>Obrona — wystawienie/rozegranie</p> <p>Postawy zawodnika w obronie: ustawienie „człowiek–tarcza”, pad z podłożeniem ręki.</p> <p>Wystawienie/rozegranie przez zawodnika rozgrywającego z ustawienia przodem do IV strefy lub z obrotem w tym kierunku. Racjonalne przemieszczenie zawodnika rozgrywającego do miejsca wystawienia. Rozegranie w wysoku, z możliwie prostych ramion, piłek obronionych w okolicie strefy „0”. Wystawianie piłki po obronie przez pozostałych zawodników— odbiciem sposobem oburącz górnym i dolnym, w dogodnym dla zespołu kierunku. Wdrażanie libero do wystawienia/rozegrania piłki po obronie (szczególnie po obronie przez rozgrywającego).</p>

<p>Blok–obrona — wystawienie/rozegranie</p> <p>Współpraca blokujących i broniących przy ataku z szybkiej piłki (quick) i wariantach ataku w I tempo, wystawienie/rozegranie piłki</p> <p>Współpraca blok–obrona przy ataku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podwyższenia,</li> <li>• po własnym podrzucie lub trenera,</li> <li>• po wystawieniu piłki,</li> <li>• z atrapą bloku,</li> <li>• z blokiem zawodników na podwyższeniu.</li> </ul> <p>Reagowanie blokujących i broniących na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zmienną pracę ramienia atakującego ze stałego ustawienia jego ciała w powietrzu — przodem do V strefy przeciwnika,</li> <li>• pracę nadgarstka w trakcie uderzania piłki,</li> <li>• zmianę miejsca wykonania ataku z uwzględnieniem tempa,</li> <li>• zmianę miejsca ustawienia atrapy bloku lub bloku zawodników ustawionych na podwyższeniu.</li> </ul> <p>Utrzymanie piłki w grze stosując różne techniki odbicia (amortyzacja uderzenia). Wystawienie piłki po przemieszczeniu z pozycji bloku lub obrony z różnymi wariantami rozegrania.</p>	<p>Blok–obrona — wystawienie/rozegranie</p> <p>Dostosowanie obrony do ustawienia bloku (pozycja wyjściowa) w różnych wariantach ataku przeciwnika w I tempo. Przemieszczenia zawodników broniących w kierunku pozycji gotowości do obrony piłki atakowanej ze skrzydła z uwzględnieniem możliwości największego zagrożenia atakiem. Przemieszczanie się w obronie uwzględniające wzajemną asekurację. Doskonalenie gry w obronie w sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• taktyki czytania przez blok z zadaniem ustawiania bloku w relacji do boiska,</li> <li>• taktyki opcja w bloku z zadaniem ustawiania bloku w relacji do boiska.</li> </ul> <p>Utrzymanie piłki w grze stosując różne techniki odbicia (amortyzacja uderzenia). Wystawienie piłki po przemieszczeniu z pozycji bloku lub obrony z różnymi wariantami rozegrania. Atak zawodnika blokującego, nieblokującego lub obrońcy (atak z drugiej linii): po dograniu piłki za darmo, po bloku pasywnym, po obronie piłki w polu oraz po asekuracji (samoasekuracji) ataku i bloku z wyborem właściwego wariantu rozegrania. Atak w określonym kierunku i na określonym pułapie wraz z uderzeniem blok–aut (z wykorzystaniem atrapy bloku).</p>
---	---

### Ćwiczenia analityczne elementów gry — forma zadaniowa i ścisła

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

KI. III SPP	KI. IV SPP
<p>Zagrywka rotacyjna z wysokości</p> <p>Należy zwrócić uwagę na możliwość wykonania zagrywki rotacyjnej z wysokości z pełną siłą po przekątnych boiska. Wybór przekątnej uzależnia się od indywidualnych cech zagrywającego. Istnieje także możliwość wykonania zagrywki rotacyjnej w wysokości z mniejszą siłą, spadającej w 4–5 m boiska.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>Przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego rozbiegu (ew. 2 lub 4 kroki rozpoczynając z lewą nogą z przodu), piłka na dłoni na wysokości barków (lub trzymana swobodnie oburącz).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podrzut piłki</li> </ul> <p>Wysoki podrzut piłki ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją postępującą, środek ciężkości ciała utrzymywany ponad prawą stopą — dłuższy krok lewą nogą zaraz po podrzuceniu piłki, wyprostowana ręka prowadzona do wysokości barku, następnie ugięta w łokciu, wyrzut piłki z nadaniem jej rotacji.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozbieg i naskok</li> </ul>	<p>Zagrywka rotacyjna z wysokości</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>Przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego rozbiegu (ew. 2 lub 4 kroki rozpoczynając z lewą nogą z przodu), piłka na dłoni na wysokości barków (lub trzymana swobodnie oburącz).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podrzut piłki</li> </ul> <p>Wysokość podrzutu umożliwiająca płynne wykonanie rozbiegu i uderzenie w najwyższym punkcie wysokości nad boiskiem nawet do 2 m poza linią końcową.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozbieg i naskok</li> </ul> <p>Rozpoczynanie rozbiegu z odległość ok. 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 wysokości</p>



<p>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. Dla osób praworęcznych dojście do miejsca odbicia kończy się ustawieniem stóp prawa–lewa, pozwalającym na swobodny wyskok. wyskok i uderzenie piłki. Po odbiciu prawy bark odwiedziony do tyłu, nogi ugięte w kolanach, ciało tworzy łuk napięty. 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lądowanie Z amortyzującą pracą nóg, najlepiej obunóż na śródstopiu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.</li> </ul> <p>Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) z wyskoku obunóż Doskonalenie techniki wykonania w celu uzyskania największą trudności i precyzji wykonania. W sytuacji optymalnej zagrywka charakteryzuje się tymi dwiema cechami, niemniej jednak decydujące znaczenie ma jej „trudność”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozycja wyjściowa Przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego rozbiegu</li> <li>• rozbieg Trzykrokowy (ew. 2 lub 4), dynamiczny, przenoszący jego energię na piłkę.</li> <li>• podrzut piłki W momencie postawienia lewej nogi, najpóźniej przed postawieniem ostatniego kroku, oburącz z barkami pochylonymi w przód, na stronę ręki zagrywającej.</li> <li>• 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</li> </ul>	<p>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. 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.</p> <p>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).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lądowanie Z amortyzującą pracą nóg, najlepiej obunóż na śródstopiu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.</li> </ul> <p>Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) z wyskoku obunóż</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozycja wyjściowa Przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego rozbiegu (ew. 2 lub 4 kroki jak wyżej), piłka trzymana swobodnie oburącz (jednorącz)</li> <li>• rozbieg Trzykrokowy (ew. 2 lub 4 jak wyżej), dynamiczny, przenoszący jego energię na piłkę.</li> <li>• podrzut piłki Dopuszczalny jest także podrzut jednorącz. Wysokość podrzutu piłki powinna uwzględnić maksymalny zasięg zagrywającego po wyskoku, wyrzut piłki nad boisko.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>Pozycja dłoni w momencie uderzenia stanowi przedłużenie przedramienia. Ręka po uderzeniu nie podąża za piłką, lecz zatrzymuje się, a nawet cofa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lądowanie W zasadzie w biegu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.</li> </ul> <p>Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) z wyskoku jednonóż. Jest stosowana przez niektóre zawodniczki, charakteryzuje się rozbiegiem pod kątem do linii</p>
---	---

