

Polski Związek Piłki Siatkowej
ul. Puławska 383
02-801 Warszawa
NIP: 527-22-01-494

L.dz. 2992/2018

Zatwierdzam

14.08.18r.

PODSEKRETARZ STANU
Jan Widera
Jan Widera

Program szkolenia w sporcie: PIŁKA SIATKOWA

dla:

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

POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI SIATKOWEJ

Warszawa 2018

Spis treści	
Program szkolenia w sporcie: PIŁKA SIATKOWA	1
WSTĘP	5
Etapy szkolenia sportowego w sporcie: piłka siatkowa.....	6
Specyfika szkolenia w poszczególnych etapach szkoleniowych.....	7
Szkoła Podstawowa – I i II etap edukacyjny	7
Szkoła Podstawowa klasy I - III (I etap edukacyjny)	7
Treści programowe – klasy I-III Szkoły Podstawowej	11
Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - tabele	30
MTSF - tabela punktacyjna wiek 7 lat.....	30
MTSF - tabela punktacyjna wiek 8 lat.....	34
MTSF - tabela punktacyjna wiek 9 lat.....	38
Szkoła Podstawowa klasy IV–VIII (II etap edukacyjny)	42
Ogólne cele szkoleniowe:.....	46
Szczegółowe cele szkoleniowe.....	54
Klasa IV Szkoły Podstawowej	54
Założenia gry - charakterystyka techniczno – taktyczna.....	54
Założenia zespołowe.....	54
Założenia indywidualne.....	54
Ćwiczenia globalne – fragmenty gry, gra szkolna i uproszczona 2 x 2.....	54
System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika.....	54
System zdobywania punktów po zagrywce własnej.....	55
Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje.....	55
Sekwencja działań w ataku.....	55
Sekwencja działań w obronie.....	55
Łączenie sekwencji działań w ataku i obronie.....	56
Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła.....	56
Klasa V Szkoły Podstawowej	57
Założenia gry - charakterystyka techniczno – taktyczna.....	57
Ćwiczenia globalne – fragmenty gry, gra szkolna i uproszczona 3 x 3.....	58
System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika.....	58
System zdobywania punktów po zagrywce własnej.....	58
Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje.....	58
Sekwencja działań w ataku.....	58
Sekwencja działań w obronie.....	59
Łączenie sekwencji działań w ataku i obronie.....	59
Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła.....	59

Klasa VI Szkoły Podstawowej	61
Założenia gry - charakterystyka techniczno – taktyczna.....	61
Założenia zespołowe	61
Założenia indywidualne	61
Ćwiczenia globalne – fragmenty gry, gra szkolna i uproszczona 4 x 4.....	62
System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika	62
System zdobywania punktów po zagrywce własnej.....	63
Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje	63
Sekwencja działań w ataku	63
Sekwencja działań w obronie.....	64
Łączenie sekwencji działań w ataku i obronie	65
Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła.....	65
Kl. VII - VIII Szkoły Podstawowej - I etap wczesnej specjalizacji szkolenia sportowego - Młodzik	67
Założenia gry – charakterystyka techniczno – taktyczna.....	67
Założenia zespołowe	68
Założenia indywidualne	69
Ćwiczenia globalne – fragmenty gry z udziałem całego zespołu, gra szkolna i uproszczona 6 x 6.....	70
System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika	71
System zdobywania punktów po zagrywce własnej.....	72
Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje	73
Sekwencja działań w ataku – forma zadaniowa i ścisła	73
Sekwencja działań w obronie.....	75
Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła	76
Szkoła Ponadpodstawowa - III etap edukacyjny	80
Kl. I - II Szkoły Ponadpodstawowej - II etap specjalizacji szkolenia sportowego- Kadet	80
Założenia gry – charakterystyka techniczno – taktyczna	81
Założenia zespołowe	81
Założenia indywidualne	83
Ćwiczenia globalne – fragmenty gry z udziałem całego zespołu, gra szkolna i uproszczona 6 x 6.....	84
System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika	85
System zdobywania punktów po zagrywce własnej.....	86
Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje	88
Sekwencja działań w ataku – forma zadaniowa i ścisła	88
Sekwencja działań w obronie.....	89
Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła	91
Kl. III - IV Szkoły Ponadpodstawowej - III etap wczesnej specjalizacji szkolenia sportowego- Junior	96
Założenia gry – charakterystyka techniczno – taktyczna	97

Założenia zespołowe	97
Ćwiczenia globalne – fragmenty gry z udziałem całego zespołu, gra szkolna i uproszczona 6 x 6.....	99
System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika	100
System zdobywania punktów po zagrywce własnej.....	101
Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje	103
Sekwencja działań w ataku – forma zadaniowa i ścisła	103
Sekwencja działań w obronie.....	105
Ćwiczenia analityczne elementów gry — forma zadaniowa i ścisła	106
Założenia do planu zespołowego.....	111
Założenia do planu indywidualnego	113
Założenia do planu przygotowania sprawnościowego:	114
Kwalifikacja do dyscypliny	117
a. Skauting.....	117
b. Nabory.....	117
c. Kwalifikowanie do sportu	118
Wyniki prób sprawności fizycznej dla dziewcząt i chłopców	124

WSTĘP

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.

Etap edukacyjny w Szkole Podstawowej dzieli się na trzy etapy szkolenia sportowego i dwa etapy edukacyjne:

1. Etap przygotowania ukierunkowanego klasy I – III (I etap edukacyjny)
2. Etap przygotowania ukierunkowanego klasy IV – VI (II etap edukacyjny)
3. Etap przygotowania specjalistycznego – młodzik klasy VII – VIII (II etap edukacyjny)

Etap przygotowania ukierunkowanego - w klasach I – III jest wprowadzeniem do piłki siatkowej poprzez naukę poruszania się, naukę chwytów i rzutów piłki, małą grę 1 x 1, rzucankę siatkarską, gry uproszczone, 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 a przede wszystkim stanowi przygotowanie do gry 6 x 6.

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 (18 m 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 siatkarza 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 wskazane, ponieważ nieraz trenerzy klubowi nie pracują w szkołach.

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 w rzucanie siatkarskiej i z 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 liczbą 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.

Etapy szkolenia sportowego w sporcie: piłka siatkowa

Etap 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	
Typ szkoły, klasa, wiek		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Szkoła podstawowa	I – 6-7 lat	x		x	
	II – 7-8 lat	x		x	
	III – 8-9 lat	x		x	
	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 ponad- podstawowa	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 – 18-19 lat		x		x

Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

Etap szkolenia sportowego		Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, Szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, Szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Szkoła podstawowa Klasy I – III (I etap edukacyjny)	Specyfika cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego	Klasa I – III Gry i zabawy siatkarskie 16 godz. tyg.		Klasa I – III Gry i zabawy siatkarskie 10 godz. tyg.	
	Treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe				
Szkoła podstawowa Klasy IV – VIII (II etap edukacyjny)	Specyfika cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego	Klasa IV – VI Mini siatkówka 16 godz. .tyg.	Klasa VII – VIII Młodzik 16 godz. tyg.	Klasa IV – VI Mini siatkówka 10 godz. .tyg.	Klasa VII – VIII Młodzik 10 godz. tyg.
	Treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe				

Szkoła 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”

Gry i zabawy Siatkarskie 6 – 9 lat SP kl. I - III	Mini siatkówka 11-13 lat SP kl. IV –VI	Młodzik 13 –15 lat SP kl.	Kadet 15 –17 lat SPP kl. I - II	Junior 17 –19 lat SPP
Uproszczony model przemieszczania	Uproszczony model techniki	Model techniczny danego ruchu	Model zachowania się zawodnika w grze	Model funkcjonowania zawodników na określonej pozycji
Podania, rzuty, chwyty piłek.	Formowanie podstaw techniki	Dochodzenie do właściwych zachowań technicznych	Egzekwowanie poprawności wykonania elementów technicznych w grze	Doskonalenie działań techniczno- taktycznych w specjalizacji
Stosowanie się do przepisów i reguł gry.	Podstawowe słownictwo dot. techniki gry	Słownictwo dotyczące „słów kluczy” do poszczególnych elementów gry	Słownictwo dotyczące rozwiązań techniczno - taktycznych	Słownictwo specjalistyczne na danej pozycji
Umiejętność współpracy zespołowej.	Elementarz zawodnika Mini siatkówki	Systematyka ćwiczeń doprowadzających do wzoru technicznego	Systematyka ćwiczeń zachowań w ataku i kontrataku	Systematyka ćwiczeń specjalistycznych na danych pozycjach

Szkoła Podstawowa – I i II etap edukacyjny

Szkoła Podstawowa klasy I - III (I etap edukacyjny)

Cele ogólne

Trening ma wszechstronny i zdrowotny charakter, stąd przeważają tu atrakcyjne, wyzwajające pozytywne emocje formy i środki treningu. Bardzo istotne jest współzawodnictwo w innych sportach – nierzadko odległych od siatkówki. Celem wytrenowania jest zwiększanie ogólnej sprawności fizycznej, nabywanie prawidłowych nawyków i kształtowanie na tej bazie użytecznych umiejętności ruchowych. Nieodzownym elementem szkolenia na tym etapie jest udział we współzawodnictwie zdeterminowanym na cele krótkoterminowe. Zadaniem form i ćwiczeń swoistych dla siatkówki jest rozpoznanie predyspozycji i wzbudzenie zainteresowań tą dyscypliną. Przygotowanie sprawnościowe obejmuje pracę nad wszystkimi zdolnościami, chociaż szczególnie w treningu wyeksponowane są środki o charakterze szybkościowym, siłowym, poprawiające gibkość i zdolności koordynacyjne, w tym szczególnie zdolność rytmizacji ruchów i zachowania równowagi. Pod koniec tego etapu zarysowuje się przewaga obciążeń treningowych stymulujących zdolności wiodące w siatkówce (skoczność, refleks, szybkość).

Wytrzymałość beztlenową i wytrzymałość siłową ogranicza się do minimum, kształtując je pośrednio poprzez gry i zabawy. Na początku przygotowanie techniczne obejmuje nauczanie podstawowych czynności ruchowych użytecznych w czasie podejmowania szeroko rozumianego sportu wyczynowego: bieg, skok, rzut, chwyt, przysiad. Następnie uczą się podstawowych ćwiczeń dla siatkówki. W treningu stosuje się dość często grupowe formy zajęć. Należy pamiętać, iż zwłaszcza na początku tego etapu, dzieci mają silnie rozwiniętą potrzebę zabawy. Do treningu wprowadza się nieznaczne utrudnienia oraz rozpoczyna się kształtowanie umiejętności znoszenia porażek.

Cele szkolenia na I etapie edukacyjnym

- 1) Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej, z akcentem na szybkość, siłę mięśniową, zdolności koordynacyjne i gibkość.
- 2) Opanowanie najróżniejszych strukturalnie i funkcjonalnie zadań ruchowych (w tym bliskich też siatkówce).
- 3) Poznanie podstawowych zasad i przepisów współzawodnictwa w różnych sportach.
- 4) Rozbudzanie głębokiej motywacji do uprawiania sportu i kształtowanie uzdolnień ruchowych poprzez uczestnictwo i współzawodnictwo w różnych sportach.
- 5) Budowanie właściwego stosunku do nauki i obowiązków szkolnych.
- 6) Nauka dbałości o higienę osobistą i bezpieczeństwo własne.

Efekty szkolenia sportowego i efekty uczenia się.

Zawarte tu treści mają na celu kształtowanie fundamentalnych umiejętności techniczno-taktycznych związanych z piłką siatkową. Stosuję się szeroką gamę gier i zabaw ruchowych, uwzględniając specyfikę piłki siatkowej. Zaliczyć tu można wszelkie zajęcia, w czasie których uczniowie uczestniczą w rywalizacji sportowej, wykonują ćwiczenia techniczne i taktyczne głównie w warunkach uproszczonych oraz z wykorzystaniem nietypowych przyborów.

Przygotowanie motoryczne

Punktem wyjścia jest realizacja zadań sprzyjających nabyciu umiejętności obejmujących przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego. Ponadto treści zajęć ukierunkowane są na poprawę szybkości, gibkości, zwinności i zdolności koordynacyjnych oraz na zwiększanie siły mięśni posturalnych tułowia i głównie mięśni kończyn dolnych, zasadniczo poprzez wykorzystanie ćwiczeń ogólnorozwojowych. W dużym wymiarze, zajęcia prowadzi się w formie gier i zabaw ruchowych, uwzględniających elementy gimnastyczne. Powszechnie stosuje się tory przeszkód. Obowiązkowe przybory to piłki lekarskie, płotki lekkoatletyczne (inne przeszkody) oraz skakanki.

Sporty wspomagające zadania I etapu edukacyjnego.

Treści w tym bloku tworzą sporty, które są powiązane strukturalnie lub funkcjonalnie z siatkówką. Prewencyjny charakter w siatkówce może pełnić pływanie, a ogólny potencjał motoryczny ucznia można zwiększać poprzez stosowanie różnorodnych form lekkoatletycznych. Wycucie tempa i rytmu dojsścia do piłki poprzez stosowanie zajęć z rytmiki i tańca.

Działania wspomagające proces treningu i współzawodnictwo sportowe

Charakterystyczne dla tego bloku treści związane z biologicznymi podstawami wysiłku fizycznego, dbałością o przestrzeganie higienicznego (sportowego) stylu życia oraz edukacją sportową. Realizowane są bezpośrednio z treściami znajdującymi się w powyższych blokach tematycznych. Powszechnie stosuje się ćwiczenia poprawiające umiejętność koncentracji uwagi. Równie ważne jest budowanie przynależności do drużyny/klasy, w tym celu podejmuje się zabiegi integracyjne.

Orientacyjne proporcje obciążeń treningowych wynoszą: wszechstronne – 50%, ukierunkowane – 45% i specjalne – 5%.

ILOŚĆ REALIZOWANYCH GODZIN W POSZCZEGÓLNYCH KLASACH.

Oddział mistrzostwa sportowego, Szkoła mistrzostwa sportowego						
KLASA	I		II		III	
	W- F	basen/taniec/rytmika	W- F	Basen/taniec/rytmika	W- F	Basen/taniec/rytmika
Ilość godzin/tydzień	14	2	14	2	14	2
Razem	462	66	462	66	462	66
	528*		528*		528*	

* liczba godzin w zależności od liczby tygodni w roku szkolnym (powyżej przykład dla 33 tygodni)

Oddział sportowy, Szkoła sportowa						
KLASA	I		II		III	
	W- F	basen/taniec/rytmika	W- F	Basen/taniec/rytmika	W- F	Basen/taniec/rytmika
Ilość godzin/tydzień	8	2	8	2	8	2
Razem	264	66	264	66	264	66
	330*		330*		330*	

* liczba godzin w zależności od liczby tygodni w roku szkolnym (powyżej przykład dla 33 tygodni)

Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym I etapie edukacyjnym szkolenia ukierunkowanego.