<p>środek piłki. Kontakt z piłką maksymalnie krótki.</p> <p>Pozycja dłoni w momencie uderzenia stanowi przedłużenie przedramienia. Ręka po uderzeniu nie podąża za piłką, lecz zatrzymuje się, a nawet cofa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lądowanie</li> </ul> <p>W zasadzie w biegu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.</p> <p>Przyjęcie zagrywki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>Nogi ugięte, tułów wyprostowany, ramiona ugięte przed tułowiem, wzrok skierowany na zagrywającego. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia pomiędzy stopami, z jedną nogą nieznacznie wysuniętą do przodu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemieszczenie</li> </ul> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbicie piłki</li> </ul> <p>Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem tworząc równą płaszczyznę ramion poprzez ich usztywnienie (zbliżenie łokci) przed sobą lub z boku tułowia. Odbicie piłki z boku tułowia — utworzenie kąta płaszczyzny odbicia poprzez podniesienie barku po stronie odbicia i odstawienie nogi do tyłu po stronie odbicia. Skierowanie się w stronę celu, prowadzenie piłki wzrokiem do momentu odbicia.</p> <p>Rozegranie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>1,0–1,5 m od siatki, 3 m od prawej linii bocznej umożliwiająca obserwację pola gry i dogrywanej piłki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemieszczenie</li> </ul> <p>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. Podczas ruchu do piłki ręce powinny być w dole skoordynowane naturalnie z ruchem ciała.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbicie piłki</li> </ul> <p>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, są elastyczne i sprężyste. Wystawienie na dużą odległość wymaga większej pracy nóg i wyprostowania ramion. Wystawienie piłki</p>	<p>końcowej boiska, podrzutem jednorącz i odbiciem z jednej nogi.</p> <p>Przyjęcie zagrywki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia pomiędzy stopami, z jedną nogą nieznacznie wysuniętą do przodu.</p> <p>„Czytanie” trajektorii lotu piłki już w momencie jej lotu nad linią 3 m boiska przeciwnika.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemieszczenie</li> </ul> <p>Przemieszczenie do miejsca i wybór sposobu przyjęcia zagrywki zanim piłka przeleci nad płaszczyznę siatki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbicie piłki</li> </ul> <p>Właściwy kąt ustawienia barków i równa płaszczyzna ramion. 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.</p> <p>Rozegranie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>1,0–1,5 m od siatki, 3 m od prawej linii bocznej umożliwiająca obserwację pola gry i dogrywanej piłki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemieszczenie</li> </ul> <p>Do piłek oddalonych od siatki przemieszczenie w odpowiednim rytmie, zakończone sekwencją kroków prawa — lewa noga. Podczas ruchu do piłki ręce powinny być w dole skoordynowane naturalnie z ruchem ciała. Wzniesienie ramion w górę dopiero po zajęciu miejsca wystawienia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbicie piłki</li> </ul> <p>Utrzymanie postawy neutralnej ciała podczas wystawienia, wystawienie do przodu i do tyłu bez zdradzania zamiarów. Wystawienie piłki w wysoku według zasady: najpierw wysok następnie odbicie w najwyższym punkcie z prostych rąk z wykorzystaniem elastyczności nadgarstków. Doskonalenie umiejętności widzenia peryferyjnego — wybór wariantu rozegrania po ocenie zachowania zawodników blokujących.</p> <p>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.</p> <p>Kształtowanie umiejętności wystawienia/rozegrania oburącz. Kierowanie grą zespołu w ataku.</p>
--	--

<p>oddalonej od siatki do II i I strefy-ruch ramion przez prawy bark.</p> <p>Wystawienie z miejsca i z wysoku 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 III tempie, piłki przyspieszonej lub szybkiej oraz w I tempie i jej wariantach. Utrzymanie postawy neutralnej ciała podczas wystawienia, wystawienie do przodu i do tyłu bez zdradzania zamiarów.</p> <p>Atak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>Pozycja początkowa, następnie wyjściowa do ataku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozbieg i naskok</li> </ul> <p>Celem rozbiegu i naskoku jest przemieszczenie ciała do wysoku 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).</p> <p>Praca ramion skoordynowana z krokami rozbiegu.</p> <p>Obserwacja zachowania blokujących przeciwnika.</p> <p>Wybór miejsca wysoku tak, aby odbicie nastąpiło pionowo w górę, a uderzenie piłki nieznacznie przed sobą w najwyższym punkcie (eliminowanie podchodzenia pod piłkę). 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.</p> <p>Uwaga: w nauczaniu należy koncentrować się na ostatnich dwóch krokach, a kolejno dołączając 1 lub 2 kroki. Atak w różnym tempie (super i quick) z piłek wystawianych po niedokładnym przyjęciu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyskok i uderzenie</li> </ul>	<p>Specjalistyczny trening rozgrywającego.</p> <p>Kształtowanie kreatywności, zdyscyplinowania, przebiegłości, wychwytywanie okazji, gdy przeciwnik nie jest na swoich pozycjach.</p> <p>Atak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>Pozycja początkowa, następnie wyjściowa do ataku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozbieg i naskok</li> </ul> <p>Skorygowanie miejsca wysoku w ostatnim kroku. Wymach ramion musi być skoordynowany z fazą naskoku (pięta-palce), aby pociągnąć ciało do góry i utrzymać prostą sylwetkę podczas wysoku. Naskok poprzez 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. linii barków). W trakcie wysoku występują w sposób skoordynowany: prostowanie bioder i tułowia do „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 dłońią 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. Wybór kierunku ataku poprzez 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.</p> <p>Atak w różnym tempie (super i quick) z piłek wystawianych po niedokładnym przyjęciu.</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyskok i uderzenie</li> </ul> <p>Wykorzystanie bezwładności ramion po wymachu do ustawienia ręki atakującej (łokieć z tyłu tułowia powyżej barków)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lądowanie</li> </ul> <p>Amortyzacja z ugięciem nóg w stawach kolanowych i skokowych następnie przeniesienie ciężaru na całe</p>
--	--

<p>Wykorzystanie bezwładności ramion po wymachu do ustawienia ręki atakującej (łokieć z tyłu tułowia powyżej barków)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lądowanie</li> </ul> <p>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.</p> <p>Atak w I tempo</p> <p>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.</p> <p>Atak z II linii</p> <p>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.</p> <p>Atak z jednej nogi (kobiety)</p> <p>Atak z jednej nogi po rozbiegu pod kątem 45° lub mniejszym (wzdłuż siatki), odwiedzenie ręki do ataku w momencie odbicia z lewej nogi.</p> <p>Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemieszczanie się do bloku</li> </ul> <p>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).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyskok</li> </ul> <p>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</p>	<p>stopy tak, aby rzut pionowy kolan nie wychodził przed palce.</p> <p>Atak w I tempo</p> <p>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.</p> <p>Atak z II linii</p> <p>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. Amortyzacja uwzględniająca długość lotu atakującego. Pipe — atak z VI strefy (lub przesunięty w kierunku I lub V strefy) realizowany w II tempie.</p> <p>Atak z jednej nogi (kobiety)</p> <p>Atak z jednej nogi po rozbiegu pod kątem 45° lub mniejszym (wzdłuż siatki), odwiedzenie ręki do ataku w momencie odbicia z lewej nogi.</p> <p>Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja wyjściowa</li> </ul> <p>Ramiona uniesione, ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości głowy. Dłonie ułożone „na siatce”, ich płaszczyzna jest równoległa do powierzchni siatki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemieszczanie się do bloku</li> </ul> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyskok</li> </ul> <p>Do wyższych piłek, w drugie albo trzecie tempo, blokujący powinien skakać po atakującym, zanim atakujący osiągnie swój maksymalny pułap wyskoku (jeżeli atakujący jest dalej od siatki, blokujący opóźnia swój wyskok). Opóźnienie wyskoku w sytuacji, kiedy atakujący stosuje często uderzenie blok-aut. Uwaga: wyskok do ataku przeciwnika w I/II tempo z pozycji wyjściowej bez pogłębiania ugięcia nóg (ruch tylko w górę).</p> <p>Jeżeli piłka atakowana jest poza antenką, blokujący zewnętrzny skacze do bloku przy antence tak, aby</p>
--	--

w przód i skierowane do środka boiska. „Prowadź ręce przy krawędzi siatki do góry, wyciągnij je tak, aby sięgnąć nimi jak najgłębiej ponad 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 odchyl Czas i miejsce wysokości 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.

- **Lądowanie**

Wycofanie rąk skoordynowane z ruchem opadania.

Wzrok podąża za piłką, odzyskanie pozycji gotowości do gry.

#### Obrona

- **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, znajdujący się pomiędzy stopami. Pozycja zawodnika broniącego piłkę uderzaną na „otwartym” (nieblokowanym) kierunku powinna być niższa, Uwaga: należy unikać nawykowego łączenia ramion przed uderzeniem.

- **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. „Czytanie gry” i współpraca z blokującymi w celu zajęcia najlepszej pozycji do obrony.

- **Odbicie piłki**

Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem. Odbicie piłki wysoko w kierunku środka boiska. 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.

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 wykroku lub zejścia w

piłka nie mogła „przejsć” pomiędzy antenką a ramionami. Specjalne umiejętności środkowego bloku w zakresie postawy wyjściowej, sposobów przemieszczania się przy zmianie stref blokowania, wysokości, pracy ramion, a także podejmowania decyzji co do wyboru systemu gry blokiem całego zespołu.

- **Lądowanie**

Lądowanie z amortyzacją w stawach skokowych i kolanowych. Wzrok podąża za piłką, odzyskanie pozycji gotowości do gry.

#### Obrona

- **Pozycja wyjściowa**

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. Pozycja zawodnika broniącego piłkę uderzaną na „otwartym” (nieblokowanym) kierunku powinna być niższa a gdy broni piłkę zastawioną przez blok — wyższa.

- **Przemieszczenie**

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**

Obrona piłki całym ciałem. Gotowość do obrony dwóch sposobów ataku: uderzenie mocno lub krótko za blok (plasowanie, kiwnięcie). Odbicie piłki oburącz z przodu i z boku tułowia z ustawieniem kątów ramion. 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 „J”-poprzez zgięcie ramion w łokciach). Obrona mocnego ataku dłońmi — dłonie splecione kciukami ponad linia barków tworzą 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.

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.	
--	--

### Założenia do planu zespołowego

Określenie celów treningu w poszczególnych etapach szkolenia. Określenie docelowego poziomu umiejętności techniczno-taktycznych w grze dla danej kategorii wiekowej. Ocena możliwości realizacji zadań techniczno-taktycznych zespołu. Dostosowanie metodyki treningu do możliwości i umiejętności zespołu i zawodników. Dominującą zasadą jest stopniowanie trudności. Stosowanie w mikrocyclu różnych środków treningowych z zakresu ataku i obrony. Szkolenie zawodników rozpoczyna się od ćwiczeń wynikających z charakterystyki gry — globalnych, syntetycznych, analitycznych. W zależności od zaawansowania zawodników powrót do prostych ćwiczeń analitycznych odbywa się indywidualnie lub w grupach. W planowaniu treningu uwzględnienia się każdą fazę gry (np. ćwiczenie wystawienia piłki po asekuracji, przyjęciu, obronie). Kształtowanie umiejętności taktycznego myślenia i zachowania już od początku szkolenia. Stosowanie pomocy sportowych. Eliminowanie błędów powstałych w treningu zespołu wynikających m.in. z braku zdolności rozwiązywania problemów, słabej koncentracji, złych decyzji taktycznych czy małej odporności na stres. Wspólne analizowanie taktycznych zachowań, kształtowanie umiejętności szybkiego podejmowania trafnych decyzji podczas gry. Wykorzystywanie zapisu wideo z meczu..

Kl. VII- VII SP (młodzik)	Kl. I – II SPP (kadet)	Kl. III-IV SPP (junior)
<p>Wykorzystanie nabytych umiejętności technicznych w grze: odbicie górne, dolne, zagrywka i zbiecie piłki.</p> <p>Kontynuowanie usprawnienia ćwiczących, dalsza nauka elementów techniki oraz podstaw taktyki zespołowej.</p> <p><b>Proporcje ćwiczeń sprawności fizycznej do ćwiczeń specjalistycznych:</b> 40–60%</p> <p>Mikrocykl: 5 jednostek treningowych x 90 min (w tym jeden w terenie).</p> <p>OSMS 5 x 135 min + 45 teoria</p> <p>40 meczów w makrocyclu rocznym.</p> <p><b>Proporcje ćwiczeń:</b> analityczne 30%, syntetyczne 50%, globalne 20%.</p> <p>Opanowanie właściwych zachowań technicznych</p> <p>Model techniczny danego ruchu i podstawowego zachowania w grze.</p> <p>Słowa kluczowe dotyczące poprawności wykonania poszczególnych elementów technicznych.</p>	<p>Nauka typowych zachowań boiskowych (współdziałania w zespole 6-osobowym), jak również doskonalenie wszechstronnej techniki użytkowej — najlepiej w postaci prostych fragmentów gry.</p> <p><b>Proporcje ćwiczeń sprawności fizycznej do ćwiczeń specjalistycznych:</b> 35–65%</p> <p>Mikrocykl: 5 jednostek treningowych x 90 min.</p> <p>OSMS 5 x 135 min + 45 teoria</p> <p>50 meczów makrocycłu rocznym.</p> <p><b>Proporcje ćwiczeń:</b> analityczne 20%, syntetyczne 60%, globalne 20%.</p> <p>Egzekwowanie poprawności wykonania elementów technicznych w grze. Model zachowania się zawodnika w grze (ścieżki poruszania się zawodników). Słowa kluczowe dotyczące typowych rozwiązań techniczno-taktycznych.</p>	<p>Doskonalenie techniki podporządkowane powinno być bardzo dobremu opanowaniu wszystkich elementów oraz mistrzowskiemu przygotowaniu do wykonywaniu zadań specjalistycznych.</p> <p><b>Proporcje ćwiczeń sprawności fizycznej do ćwiczeń specjalistycznych:</b> 30–70%</p> <p>Mikrocykl: 5 jednostek treningowych x 90 min.</p> <p>OSM 5 x 135 min + 45 teoria</p> <p>60 meczów w makrocycłu rocznym.</p> <p><b>Proporcje ćwiczeń:</b> analityczne 20%, syntetyczne 40%, globalne 40%.</p> <p>Doskonalenie działań techniczno-taktycznych w ramach specjalizacji funkcji i pozycji. Model funkcjonowania zawodników na określonych pozycjach. Słowa kluczowe związane ze specjalizacją na danej pozycji. Nastawienie na sukces sportowy.</p>