Wiedza

Uczeń zna i rozumie:

- 1) specyfikę treningu na etapie szkolenia ogólnorozwojowego,
- 2) podstawowe zasady treningu sportowego,
- 3) podstawowe ćwiczenia stosowane w treningu ogólnorozwojowym,
- 4) podstawowe zasady przygotowania organizmu do wysiłku,
- 5) uproszczony model struktury zdolności motorycznych,

- 6) pojęcie techniki sportowej,
- 7) podstawowe przepisy, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- 8) elementarne działania taktyczne w danym sporcie,
- 9) na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami *fair play*,
- 10) podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych,
- 11) rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- 1) wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe (wszechstronne),
- 2) wykonać starty sytuacyjne z różnych pozycji wyjściowych oraz bieg sprinterski po prostej,
- 3) wykonać proste formy skoków obunóż i jednonóż,
- 4) wykonać rzut, chwyt, kopnięcie, prowadzenie i kozłowanie piłki,
- 5) wykonać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczenia kształtujące zwinność,
- 6) wykonać ćwiczenia zorientowane na wzmocnienie mięśni posturalnych,
- 7) samodzielnie przeprowadzić część ogólną rozgrzewki,
- 8) wykonać podstawowe dynamiczne i statyczne ćwiczenia rozciągające,
- 9) wykonać podstawowe ćwiczenia z wykorzystaniem płotków lekkoatletycznych,
- 10) wykonać wybrane ćwiczenia z piłką lekarską,
- 11) zaprezentować podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- 12) prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku oraz higieny snu i higieny osobistej;

jednocześnie uczeń:

- 13) bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 5 sportów, przede wszystkim w warunkach (wariantach) uproszczonych.

Kompetencje społeczne

Uczeń jest gotów do:

- 1) systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego,
- 2) dokonywania prostej samooceny wykonanych zadań,
- 3) efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem,

- 4) uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia,
 5) respektowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
 6) do kulturalnego kibicowania.

Treści programowe – klasy I-III Szkoły Podstawowej

KLASA I SZKOŁY PODSTAWOWEJ

LP	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin Szkoła Mistrz Sport. i Oddział Mistrz Sport.	Liczba godzin Szkoła sportowa i oddział sportowy	Liczba godzin Szkoła Podstaw zwykła (K. Warchoń zgodnie z podst. program. 2017)	Termin realizacji
I.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne	148	100	24	IX - VI
II.	Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne	110	62	16	XI – II
III.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych	258	156	51	IX – VI
IV.	Higiena osobista i zdrowie.	12	12	6	IX - VI
	RAZEM	528	330	97	

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin SMS	Liczba godzin Oddział Sport.	Liczba godzin SP (K. Warchoń)
I. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne:							148	100	24
1.	Zabawy orientacyjno – porządkowe: „Zbiórka według kolorów”, Reagowanie na ruchy rąk”, Pająk i muchy”, Dzieci do domu – dzieci na spacer” (Trzeźniowski 1989, s.95-97)	Uczeń bierze aktywny udział w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna reguły zabaw	IX - VI	14	10	4
2.	Zabawy bieżne: „Lawina”, „Strażak”, Wiewiórki w dziupli”, „Gęsi i lis”, (Trzeźniowski 1989, s. 155-156)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń zna przepisy zabaw	IX - VI	20	14	4
3.	Terenowe zabawy motoryczno – dydaktyczne: „Szybka historia”, Utrwalamy części mowy”, Prawidłowo dodaj lub odejmij”, „Szybciej i lepiej”, (Pańczyk, Warchoń 2008, s. 264-265)	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX - VI	18	12	4
4.	Marszobiegi terenowe, biegi przełajowe	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń umie dostosować tempo biegu do swoich możliwości	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX - VI	20	14	2
5.	Gry drużynowe w terenie, terenowe tory przeszkód: „Podchody”, „Zabawy	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę, umie	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania	IX - VI	24	16	4

	w chowanego”, „Piłka graniczna”, (Trzeźniowski 1989, s. 341)		przygotować tor przeszkód	fizyczną, siłę, szybkość	terenu do aktywności fizycznej				
6.	Biegi krótkie: 30 – 40 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX - VI	18	12	2
LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin SMS	Liczba godzin Oddział Sp.	Liczba godzin SP (K. Warchol)
7.	Biegi średnie i długie: 200 – 300 m	Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX - VI	18	12	2
8.	Rzut piłką lekarską (1 kg), piłeczką palantową	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłki lekarskiej przodem do kierunku rzutu, umie rzucić piłeczką palantową w sposób naturalny	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX - VI	16	10	2
II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne:							110	62	16
1.	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń w: staniu przysiadzie, siadzie, leżeniu, podporach (Mazurek 1980, s 15-22)	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI - II	14	7	2
2.	Ćwiczenia ramion, szyi, nóg, tułowia (Mazurek 1980, s. 22-33)	Uczeń aktywnie uczy się nowych umiejętności ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące	Uczeń rozwija koordynację ruchową, zwinność, gibkość, siłę	Uczeń wie, jaka jest terminologia ćwiczeń kształtujących	XI - II	14	8	2
3.	Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z pomocą lub bez pomocy nauczyciela	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przewrotów	XI - II	16	8	3
4.	Ćwiczenia na ławeczkach: przeskoki zawrotne, ćwiczenia równoważne	Uczeń kulturalnie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń umie wykonać przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi, wykonuje przejścia przez ławeczkę wolne i z przyborem	Uczeń kształtuje skoczność, siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przyrządów i przyborów gimnastycznych	XI - II	14	8	3
5.	Skoki przez skakankę, ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współćwiczącym w zajęciach ruchowych	Uczeń potrafi wykonać przeskoki jedno- i obunóż przez skakankę, wykonuje ćwiczenia równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje poczucie równowagi, skoczność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI - II	16	10	2
6.	Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Skoki wróbelka”, „Skoki żabki”, „Ryby w sieci”,	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość,	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI - II	16	8	2

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin SMS	Liczba godzin Oddział Sp.	Liczba godzin SP (K. Warchoł)
	„Jeniec”, „Kotki na polowaniu”, „Pieski na spacer – pieski do domu”, (Trzeźniowski 1989, s. 305-306, 136,117)			zwinność, szybkość, siłę					
7.	Zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach i na łyżwach	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie zjeżdżać na sankach, jeździć na łyżwach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, dlaczego należy hartować swój organizm	XI - II	20	13	2
III Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych							258	156	51
1.	Zabawy i gry rzutne: „Podrzucanie i chwytanie piłek”, „Rzut piłek do celu”, „swobodne rzucanie piłeczkami”, (Trzeźniowski 1989, s.242-243)	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współwiczającego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX - VI	18	10	6
2.	Zabawy i gry kopne: „Gra bez ręki”, „Podrywka kopana”, „Wybijanie piłką twierdzy”(Trzeźniowski 1989, s.332-333)	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX - VI	18	8	6
3.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki nożnej	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą, przyjąć i uderzyć piłkę do współwiczającego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	20	10	6
4.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-koszykówki	Uczeń nie używa wulgarnego słownictwa na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić i podać piłkę oburącz, rzucić do niskiego kosza dwoma rękami	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	20	10	6
5.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki ręcznej	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić piłkę oburącz i podać piłkę jednorącz, rzucić do bramki jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	20	10	6
6.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki siatkowej	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	20	10	6
7.	Mini-piłka siatkowa: nauka postawy siatkarskiej, przemieszczania się po boisku (bieg, krok dostawny, doskok), rzutu i chwytu piłki oburącz.	Tworzenie pozytywnych postaw wobec aktywności ruchowej. Rozbudzenie zainteresowania i zamiłowania do p. siatkowej	Uczeń umie przyjąć postawę siatkarską, potrafi rzucać i chwytac piłkę, startować i zatrzymać się w różnych pozycjach, krok dostawny.	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, siłę, wytrzymałość	Uczeń zna sposoby przemieszczania się po boisku	IX - VI	20	10	0