<p>Nastawienie na zdobywanie umiejętności. Szerokie wykorzystanie gier i zabaw rozwijających naturalną chęć rywalizacji. Najważniejszą próbę stanowi udział w Turnieju Nadziei Olimpijskich w ramach reprezentacji województw (będzie prowadzony nabór do szkół mistrzostwa sportowego PZPS) i Mistrzostwa Polski Młodzików w relacji klubowej. Wykorzystanie małych gier (dwójki i trójki) z przestrzeganiem obowiązujących przepisów, podstawowych założeń taktyki jako integralnej części zajęć oraz wewnątrzgrupowe sprawdziany specjalistyczne i sprawnościowe. Przechodzenie od spontaniczności zajęć — sport w formie zabawy, do ukierunkowania na wszechstronny trening siatkarski.</p>	<p>Współodpowiedzialność za wynik sportowy. Zwiększenie ilości ćwiczeń we fragmentach gry łączy się wraz z rozwojem zawodnika oraz zbliżaniem się do ważnych meczów. Główne zawody w tej kategorii wiekowej w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży lub Mistrzostw Polski Kadetów. Uwzględnianie dobrze zaplanowanych gier kontrolnych podczas przygotowań do najważniejszych zawodów. Główną zasadą podczas sprawdzianów jest: „bądź najlepszy, „musisz być lepszy niż miesiąc lub pół roku temu. Wprowadzanie atmosfery współzawodnictwa sprzyjającej aktywizacji możliwości funkcjonalnych oraz kształtowanie cech psychicznych.</p>	<p>Trening oparty głównie na fragmentach gry i różnego rodzaju grach z egzekwowaniem poprawności techniczno-taktycznej. Gry kontrolne winny uwzględniać charakter gier właściwych – rozgrywane w formie turniejów (najlepiej 3-dniowych). Najważniejszymi zawodami w tej kategorii wiekowej są klubowe Mistrzostwa Polski Juniorów. Precyzyjne planowanie gier kontrolnych podczas przygotowań do startu docelowego. Wymaganie podczas zajęć bezwzględności zdyscyplinowania i taktycznego rozwiązywania problemów. Podczas ćwiczeń specjalistycznych stosowanie zasad świadomego podejmowanego działania, atmosfery rywalizacji i celowego współdziałania w zespole.</p>
---	---	---

#### Założenia do planu indywidualnego

Ocena poprawności i stopnia opanowania elementów techniki na różnych etapach szkolenia, stosowanych podczas gry z równorzędnym przeciwnikiem. Motywowanie do zdobywania nowych umiejętności. Przewidywanie przyszłej pozycji zawodnika na podstawie oceny uzdolnień ze szczególnym uwzględnieniem predyspozycji do wystawienia, przyjęcia zagrywki i ataku. Eliminowanie błędów występujących w procesie nauczania techniki i taktyki. Wybór „najmocniejszego” elementu techniki zawodnika na podstawie obserwacji zachowań w różnych sytuacjach podczas gry. Stopniowa specjalizacja w kolejnych elementach techniki zawodnika. Komunikacja między trenerem a zawodnikiem, właściwe nazewnictwo, stosowanie słów kluczy. We wzajemnych relacjach trenera z zawodnikiem zamiana słów „nie” na „tak” i zmiany postaw wobec rzeczy bardzo trudnych poprzez przestawienie myślenia z: „nie mogę tego zrobić” na: „osiągnę to w najbliższym czasie”.

<b>Kl. VII- VII SP (młodzik)</b>	<b>Kl. I – II SPP (kadet)</b>	<b>Kl. III-IV SPP (junior)</b>
<p>Przewidywanie przyszłej funkcji zawodnika w grze: rozgrywający, atakujący. Wybór „najmocniejszego” elementu techniki zawodnika. Początek specjalizacji w grze: rozgrywający, atakujący. Początek specjalizacji w obronie.</p>	<p>Przewidywanie przyszłej funkcji zawodnika: rozgrywający, przyjmujący, środkowy bloku, libero. Wybór drugiego mocnego elementu techniki zawodnika. Specjalizacja w grze zespołu: rozgrywający, atakujący. Początek specjalizacji na pozycjach: środkowy bloku,</p>	<p>Przewidywanie przyszłej funkcji zawodnika: rozgrywający, przyjmujący, atakujący, środkowy bloku, libero. Wybór trzeciego dobrego elementu techniki zawodnika. Specjalizacja zawodników: rozegranie, przyjęcie, środek bloku, libero, atak z prawego skrzydła.</p>

<p>Technika podstawowa — poprawność wykonania. Praca nad słabymi stronami w technice i przygotowaniu sprawnościowym zawodnika. Korygowanie techniki ruchu podczas ćwiczeń analitycznych. Ustalanie gestów i słów kluczy dla konkretnych umiejętności techniczno–taktycznych. Wyznaczenie celów zespołowych i ich konsekwentna realizacja, ocena i weryfikacja. Kształtowanie poszczególnych zawodników poprzez zmianę mentalności zespołu jako całości. Feedback — (pozytywnie–negatywnie) tworzenie płaszczyzny porozumienia z zespołem w kierunku właściwego odbioru informacji o błędach zawodnika. Utrzymywanie przez trenera dyscypliny (unikać krzyku). Panowanie nad właściwym funkcjonowaniem zawodników w zespole. Kształtowanie mentalności przez poprawianie błędów. Nacisk na nauczanie i doskonalenie taktyki indywidualnej opartej na obserwacji działań zawodników i piłki</p>	<p>libero. Rozpoczęcie specjalizacji na pozycji przyjmujący–atakujący. Specjalizacja ataku na poszczególnych pozycjach. Indywidualizacja techniki zawodników. Praca nad słabymi stronami w technice i taktyce zawodnika. Korygowanie techniki ruchu podczas ćwiczeń syntetycznych. Łączenie gestów i słów kluczy z konkretnymi sytuacjami techniczno–taktycznymi na boisku. Wyznaczenie celów grupowych i ich konsekwentna realizacja, ocena i weryfikacja. Kształtowanie poszczególnych zawodników poprzez zmianę mentalności grupy zawodników. Feedback — indywidualne podejście do błędów zawodnika. Najpierw pokaz błędów przez trenera lub wideo i kolejno dobre wykonanie. Budowanie mentalności grupy poprzez pracę nad słabymi stronami techniki zawodników. Trener jako lider grupy poprzez przywództwo techniczno – taktyczne. Nacisk na dalsze nauczanie i doskonalenie taktyki indywidualnej opartej na przewidywaniu (antycypacji) oraz ogólnych założeniach taktycznych.</p>	<p>Technika mistrzowska. Skuteczność w grze. Praca nad słabymi stronami w rozwiązywaniu problemów podczas gry. Korygowanie techniki ruchu w sytuacjach w grze (ćwiczenia globalne). Korekta błędów podczas ćwiczeń globalnych za pomocą jednego gestu, słów kluczy. Wyznaczenie celów indywidualnych i ich konsekwentna realizacja, ocena i weryfikacja. Kształtowanie mentalności poszczególnych zawodników. Feedback — przekazywanie właściwej informacji dla korekty błędów, dochodzenie do własnego schematu działania w ramach specjalizacji. Motywowanie i kierowanie uwagi zawodników. Podtrzymywanie przez trenera aktywności zawodników poprzez właściwy dobór zadań. Kształtowanie mentalności przez podział ról. Nacisk na dalsze nauczanie i doskonalenie taktyki indywidualnej opartej na „czytaniu gry” oraz specjalistycznych założeniach taktycznych.</p>
---	--	---

Założenia do planu przygotowania sprawnościowego:

Realizacja zadań techniczno–taktycznych w grze wymaga od zawodników wysokiego poziomu cech sprawności fizycznej: skoczności, siły, szybkości, zwinności i koordynacji. Bez wyposażenia zawodników w odpowiednio wysoki poziom cech motorycznych nie jest możliwe efektywne nauczanie i doskonalenie techniki ataku, bloku, obrony, wystawienia, przyjęcia, zagrywki. Trening do momentu osiągnięcia dojrzałości powinien być prowadzony z uwzględnieniem biologicznych możliwości organizmu zawodników, bez dużych obciążeń, zwłaszcza siłowych. Po zakończeniu okresu dojrzewania, w momencie wzrostu masy aktywnej (mięśnie), obciążenia treningowe mogą być zbliżone do treningu dorosłych. W konstruowaniu planu przygotowania sprawnościowego należy uwzględnić:

- kontrolę wysokości ciała i masy ciała (BMI) — zalecenia żywieniowe.
- kontrolę procesu dojrzewania.



Przygotowanie sprawnościowe do podjęcia i kontynuowania treningu specjalistycznego. Zawodnicy powinni być zdolni do kontynuowania długotrwałego treningu technicznego i taktycznego, w tym celu większy akcent należy położyć na wytrzymałość, siłę i moc (dodatkowe zajęcia: pływanie, biegi w terenie, gra w piłkę nożną, koszykówkę) Przygotowanie sprawnościowe dostosowane do wymogów wynikających z działań w grze. Zawodnicy powinni być zdolni do znoszenia

obciążeń w trakcie gry, osiągnąć właściwą wytrzymałość specjalną. Należy stosować odpowiednią ilość małych gier i gier uproszczonych — bez przestojów, w stosownym tempie i w ciągłym ruchu. Formy organizacyjne tych gier nie powinny zbyt często się powtarzać. Błędy w treningu sprawnościowym: ograniczenie gibkości, mała elastyczność mięśni, nieumiejętność amortyzacji podczas lądowania, niedostateczna wydolność, niska szybkość, słaba praca nóg Trening sprawności fizycznej powinien być skierowany na wszechstronny rozwój wszystkich zdolności motorycznych, jednak wiodącą cechą w przygotowaniu sprawnościowym w siatkówce jest moc mięśniowa. Najwięcej kontrowersji w przygotowaniu sprawnościowym młodych zawodników wywołuje trening siły mięśniowej. Formy takiego treningu niesłusznie są kojarzone z negatywnym wpływem na rozwój młodego organizmu. Odpowiednio zaplanowany trening siły mięśniowej z wykorzystaniem obciążeń zewnętrznych (m.in. gum, piłek lekarskich, hantli, atlasów) jest bezpieczną formą kształtowania tej cechy motorycznej również wśród młodzieży. Wybór poprawnej formy treningowej dla młodych zawodników wymaga poznania charakterystyki morfologicznej organizmu oraz zmian, jakie zachodzą zwłaszcza w okresie dojrzewania. Należy nie tylko precyzyjnie ustalić bodziec treningowy, ale i to, w którym etapie rozwoju jest on najbardziej efektywny, a przede wszystkim bezpieczny. Dbając o bezpieczeństwo treningu, należy zwracać szczególną uwagę na dokładność wykonania ćwiczeń, poprawną technikę, unikając jakichkolwiek sytuacji mogących negatywnie wpłynąć na stan zdrowia młodego organizmu. Planowanie treningu młodzika nie wymaga dużego stopnia indywidualizacji pracy sprawnościowej zarówno z punktu widzenia rozwoju, jak i płci. Trening kadeta i juniora wymaga już wprowadzenia indywidualizacji nie tylko w zakresie stosowanego obciążenia zewnętrznego, ale objętości i intensywności poszczególnych jednostek treningowych. Indywidualizacja jest tu trudniejsza, ponieważ zmiany, jakie zachodzą w rozwijającym się organizmie są bardzo dynamiczne. Niezbędne jest zatem dokładne oraz stałe kontrolowanie reakcji organizmu na zadany bodziec treningowy. Fakt, iż każdy zawodnik dorasta w innym tempie powoduje, że przy planowaniu jakichkolwiek form treningowych bezwzględnie należy brać pod uwagę nie tylko wiek kalendarzowy, ale także wiek biologiczny i płeć — dziewczęta dojrzewają wcześniej niż chłopcy. Różnica wysokości ciała w grupie 14–15-latków może wynosić nawet do 23 cm, natomiast różnica masy ciała do 18 kg. Granice wiekowe nie są zatem aż tak istotne, by mogły ograniczać trening siły mięśniowej. Celem treningu siły mięśniowej u młodych zawodników nie powinien być jedynie jej wzrost, ale przede wszystkim poprawne i bezpieczne wykonywanie ćwiczeń oraz dążenie do równomiernego rozwoju mięśni. Ocena stopnia dojrzałości u młodych ludzi powinna być wykorzystana zarówno do oszacowania predyspozycji somatycznych, jak i sprawnościowych oraz poziomu zdolności koordynacyjnych, ale także do efektywnego planowania treningu — przede wszystkim do bezpiecznego treningu.