8.	Gry drużynowe: „Piłka graniczna bramkowa”, „Podaj dalej”, „w dwa ognie” (Trzeźniowski 1989, s.342-343, 351)	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gier drużynowych	IX - VI	20	10	6	
LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin SMS	Liczba godzin Oddział Sp.	Liczba godzin SP (K. Warchol)	
9.	Jazda na hulajnodze i rolkach	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po prostej i zatrzymać się	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie jak dobrać odpowiednie dla siebie rolki lub hulajnogę	IX - VI	18	6	5	
10.	Jazda na rowerze	Uczeń dba o wygląd zewnętrzny i stan techniczny roweru	Uczeń potrafi przejechać rowerowy tor przeszkód. Stosuje zasady bezpiecznej jazdy na rowerze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX - VI	18	6	4	
11.*	Pływanie:* (Zajęcia z pływania realizowane na podstawie Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania [Katarzyna Kucia, Alicja Stachura]) Tematyka zajęć w zał. Nr 1.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach nauki i doskonalenia pływania	Uczeń potrafi poruszać się w wodzie z deską i bez deski. Umie pływać różnymi stylami pływackimi	Uczeń kształtuje wytrzymałość, szybkość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na basenie i podczas pływania. Zna nazewnictwo stylów pływackich.	IX - VI	66*	66*	0	
12.*	Rytmika/taniec:* (zamiennie z pływaniem lub jeśli szkoła nie dysponuje basenem *)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poruszać w rytm muzyki	Uczeń kształtuje wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe kroki wybranych tańców.	IX - VI	66*	66*	0	
IV. Higiena osobista i zdrowie								12	12	6
1.	Higiena osobista rąk i całego ciała	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń potrafi wykonać podstawowe czynności higieny osobistej, sam przebiera się na zajęcia ruchowe, umie korzystać ze szkolnych łazienek		Uczeń zna podstawowe zasady higieny osobistej, wie jak dobrać strój do zajęć ruchowych	IX - VI	6	6	3	
2.	Dobór stroju sportowego do zajęć ruchowych	Uczeń dba o czystość i schludność stroju sportowego	Uczeń umie przygotować strój sportowy do zajęć wychowania fizycznego		Uczeń wie jaki strój sportowy dobrać w zależności od rodzaju zajęć lub miejsca ćwiczeń	IX - VI	6	6	3	

KLASA II SZKOŁY PODSTAWOWEJ

LP	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin Szkoła Mistrz Sport. i Oddział Mistrz Sport.	Liczba godzin Szkoła sportowa i oddział sportowy	Liczba godzin Szkoła Podstaw zwykła (K. Warchoł zgodnie z podst. program. 2017)	Termin realizacji
I.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne	148	100	24	IX - VI
II.	Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne	110	62	16	XI – II
III.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych	258	156	51	IX – VI
IV.	Higiena osobista i zdrowie.	12	12	6	IX - VI
	RAZEM	528	330	97	

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin SMS	Liczba godzin Oddział Sp.	Liczba godzin SP (K. Warchoł)
I. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne:							148	100	24
1.	Zabawy orientacyjno – porządkowe: „Zagubiony kotek”, „Powódź”, „Wszyscy latają”, „Mruczek” (Trzeźniowski 1989, s.97-99)	Uczeń bierze aktywny udział w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna reguły zabaw	IX - VI	14	10	4
2.	Zabawy bieżne: „Podróż”, „Szybie”, „Natarcie”, „Samochody”, (Trzeźniowski 1989, s. 157-158)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń zna przepisy zabaw	IX - VI	20	14	4
3.	Terenowe zabawy motoryczno – dydaktyczne: „Wyścig niemieckich siłaczy”, „Rzuty dodawane”, „Rzuc celnie”, „Kałuża”, (Pańczyk, Warchoł 2008, s. 266-267)	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX - VI	18	12	4
4.	Marszbieg terenowy, biegi przełajowe	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń umie rozłożyć siły podczas biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX - VI	20	14	2
5.	Gry drużynowe w terenie, terenowe tory przeszkód: „Podchody”, „Podaj dalej”, „Dętka”, „Wybijanka” (Trzeźniowski 1989, s. 343-355)	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę, umie przygotować tor przeszkód	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX - VI	24	16	4
6.	Biegi krótkie: 40 – 50 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX - VI	18	12	2

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin SMS	Liczba godzin Oddział Sp.	Liczba godzin SP (K. Warchoł)
7.	Biegi średnie i długie: 300 – 400 m	Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX - VI	18	12	2
8.	Rzut piłką lekarską (1, 2 kg), piłeczką palantową	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłki lekarskiej tyłem do kierunku rzutu, umie rzucić piłeczką palantową w sposób naturalny	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX - VI	16	10	2
II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne:							110	62	16
1.	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń w: staniu przysiadzie, siadzie, leżeniu, podporach (Mazurek 1980, s 15-22)	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI - II	14	7	2
2.	Ćwiczenia ramion, szyi, nóg, tułowia (Mazurek 1980, s. 22-33)	Uczeń aktywnie uczy się nowych umiejętności ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące	Uczeń rozwija koordynację ruchową, zwinność, gibkość, siłę	Uczeń wie, jaka jest terminologia ćwiczeń kształtujących	XI - II	14	8	2
3.	Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z pomocą lub bez pomocy nauczyciela	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przewrotów	XI - II	16	8	3
4.	Ćwiczenia na ławeczkach: przeskoki zawrotne, ćwiczenia równoważne	Uczeń kulturalnie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń umie wykonać przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi, wykonuje przejścia przez ławeczkę wolne i z przyborem	Uczeń kształtuje skoczność, siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przyrządów i przyborów gimnastycznych	XI - II	14	8	3
5.	Skoki przez skakankę, ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współćwiczącym w zajęciach ruchowych	Uczeń potrafi wykonać przeskoki jedenonóż i obunóż przez skakankę, wykonuje ćwiczenia równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje poczucie równowagi, skoczność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI - II	16	10	2
6.	Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach:” Przeprowa przez rzekę”, „Bocian i żabki”, „Przeciąganie w parach”, „Walka z zaczepieniem nóg”, „Brytany i podróżny”, „Polowanie na zajęczki”,	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, szybkość, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI - II	16	8	2

	(Trześniowski 1989, s. 306-307, 137-138, 119-120)								
LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin SMS	Liczba godzin Oddział Sp.	Liczba godzin SP (K. Warchol)
7.	Zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach i na łyżwach	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie zjeżdżać na sankach, jeździć na łyżwach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, dlaczego należy hartować swój organizm	XI - II	20	13	2
III Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych							258	156	51
1.	Zabawy i gry rzutowe: „Poczta”, „Piłka w półkolu”, „Celowanie do dużej piłki”, (Trześniowski 1989, s.244-246)	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współwiczającego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX - VI	18	10	3
2.	Zabawy i gry kopne: „Stopowanie – gaszenie piłki”, „Sztafeta kopana”, „Kręta ścieżka”, (Trześniowski 1989, s.334-335)	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX - VI	18	8	3
3.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki nożnej	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą, przyjąć i uderzyć piłkę do współwiczającego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	20	10	6
4.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-koszykówki	Uczeń nie używa wulgarnego słownictwa na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić i podać piłkę oburącz, rzucić do niskiego kosza dwoma rękami	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	20	10	7
5.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki ręcznej	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić piłkę oburącz i podać piłkę jednorącz, rzucić do bramki jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	20	10	8
6.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki siatkowej	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	20	10	8
7.	Mini-piłka siatkowa: nauka postawy siatkarskiej, przemieszczania się po boisku (bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok), rzutu i chwytu piłki oburącz.	Rozbudzenie zainteresowania i zamiłowania do p. siatkowej. Kształtowanie ambicji sportowej oraz godnej postawy zarówno po sukcesie jak i po porażce	Uczeń umie przyjąć postawę siatkarską, ocenić tor lotu piłki, potrafi rzucać i chwycić piłkę, potrafi wyczuć odległość, szybkość lotu piłki, ma poczucie orientacji przestrzennej i	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, siłę, wytrzymałość	Uczeń zna sposób liczenia punktów w rzucanie siatkarskiej, ceremoniał przed rozpoczęciem i po zakończeniu meczu	IX - VI	20	10	0

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin SMS	Liczba godzin Oddział Sp.	Liczba godzin SP (K. Warchol)
8.	Gry drużynowe: „Podaj dalej”, „W dwa ognie”, „W cztery ognie”, (Trzeźniowski 1989, s.343, 353, 351)	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gier drużynowych	IX - VI	20	10	8
9.	Jazda na hulajnodzie i rolkach	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po linii krzywej	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie jak dobrać odpowiednie dla siebie rolki lub hulajnogę	IX - VI	18	6	4
10.	Jazda na rowerze	Uczeń dba o wygląd zewnętrzny i stan techniczny roweru	Uczeń potrafi przejechać rowerowy tor przeszkód. Stosuje zasady bezpiecznej jazdy na rowerze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX - VI	18	6	4
11.*	Pływanie:* (Zajęcia z pływania realizowane na podstawie Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania [Katarzyna Kucia, Alicja Stachura]) Tematyka zajęć w zał. Nr 1.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach nauki i doskonalenia pływania	Uczeń potrafi poruszać się w wodzie z deską i bez deski. Umie pływać różnymi stylami pływackimi	Uczeń kształtuje wytrzymałość, szybkość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na basenie i podczas pływania. Zna nazewnictwo stylów pływackich.	IX - VI	66*	66*	0
12.*	Rytmika/taniec:* (zamiennie z pływaniem lub jeśli szkoła nie dysponuje basenem *)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poruszać w rytm muzyki	Uczeń kształtuje wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe kroki wybranych tańców.	IX - VI	66*	66*	0
IV. Higiena osobista i zdrowie							12	12	6
1.	Znaczenie ruchu w życiu dziecka	Uczeń jest przekonany o potrzebie systematycznej aktywności fizycznej	Uczeń umie wykonywać podstawowe ćwiczenia kształtujące, wzmacniające organizm, zapobiegające wadom postawy		Uczeń zna wpływ poszczególnych ćwiczeń na jego rozwój fizyczny, motoryczny i zdrowie	IX - VI	6	6	3
2.	Ćwiczenia kształtujące i rozgrzewka	Uczeń starannie i zadaną ilość razy wykonuje ćwiczenia kształtujące	Uczeń umie wykonać ćwiczenie kształtujące zgodnie z opisem lub pokazem nauczyciela		Uczeń zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń, główne kierunki i płaszczyzny ruchu	IX - VI	6	6	3

KLASA III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

LP	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin Szkoła Mistrz. Sport. i Oddział Mistrz Sport.	Liczba godzin Szkoła sportowa i oddział sportowy	Liczba godzin Szkoła Podstaw zwykła (K. Warchoł zgodnie z podst. program. 2017)	Termin realizacji
I.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne	148	100	24	IX - VI
II.	Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne	110	62	16	XI – II
III.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych	258	156	51	IX – VI
IV.	Higiena osobista i zdrowie.	12	12	6	IX - VI
	RAZEM	528	330	97	

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin SMS	Liczba godzin Oddział Sp.	Liczba godzin SP (K. Warchoł)
I. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne:							148	100	24
1.	Zabawy orientacyjno – porządkowe: „Rób tak – nie rób tak”, „Mijanie”, „Piłka parzy”, „Dzień dobry” (Trzeźniowski 1989, s.100-102)	Uczeń bierze aktywny udział w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna reguły zabaw	IX - VI	14	10	4
2.	Zabawy bieżne: „Tam i z powrotem”, „Jastrząb i kury”, „Mur obronny”, „Dzień i noc”, (Trzeźniowski 1989, s. 159-161)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń zna przepisy zabaw	IX - VI	20	14	4
3.	Terenowe zabawy motoryczno – dydaktyczne: „Wyścig z liściem”, „Kasztanowy minimaraton”, „Wyścig zbieraczy”, „Zgadywanka terenowa”, (Pańczyk, Warchoł 2008, s. 268-269)	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX - VI	18	12	4
4.	Marszbieg terenowy, biegi przełajowe	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń właściwie rozkłada siły podczas marszu i biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX - VI	20	14	2
5.	Gry drużynowe w terenie, terenowe tory przeszkód: „Cztery ognie”, „Kwadrant”, „Dętka”, „Wybijanka” (Trzeźniowski 1989, s. 343-355)	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę, umie przygotować tor przeszkód	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX - VI	24	16	4
6.	Biegi krótkie: 50– 60 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX - VI	18	12	2

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin SMS	Liczba godzin Oddział Sp.	Liczba godzin SP (K. Warchol)
7.	Biegi średnie i długie: 400 – 600 m	Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX - VI	18	12	2
8.	Rzut piłką lekarską (1, 2 kg), piłeczką palantową	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłki lekarskiej tyłem do kierunku rzutu, umie rzucić piłeczką palantową w sposób naturalny	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX - VI	16	10	2
II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne:							110	62	16
1.	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń w: staniu przysiadzie, siadzie, leżeniu, podporach (Mazurek 1980, s 15-22)	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI - II	14	7	2
2.	Ćwiczenia ramion, szyi, nóg, tułowia (Mazurek 1980, s. 22-33)	Uczeń aktywnie uczy się nowych umiejętności ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące	Uczeń rozwija koordynację ruchową, zwinność, gibkość, siłę	Uczeń wie, jaka jest terminologia ćwiczeń kształtujących	XI - II	14	8	2
3.	Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego bez pomocy nauczyc.	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przewrotów	XI - II	16	8	2
4.	Ćwiczenia na ławeczkach: przeskoki zawrotne, ćwiczenia równoważne	Uczeń kulturalnie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń umie wykonać przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi, wykonuje przejścia przez ławeczkę wolne i z przyborem	Uczeń kształtuje skoczność, siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przyrządów i przyborów gimnastycznych	XI - II	14	8	2
5.	Skoki przez skakankę, ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współćwiczącym w zajęciach ruchowych	Uczeń potrafi wykonać przeskoki jednonóż i obunóż przez skakankę, wykonuje ćwic. równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje poczucie równowagi, skoczność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI - II	16	10	3
6.	Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Sptłozone wróbelki”, „Gorąca kula”, „Podróż na księżyc”, „Taniec indyjski”, „Toczenie piłki głową”, „Psy i koty”, (Trzeźniowski 1989, s. 308, 139, 123)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, szybkość, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI - II	16	8	3