kl. VII- VIII SP (młodzik)	kl. I-II SPP (kadet)	kl. III-IV SPP (junior)
<p>Wszelkstronne i ukierunkowane przygotowanie sprawnościowe</p> <p>Przygotowanie sprawnościowe w kategorii młodzika nie wymaga szczególnej indywidualizacji pracy treningowej.</p> <p>Głównym akcentem przygotowania sprawnościowego jest wszechstronny równomierny rozwój wszystkich cech motorycznych, z nastawianiem na naukę techniki i profilaktykę zdrowotną.</p> <p>Bardzo istotne jest wykorzystanie w treningu sensorywnych okresów (okres dynamicznych zmian) rozwoju poszczególnych zdolności motorycznych.</p> <p>W szkoleniu można bezpiecznie stosować trening z wykorzystaniem własnego oporu, oporu partnera lub z wykorzystaniem takich przyborów, jak piłki lekarskie lub gumy. Wykorzystanie tego typu sprzętu wśród młodzików wzmacnia poszczególne grupy mięśniowe, jednocześnie kształtuje koordynację i równowagę, co jest bardzo istotne w późniejszym rozwoju zawodnika.</p> <p>Stosując takie ćwiczenia nie należy wprowadzać oporów zewnętrznych większych niż 30–40% oporu maksymalnego (CM).</p> <p>Kształtowanie siły mięśniowej powinno odbywać się głównie poprzez gry i zabawy (80% ćwiczeń), a także poprzez wykorzystanie obciążeń zewnętrznych (20% ćwiczeń). Nie należy skupiać na wzroście siły mięśniowej, ale na nauczaniu technicznego wykonania ćwiczeń oraz na zaznajomieniu ze specjalistycznym sprzętem (gumy, hantle, trenażery).</p> <p>Liczba jednostek treningowych związanych z właściwym</p>	<p>Kompleksowe przygotowanie Sprawnościowe</p> <p>Trening w grupie kadetów powinien być kontynuacją pracy z poprzedniego etapu szkolenia. Zasadniczą zmianą jest wprowadzenie ukierunkowanego treningu siły mięśniowej z wykorzystaniem oporu zewnętrznego i specjalistycznego sprzętu (m.in. hantle, obciążniki, trenażery). Stosowane obciążenie zewnętrzne w pierwszym roku szkolenia kadeta nie powinno przekraczać wartości 30–40% CM, czyli ciężaru, z którym ćwiczący może wykonać łącznie około 30–40 powtórzeń jednego ćwiczenia.</p> <p>W ćwiczeniu z wykorzystaniem takiego oporu wykonuje się do 15 powtórzeń w jednej serii, tym samym w treningu stosuje się ćwiczenia z obciążeniem zewnętrznym, które nie powodują całkowitego zmęczenia mięśni (zapewnienie bezpieczeństwa ćwiczących).</p> <p>Dobierając zestaw ćwiczeń dla młodych zawodników należy unikać pionowego obciążania kręgosłupa, szczególnie wzmacniać mięśnie posturalne tułowia.</p> <p>Nieodłącznym oddziaływaniem w tym etapie szkolenia jest dalsze rozwijanie sprawności fizycznej zawodników, poszerzając zasób już znanych i poprawnie wykonywanych ćwiczeń o nowe, uwzględniając biologiczne zmiany w zakresie rozwoju fizycznego.</p> <p>Stosując trening siły mięśniowej w tej grupie wiekowej należy przestrzegać następujących zasad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wybierać proste ćwiczenia, które nie wymagają wysokiego poziomu koordynacji ruchowej oraz utrzymania</li> </ul>	<p>Specjalne przygotowanie sprawnościowe</p> <p>Zakończenie okresu dojrzewania — choć i tu jeszcze nie wszyscy osiągają ten sam poziom rozwoju (indywidualne i zróżnicowane tempo rozwoju) — jest dobrym momentem do rozpoczęcia treningów skierowanych na wzrost siły oraz masy mięśniowej.</p> <p>W przypadku, gdy przed okresem dojrzewania prowadzony był odpowiedni trening siły mięśniowej nastawiony na naukę poprawnej techniki oraz na zaznajomienie z szerokim wachlarzem ćwiczeń siłowych, można bezpiecznie wprowadzić treningi z obciążeniem zewnętrznym o wartości 50–80% CM. Przy takim obciążeniu zewnętrznym i przy poprawnym technicznym wykonaniu ćwiczeń, ryzyko doznania urazu występuje rzadko nawet w przypadku, gdy stosuje się trening do granicy wyczerpania mięśniowego w poszczególnych seriach.</p> <p>Obciążenie zewnętrzne o wartości 80% CM należy wprowadzać jedynie w ćwiczeniach, w których nie następuje pionowe obciążenie kręgosłupa. Liczba jednostek treningowych w mikrocyklu związanym z kształtowaniem siły mięśniowej zazwyczaj wynosi 2 do 4.</p> <p>Dla zawodników w kategorii juniora, którzy nie mają żadnego doświadczenia w zakresie ćwiczeń siłowych, trening powinien być nastawiony zarówno na naukę poprawnego technicznie wykonania ćwiczeń siłowych,</p>

<p>treningiem sprawności nie powinna przekraczać dwóch w mikrocyklu. Oprócz treningu siły mięśniowej należy odpowiednio akcentować kształtowanie zdolności zarówno szybkościowych, jak i wytrzymałościowych.</p>	<p>równowagi,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stosować niskie obciążenie zewnętrzne w poszczególnych ćwiczeniach (30–40% CM),</li> <li>• liczba wykonywanych powtórzeń w serii nie może powodować skrajnego wyczerpania mięśni,</li> <li>• w ramach jednostki treningowej nie należy przekraczać całkowitej liczby 100 powtórzeń na określoną grupę mięśniową,</li> <li>• tempo wykonywania powtórzeń powinno być wolne,</li> <li>• przerwy wypoczynkowe pomiędzy seriami powinny wynosić od 60 do 180 sekund,</li> <li>• stosować od 6 do 12 ćwiczeń kształtujących wszystkie grupy mięśniowe.</li> </ul>	<p>jak i na wzrost wartości siły mięśniowej. Planując jednostkę treningową należy zwrócić szczególną uwagę na wykształcenie odpowiednich nawyków czuciowo–ruchowych, zwłaszcza w ćwiczeniach angażujących wiele grup mięśniowych jednocześnie, wykonywanych na wolnych ciężarach. Pozostała część treningu powinna wpływać na proces adaptacji mięśniowej poprzez zastosowanie ćwiczeń na тренаżerach oporowych, w których nie występuje niebezpieczeństwo wynikające z nieodpowiedniej techniki.</p>
--	---	---

## Kwalifikacja do dyscypliny

### a. Skauting

#### Organizacja skautingu

1. Nauczyciel pełni funkcję organizacyjną i nadzorującą nad przebiegiem skautingu
2. Objęcie skautingiem możliwie szerokiego obszaru
3. Systematyczne poszukiwanie nowych talentów
4. Popularyzowanie piłki siatkowej głównie w małych środowiskach poprzez lekcje pokazowe i kursokonferencje
5. Pozyskiwanie nauczycieli innych do współpracy
6. Poszukiwanie innych możliwości dotarcia do szkół
7. Dostarczanie materiałów szkoleniowych do zainteresowanych szkół
8. Stworzenie systemu rozgrywek dla odpowiedniej kategorii szkół

### b. Nabory

*Często zdarza się, że jednostki, które z różnych względów nie zostaną w danym momencie zakwalifikowane do szkolenia, tracą tę szansę bezpowrotnie.*

#### Rodzaje naborów

1. **Nabór podstawowy** – powinien przebiegać na zasadach dotychczas przyjętych w danej dyscyplinie sportu.
2. **Nabór uzupełniający** – powinien nastąpić na początku etapu szkolenia podstawowego. Powinno się tu kwalifikować jednostki, które cechuje wolne tempo rozwoju osobniczego.

Oczywiście osoby te będą realizować inne cele treningowe niż zawodnicy, którzy rozpoczęli trening wcześniej.

3. **Nabór uzupełniający II** – w drugiej części etapu szkolenia podstawowego, dotyczy osób, które, na przykład, zmieniają dyscyplinę sportu lub dopiero teraz ujawniły swoje wysokie możliwości sportowe.
4. **Nabór na podstawie wyników sportowych**– może nastąpić nawet na końcu etapu szkolenia podstawowego lub na początku etapu specjalistycznego. Powinna istnieć możliwość kwalifikacji nielicznych jednostek, które dotąd nie trenowały.