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin SMS	Liczba godzin Oddział Sp.	Liczba godzin SP (K. Warchol)
7.	Zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach i na łyżwach	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie zjeżdżać na sankach, jeździć na łyżwach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, dlaczego należy hartować swój organizm	XI - II	20	13	2
III Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych							258	156	51
1.	Zabawy i gry rzutne: „Rzucanka”, „Skoła piłek”, „Przepędzanie dużej piłki”, (Trzeźniowski 1989, s.248-249)	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współwiczającego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX - VI	18	10	3
2.	Zabawy i gry kopne: „Piłkarska sztafeta wahadłowa”, „Piłka nożna w kole”, „Piłka nożna - bramkowa”, (Trzeźniowski 1989, s.336-339)	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX - VI	18	8	3
3.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki nożnej	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą, przyjąć i uderzyć piłkę do współwiczającego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	20	10	6
4.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-koszykówki	Uczeń nie używa wulgarnego słownictwa na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić i podać piłkę oburącz, rzucić do niskiego kosza dwoma rękami	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	20	10	7
5.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki ręcznej	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić piłkę oburącz i podać piłkę jednorącz, rzucić do bramki jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	20	10	8
6.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki siatkowej	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	20	10	8
7.	Mini-piłka siatkowa: nauka postawy siatkarskiej, przemieszczania się po boisku (bieg, krok dostawny, skrzyżny, doskok), chwytu, rzutu piłki lub odbicia oburącz górą.	Uczeń potrafi dłużej skupić uwagę na ćwiczeniu i sam siebie kontroluje. Stosuje wzajemną pomoc w czasie wykonywania zadań. Umie komunikować się z partnerem. Właściwie dopingować własny zespół.	Uczeń umie przyjąć postawę siatkarską, ocenić tor lotu piłki, potrafi rzucać i chwytąć piłkę, potrafi wyczuć odległość, szybkość lotu piłki, ma poczucie orientacji przestrzennej i poczucie równowagi	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, siłę, wytrzymałość	Uczeń zna sposób liczenia punktów w rzucanie siatkarskiej, ceremoniał przed rozpoczęciem i po zakończeniu meczu. Zna różne systemy rozgrywek.	IX - VI	20	10	0

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin SMS	Liczba godzin Oddział Sp.	Liczba godzin SP (K. Warchoł)
8.	Gry drużynowe: „W dwa ognie”, „W cztery ognie”, „Kwadrant”, (Trzeźniowski 1989, s.343, 353, 351)	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gier drużynowych	IX - VI	20	10	8
9.	Jazda na hulajnodze i rolkach	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po linii krzywej	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie jak dobrać odpowiednie dla siebie rolki lub hulajnogę	IX - VI	18	6	4
10.	Jazda na rowerze	Uczeń dba o wygląd zewnętrzny i stan techniczny roweru	Uczeń potrafi przejechać rowerowy tor przeszkód. Stosuje zasady bezpiecznej jazdy na rowerze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX - VI	18	6	4
11.*	Pływanie:* (Zajęcia z pływania realizowane na podstawie Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania [Katarzyna Kucia, Alicja Stachura]) Tematyka zajęć w zał. Nr 1.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach nauki i doskonalenia pływania	Uczeń potrafi poruszać się w wodzie z deską i bez deski. Umie pływać różnymi stylami pływackimi	Uczeń kształtuje wytrzymałość, szybkość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na basenie i podczas pływania. Zna nazewnictwo stylów pływackich.	IX - VI	66*	66*	0
12.*	Rytmika/taniec:* (zamiennie z pływaniem lub jeśli szkoła nie dysponuje basenem *)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poruszać w rytm muzyki	Uczeń kształtuje wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe kroki wybranych tańców.	IX - VI	66*	66*	0
IV. Higiena osobista i zdrowie							12	12	6
1.	Systematyczność ćwiczeń	Uczeń systematycznie i aktywnie bierze udział we wszystkich zajęciach ruchowych	Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie na miarę swoich możliwości ruchowych i uzdolnień		Uczeń wie, gdzie może doskonalić swoje umiejętności i predyspozycje ruchowe, zna kluby i sekcje sportowe w swoim środowisku	IX - VI	6	6	3
2.	Pierwsza pomoc	Uczeń chętnie pomaga innym	Uczeń umie powiadomić odpowiednie osoby lub instytucje o istniejącym zagrożeniu		Uczeń zna numery alarmowe do służb ratowniczych, zna nr 112, wie, kogo powiadomić w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	IX - VI	6	6	3

ZAŁĄCZNIK NR 1. TEMATYKA ZAJĘĆ Z PŁYWANIA W KLASACH I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ**Tematyka zajęć – PŁYWANIE kl. I SP**

L.p.	Temat
1.	Wstępne oswajanie z wodą.
2.	Nauka poruszania się w środowisku wodnym.
3.	Nauka zanurzenia głowy do wody.
4.	Nauka wydechu do wody.
5.	Nauka otwierania oczu pod wodą.
6.	Nauka leżenia w wodzie w pozycji na grzbiecie.
7.	Nauka leżenia w wodzie w pozycji na piersiach.
8.	Nauka poślizgu w pozycji na grzbiecie.
9.	Doskonalenie poślizgu w pozycji na grzbiecie.
10.	Nauka poślizgu w pozycji na piersiach.
11.	Doskonalenie poślizgu w pozycji na piersiach.
12.	Nauka ruchów nóg do kraula na grzbiecie.
13.	Doskonalenie ruchów nóg do kraula na grzbiecie.
14.	Nauka ruchów nóg do kraula na piersiach.
15.	Doskonalenie ruchów nóg do kraula na piersiach.
16.	Nauka zmiany ułożenia ciała z pozycji na grzbiecie do pozycji na boku prawym, boku lewym.
17.	Nauka zmiany ułożenia ciała z pozycji na piersiach do pozycji na boku lewym, boku prawym.
18.	Nauka zmiany ułożenia ciała z pozycji wertykalnej do pozycji na grzbiecie.
19.	Nauka zmiany ułożenia ciała z pozycji wertykalnej do pozycji na piersiach.
20.	Nauka nurkowania w głąb.
21.	Nauka nurkowania w dal.
22.	Nauka wślizgu do wody z różnych pozycji.
23.	Nauka wślizgu do wody z ruchami nóg do kraula na piersiach.
24.	Nauka ruchów ramion do stylu grzbietowego.
25.	Doskonalenie ruchów ramion do stylu grzbietowego.
26.	Nauka pracy ramion i nóg jednocześnie w stylu grzbietowym.
27.	Doskonalenie techniki pracy ramion i nóg jednocześnie w stylu grzbietowym.
28.	Koordinacja ruchów ramion i nóg z oddychaniem w stylu grzbietowym.
29.	Nauka ruchów ramion do kraula na piersiach.
30.	Doskonalenie ruchów ramion do kraula na piersiach.
31.	Nauka pracy ramion i nóg jednocześnie w stylu kraul na piersiach.
32.	Doskonalenie techniki pracy ramion i nóg jednocześnie w stylu kraul na piersiach.
33.	Koordinacja ruchów ramion i nóg z oddychaniem w stylu kraul na piersiach.

ZAŁĄCZNIK NR 2. TEMATYKA ZAJĘĆ Z PŁYWANIA W KLASACH I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ**Tematyka zajęć – PŁYWANIE kl. II SP**

L.p.	Temat
1.	Nauka techniki naprzemianstronnej pracy rąk i nóg jednocześnie w stylu grzbietowym.
2.	Doskonalenie techniki pracy rąk i nóg jednocześnie w stylu grzbietowym.
3.	Doskonalenie techniki pracy rąk i nóg jednocześnie w stylu grzbietowym.
4.	Koordinacja oddechu z ruchami rąk i nóg w stylu grzbietowym.
5.	Nauka startu do stylu grzbietowego.
6.	Doskonalenie startu do stylu grzbietowego.
7.	Nauka nawrotu do stylu grzbietowego.
8.	Doskonalenie nawrotu do stylu grzbietowego.
9.	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym.
10.	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym.
11.	Nauka techniki naprzemianstronnej pracy rąk i nóg do kraula.
12.	Doskonalenie techniki pracy rąk i nóg do kraula.
13.	Doskonalenie techniki pracy rąk i nóg do kraula.
14.	Doskonalenie techniki pracy rąk i nóg do kraula.
15.	Koordinacja oddechu z ruchami rąk i nóg w kraulu.
16.	Nauka skoku startowego.
17.	Doskonalenie skoku startowego.
18.	Nauka nawrotu do kraula.
19.	Doskonalenie nawrotu do kraula.
20.	Doskonalenie techniki pływania kraulem.
21.	Doskonalenie techniki pływania kraulem.
22.	Nauka techniki symetrycznej pracy nóg do stylu klasycznego w pozycji na grzbiecie.
23.	Doskonalenie techniki symetrycznej pracy nóg do stylu klasycznego w pozycji na grzbiecie.
24.	Nauka techniki symetrycznej pracy nóg do stylu klasycznego w pozycji na piersiach.
25.	Doskonalenie techniki symetrycznej pracy nóg do stylu klasycznego w pozycji na piersiach.
26.	Nauka techniki symetrycznej pracy rąk do stylu klasycznego.
27.	Doskonalenie techniki symetrycznej pracy rąk do stylu klasycznego.
28.	Nauka techniki pracy rąk i nóg jednocześnie w stylu klasycznym.
29.	Doskonalenie techniki pracy rąk i nóg jednocześnie w stylu klasycznym.
30.	Koordinacja oddechu z ruchami rąk i nóg w stylu klasycznym.
31.	Doskonalenie techniki pływania stylem klasycznym.
32.	Doskonalenie techniki pływania stylem klasycznym.
33.	Zasady bezpieczeństwa podczas pobytu nad wodą.

ZAŁĄCZNIK NR 3. TEMATYKA ZAJĘĆ Z PŁYWANIA W KLASACH I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Tematyka zajęć – PŁYWANIE kl. III SP

L.p.	Temat
1.	Nauka sportowej techniki pływania stylem grzbietowym.
2.	Nauka nawrotu zwykłego.
3.	Doskonalenie nawrotu zwykłego.
4.	Nauka ruchów delfinowych pod powierzchnią wody w pozycji na grzbiecie.
5.	Doskonalenie ruchów delfinowych pod powierzchnią wody w pozycji na grzbiecie.
6.	„Total immerssion” – koordynacja ruchów nóg z ruchami tułowia i ramion.
7.	Doskonalenie techniki „Total immerssion”.
8.	Doskonalenie techniki lotu, poślizgu oraz ruchów delfinowych po starcie do stylu grzbietowego.
9.	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym.
10.	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym.
11.	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym - Ćwiczenia z elementami rywalizacji sportowej.
12.	Nauka sportowej techniki pływania kraulem.
13.	Nauka nawrotu obrotowego przodem w przód.
14.	Doskonalenie nawrotu obrotowego przodem w przód.
15.	„Total immerssion” – koordynacja ruchów nóg z ruchami tułowia i ramion.
16.	Doskonalenie techniki „Total immerssion”.
17.	Nauka skoku startowego, poślizgu i wyleżenia po starcie do kraula.
18.	Doskonalenie techniki lotu, poślizgu oraz wyleżenia po starcie do kraula.
19.	Nauka techniki poślizgu i wyleżenia po odbiciu od ściany nawrotowej.
20.	Doskonalenie techniki poślizgu i wyleżenia po odbiciu od ściany nawrotowej.
21.	Doskonalenie techniki pływania kraulem.
22.	Doskonalenie techniki pływania kraulem.
23.	Doskonalenie techniki pływania kraulem - Ćwiczenia z elementami rywalizacji sportowej.
24.	Nauka sportowej techniki pływania stylem klasycznym.
25.	Nauka nawrotu do stylu klasycznego.
26.	Doskonalenie nawrotu do stylu klasycznego.
27.	Doskonalenie techniki symetrycznej pracy ramion i nóg w stylu klasycznym.
28.	Nauka podwodnej techniki ruchów ramion w pierwszym cyklu po odbiciu i starcie w stylu klasycznym.
29.	Doskonalenie podwodnej techniki ruchów ramion w pierwszym cyklu po odbiciu i starcie w stylu klasycznym.
30.	Nauka pływania stylem klasycznym pod powierzchnią wody.
31.	Doskonalenie techniki pływania stylem klasycznym pod powierzchnią wody.
32.	Nauka techniki pływania stylem motylkowym.
33.	Nauka ruchów delfinowych pod powierzchnią wody w pozycji na piersiach.
34.	Doskonalenie ruchów delfinowych pod powierzchnią wody w pozycji na piersiach.
35.	Nauka ruchów delfinowych w pozycji na boku prawym, boku lewym.
36.	Doskonalenie ruchów delfinowych w pozycji na boku prawym, boku lewym.
37.	Nauka oddychania w stylu motylkowym.
38.	Koordynacja oddechu z ruchami nóg w stylu motylkowym.
39.	Koordynacja oddechu z ruchami ramion w stylu motylkowym.
40.	Koordynacja oddechu z ruchami nóg i rąk jednocześnie w stylu motylkowym.

41.	Doskonalenie techniki pływania stylem motylkowym.
42.	Doskonalenie techniki pływania stylem motylkowym.
43.	Doskonalenie techniki pływania stylem motylkowym – ćwiczenia z elementami rywalizacji.
44.	Nauka techniki pływania stylem zmiennym.
45.	Nauka nawracania w stylu zmiennym.
46.	Doskonalenie nawracania w stylu zmiennym.
47.	Doskonalenie techniki pływania stylem zmiennym.
48.	Doskonalenie techniki pływania stylem zmiennym – ćwiczenia z elementami rywalizacji.
49.	Doskonalenie techniki nurkowania w głąb.
50.	Doskonalenie techniki nurkowania w głąb – ćwiczenia z wyławianiem przedmiotów z dna basenu.
51.	Doskonalenie techniki nurkowania w głąb i w dal – ćwiczenia z wyławianiem przedmiotów i pokonywaniem przeszkód.
52.	Nauka podstawowych technik ratowniczych.
53.	Sposoby pływackie stosowane w ratownictwie wodnym.
54.	Nauka pływania „żabką” ratowniczą.
55.	Doskonalenie techniki pływania „żabką” ratowniczą.
56.	Sposoby holowania osoby zmęczonej przytomnej przez trzech ratowników.
57.	Sposoby holowania osoby zmęczonej przytomnej przez dwóch ratowników.
58.	Nauka posługiwania się podręcznym sprzętem ratowniczym .
59.	Posługiwanie się ratowniczym sprzętem ABC.
60.	Symulacja akcji ratowniczej – scenariusz akcji ratowniczej.
61.	Elementy ratownictwa wodnego w formie rywalizacji sportowej.
62.	„Splash-Ball” - poznanie zasad gry w mini piłkę wodną.
63.	Nauka prowadzenia piłki w wodzie głębokiej– drybling.
64.	Nauka chwytu i podania piłki w wodzie głębokiej.
65.	Nauka rzutu w wodzie głębokiej.
66.	Mini-Waterpolo - gra uproszczona „Splash-Ball”.

KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS I-III

1. Uczestnictwo.
2. Zaangażowanie.
3. Opanowanie umiejętności ruchowych.
4. Postęp sprawności fizycznej.
5. Wiadomości.

Najważniejszym kryterium oceny z wychowania fizycznego jest świadome uczestnictwo oraz zaangażowanie dziecka na lekcji na miarę jego rozwoju fizycznego, możliwości zdrowotnych, sprawnościowych i intelektualnych.

Ocena oparta jest na diagnozie wstępnej – rozpoznaniu początkowego stanu poziomu sprawności, umiejętności i wiadomości. Jest oceną wspierającą, motywującą do aktywnego udziału w zajęciach ruchowych, wzmacniającą wiarę we własne siły ucznia.

Sposobem komunikowania się z rodzicami w celu poinformowania o osiągnięciach, postępach i wysiłkach dziecka jest karta opisowej oceny ucznia z wychowania fizycznego.

KARTA OPISOWEJ OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Imię i nazwisko

Data..... Klasa..... Rok urodzenia

Uwagi

zdrowotne.....

Uczestnictwo w lekcji:*

- Aktywnie i chętnie uczestniczy
- Chętnie uczestniczy
- Niechętnie uczestniczy
- Często nie ma stroju
- Inne.....