#### *Kryteria naborów*

***Nabór powinien stać się procesem, czyli powinien być możliwy na każdym etapie***

1. Bardzo dobry stan zdrowia
2. Tempo rozwoju fizycznego (wiek biologiczny), budowy ciała (w tym parametry docelowe)
3. Dobre wyniki w nauce, predyspozycje psychiczne
4. Uzdolnienia ruchowe, czyli szybkość i trwałość opanowywania ruchów oraz tworzenia nowych ruchów
5. Zaliczenie podstawowego testu sprawnościowego, prezentacja zawodnika z piłką
6. Duże chęci i „coś extra”

#### *Zainteresowanie szkołą – „dni otwarte”*

1. Prezentacja szkoły poprzez spotkania z uczniami uzdolnionymi rozdawanie ulotek propagujących szkołę, podkreślające głównie, wysoki poziom nauki w szkole oraz poziom grup sportowych, kontaktów międzynarodowych.
2. Ustalony dzień w miesiącu otwarty dla dzieci i młodzieży w określonych przedziałach wiekowych w których odbywają się zajęcia szkoleniowe prowadzone przez trenera koordynatora lub trenerów prowadzących zajęcia w ramach S.O.S.
3. Cykliczne turnieje otwarte dla młodzieży z danego środowiska - system rozgrywek i dobór zespołów dowolny
4. tworzenie szkółek siatkarskich na poziomie klas 1-3 szkoły podstawowej, które mającą celu stanowić bazę do powstanie silnych grup systematycznie trenujących na poziomie szkoły podstawowej , które będą mogły być atrakcyjne i stanowiły magnes do przyciągania młodzieży

#### c. Kwalifikowanie do sportu

##### *Nabory uzupełniające*

*Zbyt wczesne zamykanie drogi do uprawiania sportu jest najczęściej spowodowane kultywowaniem nieaktualnych już teorii o tzw. „wczesnej specjalizacji”*

1. Nabór nie jest czynnością jednorazową, często zdarza się, że jednostki, które z różnych względów nie zostaną w danym momencie zakwalifikowane do szkolenia, tracą tę szansę bezpowrotnie.
2. Kryterium naboru nie może być tylko aktualny stan zawodnika: budowa ciała, umiejętności i sprawność motoryczna
3. **Kryteria uznania ucznia za talent inne na każdym etapie.**

### Kwalifikowanie do sportu

#### Poddanie ucznia **wieloletniej próbie ćwiczeń o zwiększanej skali trudności dostosowanych do rozwoju ucznia**

1. **selekcja samoistna:** utrata zdrowia, brak motywacji do uprawiania sportu, jednoznacznie określony brak możliwości rozwojowych, skierowanie do innej dyscypliny sportu (z jednoczesną propozycją jej uprawiania). Czy uczeń chce i może?
2. **selekcja rozwojowa:** pojawiające się wady rozwojowe, tracona motywacja, pogorszenie nauki, zdefiniowane cechy psychofizyczne nie rokujące nadziei na przyszłość
3. **selekcja kierowana:** zatrzymanie rozwoju osobniczego na poziomie nie rokującym sukcesów w danej dyscyplinie sportu, zatrzymanie wyników sportowych na niskim poziomie, ujawnienie talentu do innej dyscypliny sportu (z jednoczesną propozycją jej uprawiania). Ocena czynionych postępów głównie w obrębie cech istotnych dla dalszej gry w piłkę siatkową
4. **selekcja wynikowa** – jedynym kryterium jest wartość wyniku sportowego danego sportowca oraz jego potencjalne możliwości do gry na najwyższym poziomie

#### Rozwój utalentowanego ucznia

1. Celem jest, aby w systemie szkolenia sportowego była możliwość rozwinięcia talentów sportowych bez względu na czas ich zidentyfikowania
2. Utrzymanie zainteresowania siatkówką w rozwoju intelektualnym ucznia
3. Wieloletni rozwój talentów oparty na poszukiwaniu i rozwoju mocnych stron ćwiczącego (nie gubienie talentów).

Rzucanka 6 - 10 lat	Minisiatkówka 10 - 13 lat	MP Młodzików 13 – 15 lat	MP Kadetów 15 – 17 lat	MP Juniorów 17 – 19 lat
<b>Nabór spontaniczny</b>	Nabór wstępny <b>Preselekcja intuicyjna</b>	Nabór kierowany <b>Kwalifikacja wstępna</b>	Nabór uzupełniający <b>Kwalifikacja właściwa</b>	<b>Kwalifikacja specjalistyczna</b>
Stan zdrowia i chęci	Stan zdrowia <b>Budowa somatyczna</b> <b>Dyspozycje koordynacyjne</b>	Budowa somatyczna Badanie stanu zdrowia <b>Ukierunkowana sprawność fizyczna</b>	Predyspozycje sprawnościowe Predyspozycje anatomiczne Predyspozycje funkcjonalne	Szybkość, siła, wytrzymałość
Poprawność działań skoordynowana. z lotem piłki	Sprawność ruchowa Dokładność Krystalizowanie zainteresowań	<b>Uzdolnienia ruchowe</b> Dyspozycje psychiczne Przenoszenie wprawy	<b>Dyspozycje psychiczne</b> <b>Dyspozycje taktyczne</b> Sprawność techniczna	Predyspozycje związane ze specyficznymi wymogami treningu
<b>Nauczyciel w-f</b> <b>Nauczyciel w-f</b> <b>Trener UKS</b>	<b>Nauczyciel w-f,</b> <b>Trener klubowy</b> <b>Trener kadry woj.</b>	<b>Nauczyciel w-f,</b> <b>nauczyciel S.O.S.</b> <b>Trener klubowy</b> <b>Trener kadry wojewódzkiej</b>	<b>Trener klubowy</b> <b>Trener kadry</b> <b>Specjaliści</b>	<b>Tren klubowy</b> <b>Trener kadry</b> <b>Specjaliści</b> <b>Laboratoria</b>

## **OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa**

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych i pomiaru wysokości ciała można zdobyć maksymalnie 400 pkt. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego (łącznie pomiaru wysokości ciała oraz trzech prób) wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:

<b>KLASA</b>	<b>Liczba punktów</b>
Do klasy IV SP	140
Do klasy V SP	170
Do klasy VI SP	200
Do klasy VII SP	140
Do klasy VIII SP	170
Do klasy I LO	200
Do klasy II LO	140
Do klasy III LO	170
Do klasy IV LO	200

W przypadku, gdy kandydat osiągnie wynik pośredni pomiędzy dwoma wartościami z danej próby wpisujemy wynik punktowy niższy.

### **Uwaga!**

- Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.
- Wymagane jest również posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgodę rodzica na udział w testach.
- W przypadku jeśli uczeń lub uczennica rozpoczęli naukę wcześniej (niż w wieku 7 lat) należy zmniejszyć kryterium punktowe o 30 punktów za każdy rok.
- Ze względu na fakt, iż w piłce siatkowej preferowane są dzieci późno dojrzewające, które mogą w trakcie naboru do klas siatkarskich we wczesnym etapie szkolenia osiągać niższe wyniki w próbach sprawnościowych i w kryterium wysokości ciała oraz ze względu na pozycje na boisku w zespole, dopuszcza się możliwość (do decyzji Organu Prowadzącego szkołę) przyjęcia do klasy sportowej uczniów, którzy osiągną niższe wyniki niż podane w powyższej tabeli pod warunkiem, że średnią liczbą punktów zdobytych przez wszystkich kandydatów do danej klasy wynosi przynajmniej liczbę punktów przewidzianą w tabeli dla danej klasy (np. średnia liczba punktów dla V-ej klasy szkoły podstawowej to 170 p-ów).

### **SKOK W DAL Z MIEJSCA.**

- **Warunki przeprowadzenia próby:** powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadłe do kierunku skoku. Można również, jako miejsce do lądowania wykorzystać cienkie (maks. 5 cm), twarde materace lub maty gimnastyczne.
- **Sprzęt:** podziałka centymetrowa
- **Sposób wykonywania:** Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

### **BIEG WAHADŁOWY 10 × 5 METRÓW.**

- **Warunki przeprowadzenia próby:** na równym i nie śliskim podłożu wytyczone są (dłgie na minimum 1 m) dwie równoległe linie odległe od siebie o 5 m., na których ustawione są stojaki.
- **Sprzęt:** stoper, stojaki. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.
- **Sposób wykonania.** Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podparć się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0, 1 sekundy.

### **RZUT PIŁECZKA PALANTOWA**

- **Warunki przeprowadzenia próby:** Rzutnia: Składa się z (1) rozbieżni, (2) linii wyrzutu i (3) pola rzutów. Rozbieżnia powinna mieć szerokość 2-4 m. Jej długość powinna umożliwiać swobodne rozwinięcie optymalnej prędkości (od kilku metrów dla najmłodszych do kilkunastu dla starszej młodzieży). Nawierzchnia musi być równa i nieśliska. Powyższe warunki znakomicie spełnia rozbieżnia do rzutu oszczepem, ale nie jest ona konieczna. Dzieci i początkujący mają tendencję do nadmiernego wydłużania swoich rozbiegów, ponad swoje możliwości biegowe, co nie przekłada się

na skuteczność rzutu. Dlatego niekiedy warto ograniczyć długość rozbieżni, np. stawiając płotek. Wpływa to także pozytywnie na organizację i bezpieczeństwo – dzieci oczekują na swoją kolej za „barierką”, a na rozbieżni znajduje się tylko jedna osoba, wykonująca rzut. 2) Linia wyrzutu jest linią prostą o szerokości 5 cm. Jeśli korzystamy z rzutni oszczepem, należy zastąpić linię w kształcie łuku linią prostą, rysując ją kredą lub wyklejając taśmą. 3) Pole rzutów powinno być względnie równą płaszczyzną, najlepiej trawiastą. Pole rzutów nie musi być ograniczone z boku lub w kierunku rzutu, a jedynie linią wyrzutu od strony rozbieżni. Zatem piłka nie musi upaść wewnątrz jakiegoś wyznaczonego sektora rzutów (jak np. przy rzucie oszczepem czy dyskiem). Naturalne granice stanowią tu rozmiary boiska lub in. terenu. Na polu rzutów w osi długiej rozbieżni, pod kątem prostym do linii końcowej układa się taśmę mierniczą, obok której umieszcza się znaczniki odległości, np., co 5 m. Wielkość pola rzutów i długość taśmy mierniczej muszą być dostosowane do przewidywanych odległości uzyskiwanych przez zawodników. W przypadku najsprawniejszych dzieci i młodzieży są to rzuty nawet 60-metrowe i dalsze.

- **Sprzęt:** piłka palantowa 80 g – dla dzieci do 11 roku życia; 150 g – dla dzieci starszych; przynajmniej 3 sztuki. Miara odpowiedniej długości (20-100 m). Znaczniki odległości.
- **Sposób wykonania:** Rzut ważny i rzut nieważny. Rzut jest ważny, gdy wyrzut piłki nastąpi wewnątrz „korytarza” wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuścił rozbieżnię przez linię boczną. Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny - lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu. Rzut uznaje się za nieważny w zasadzie tylko w jednym przypadku, – jeśli nastąpi dotknięcie jakąkolwiek częścią ciała linii lub pola rzutów. U małych dzieci, może zdarzyć się sytuacja, gdy piłka wymyka się z dłoni podczas rzutu i spada na rozbieżnię lub teren obok rozbieżni, nie osiągając pola rzutów. Taki rzut należy uznać za nieodbyty i ponowić go. Jeśli nie nastąpiło przekroczenie linii, decyzję o ważności/nieważności rzutu można podjąć dopiero po opuszczeniu rozbieżni przez zawodnika. Pomiar odległości: Sędziowie mierzący odległość są równomiernie, co kilkanaście metrów rozstawieni w polu rzutów i obserwują lot piłki. Rozstawienie wzdłuż całego pola jest bardzo ważne i ułatwia sprawny odczyt wyników, ponieważ z reguły uzyskiwane odległości są bardzo zróżnicowane. Wynik odczytuje ten sędzia, który znajduje się najbliżej upadającej piłki. Sędzia ustala miejsce upadku piłki. Potem ocenia wzrokowo odległość po kątem prostym względem rozłożonej miary. Jeśli piłka spadła w dość dużej odległości od miary, należy do niej podejść w celu prawidłowego odczytu. Przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Wymagana przepisami dokładność pomiaru wynosi 0, 5 m.

### **ZASIEG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU**

- **Warunki przeprowadzenia próby:** najlepiej w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z podziałką ok. 60 cm zawieszoną lub przyklejoną na ścianie, koszu.
- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszonej taśmy. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej. Wynik:



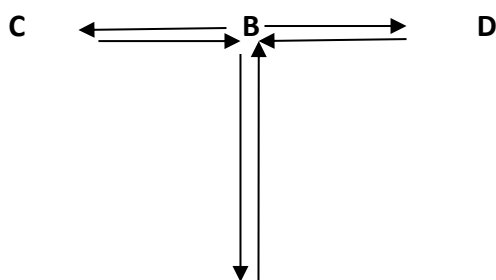
z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany wykonuje dwa skoki próbne

### **RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBUŁĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY – 2 kg**

- **Warunki przeprowadzenia próby:** rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z przytwierdzona/przyklejona do podłoża/parkietu; piłki lekarskie 2 kg.
- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Sposób pomiaru odległości podobny jak w rzucie piłeczką palantową. Dokładność pomiaru-10 cm. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm. Uwaga: należy zachować środki ostrożności, tak, aby piłka nie uderzyła żadnej osoby.

### **Ocena zwinności: T- TEST**

- **Warunki przeprowadzenia próby:** Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** pachołki, miara, stoper. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.
- **Sposób wykonania:** ustawienie pachołków w kształcie litery „T”



start-----meta

A

- Zawodnik stojący przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10 m.) po dotknięciu pachołka B zawodnik zmienia kierunek i krokiem odstawno-dostawnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D to 5 m.); po dotknięciu ręką wybranego pachołka( np. C) zawodnik przemieszcza się dalej krokiem obronnym do przeciwległego pachołka, (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo i wraca do pachołka B; po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera należy zapisać. Dokładność pomiaru 0,05 sek.

**PRZYKŁAD WYLICZENIA:**

**POZIOM SZKOŁY PODSTAWOWEJ - DZIEWCZĘTA**

Do VII-*ej* klasy:

- Wzrost – 175 cm – **57 pkt.**
- Skok w dal z miejsca – 191 cm – **50 pkt.**, (ponieważ na 51 pkt. należy skoczyć na odległość min. 192 cm)
- Zasięg w wyskoku z rozbiegu – 280 cm – **60 pkt.**
- T-test – 12, 52 sek. – **46 pkt.**, (ponieważ na 47 pkt. należy przebiec dystans w czasie maks. 12, 48 sek.)

**SUMA PUNKTÓW: 57 + 50 + 60 + 46 = 213 pkt.**

Skoro minimum przyjęcia do VII klasy Szkoły Podstawowej jest 140 p-ów zawodniczka uzyskała minimum punktowe, które przekroczyła o 73 punkty.