Zaangażowanie:*

- Jest twórczy i zaangażowany
- Aktywnie uczestniczy i współpracuje z kolegami
- Biernie uczestniczy
- Przeszkadza innym
- Inne.....

Wiadomości i umiejętności:*

- Zna zasady bezpieczeństwa
- Zna zasady higieny
- Zna zasady gier i zabaw ruchowych
- Nie/ przestrzega zasad bezpieczeństwa
- Nie/ przestrzega zasad higieny
- Nie/ przestrzega zasad gier i zabaw ruchowych
- Inne.....

*- właściwe podkreślić

POSTĘPY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ			
	<i>Nie poprawił się</i>	<i>Poprawił się w małym stopniu</i>	<i>Wybitnie poprawił się</i>
Bieg 50 m			
Szybkość i zwinność (bieg wahadłowy 4x 10m)			
Gibkość (skłon w przód)			
Moc, siła NN (skok w dal z miejsca)			

Przy badaniu postępów sprawności fizycznej ucznia i porównywaniu grup należy wykorzystać tabelę Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) - wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

Opis sposobu wykonania prób:

1. Bieg 50 m – próba szybkości:

- wykonanie- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;
- uwagi- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;
- sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):

- wykonanie- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;
- sprzęt i pomoce- piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości: 600 m- dla dzieci do 12 lat;

- wykonanie- na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
- pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
- uwagi- bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;
- sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych.

4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

- wykonanie- badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;
- pomiar- siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób;

- c) uwagi- dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego rączce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, wykonaniu prób powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna;
- d) sprzęt i pomoce- dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

5. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

- a) wykonanie- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;
- b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;
- c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;
- d) sprzęt i pomoce- drążek lub poręczce, krzesło, stoper, lista badanych.

6. Bieg zwinnościowy (4x10m):

- a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
- b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;
- c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;
- d) sprzęt i pomoce- stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.

7. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

- a) wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;
- d) sprzęt i pomoce- materac, stoper, lista badanych.

8. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

- a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziatce;
- b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;
- c) uwagi- sztywna podziatka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;

d) sprzęt i pomoce- podpórka, podziałka o długości 100 cm, lista badanych. Poziom przygotowania kondycyjnego ocenia się na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe i przyrównanych do norm .

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - tabele

MTSF - tabela punktacyjna wiek 7 lat

DZIEWCZĘTA 7 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia	Punktacja
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm	Pkt
100	7,8						37	25	100
99									99
98		188	110						98
97		187				9,8			97
96	7,9						36		96
95		186	111						95
94				23		9,9		24	94
93		185	112				35		93
92	8,0	184				10,0			92
91		183	113						91
90		182				10,1	34		90
89	8,1	181	114					23	89
88		180	115	22		10,2			88
87		179	116				33		87
86	8,2	178	117			10,3			86
85							32	22	85
84		175	120	21		10,4			84
83	8,3						31		83
82		172	123			10,5		21	82
81	8,4			20		10,6	30		81
80		169	126		60	10,7		20	80
79	8,5	167	128		57	10,8	29		79
78		165	130	19	54	11,0		19	78
77	8,6	163	132		51	11,1	28	18	77
76		161	134	18	49	11,3			76
75	8,7	159	137		46	11,4	27	17	75
74		157	140		43	11,6			74
73	8,8	155	143	17	40	11,7	26	16	73
72		153	146		37	11,9		15	72
71	8,9	151	149	16	35	12,0	25		71
70	9,0	149	152		32	12,2		14	70
69	9,1	148	155		30	12,3	24	13	69
68	9,2	146	158	15	29	12,5			68
67	9,3	144	162		27	12,6	23	12	67
66	9,4	142	165	14	25	12,7			66
65	9,5	140	168		23	12,9	22	11	65
64	9,6	139	172		21	13,0		10	64
63	9,7	137	176	13	20	13,2	21		63

62	9,8	135	179		19	13,3		9	62
61	9,9	133	183		17	13,5	20		61
60	10,0	132	186	12	15	13,7		8	60
59	10,3	130	190		14	13,8	19	7	59
58	10,4	128	193		12	14,0			58
57	10,6	126	197	11	11	14,1	18	6	57
56	10,7	125	200		10	14,2		5	56
55	10,8	123	204		9	14,4	17		55
54	10,9	121	207	10	7	14,5		4	54
53	11,0	119	211		5	14,7	16	3	53
52	11,1	118	214	9	4	14,8			52
51	11,2	116	216		2	15,0		2	51
50	11,3	114	221	8	2	15,1	15		50
49	11,4	112	224			15,2		1	49
48	11,5	110	228	7	1	15,4	14		48
47	11,6	109	231			15,5		0	47
46	11,8	107	235	6		15,7	13	- 1	46
45	11,9	105	238			15,8			45
44	12,0	103	242			16,0	12	- 2	44
43	12,1	102	245	5		16,1			43
42	12,2	100	248			16,3	11	- 3	42
41	12,3	98	251			16,4			41
40	12,4	96	255	4		16,6	10	- 4	40
39	12,6	94	258			16,7		- 5	39
38	12,7	92	261			16,9	9		38
37	12,8	90	265	3		17,0		- 6	37
36	12,9	89	269			17,2	8	- 7	36
35	13,0	88	273			17,3		- 8	35
34	13,1	86	276	2		17,5	7		34
33	13,2	85	280			17,6		- 9	33
32	13,4	83	284			17,7	6	- 10	32
31	13,5	81	287	1		17,9			31
30	13,6	79	291			18,0	5	- 11	30
29	13,7	77	295			18,2		- 12	29
28	13,8	75	298			18,3	4		28
27	13,9	74	302			18,5		- 13	27
26	14,0	72	305			18,6	3	- 14	26
25	14,1	70	309			18,8		- 15	25
24	14,2	68	312			18,9	2		24
23	14,3	67	316			19,1		- 16	23
22	14,4	65	319			19,2	1	- 17	22
21	14,5	63	322			19,4		- 18	21
20			325			19,5			20
19	14,8	60	328					- 19	19
18			330			19,6			18
17	15,1	57	332					- 20	17
16	15,2		334			19,7			16
15	15,3	54	336					- 21	15
14			338			19,8			14
13	15,4	51	340					- 22	13
12						19,9			12
11	15,5	49	343					- 23	11
10						20,0			10
9	15,6	46	346					- 24	9
8		45	347			20,1			8
7	15,7	44	348					- 25	7

6		43	349			20,2			6
5	15,8	42	350					- 26	5
4		41							4
3	15,9	40	351			20,3		- 27	3
2		39							2
1									1

CHŁOPCY 7 LAT

PKT	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia	PKT
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm	Pkt
100	6,8		109					24	100
99		199	110				38		99
98			111			9,7			98
97		198	112	26					97
96	6,9		113						96
95		197	114			9,8			95
94		196	115				37	23	94
93	7,0	195	116						93
92		194	117			9,9			92
91		193	118	25					91
90	7,1	192	119				36		90
89		191	120			10,0		22	89
88	7,2	190	121						88
87		189	122			10,1	35		87
86	7,3	188	123	24					86
85			124			10,2		21	85
84	7,4	185	126				34		84
83			127			10,3			83
82	7,5	182	128	23			33	20	82
81			129			10,4			81
80	7,6	179	130	22	60		32	19	80
79	7,7	177	132		58	10,5		18	79
78	7,8	175	134	21	56	10,6	31		78
77	7,9	173	136		54	10,7		17	77
76	8,0	171	138	20	52	10,8	30	16	76
75	8,1	169	140		50	10,9			75
74	8,2	167	142	19	48	11,1	29	15	74
73	8,4	166	144		46	11,2		14	73
72	8,5	164	146	18	44	11,4	28		72
71	8,6	162	148		42	11,5		13	71
70	8,7	160	150	17	40	11,6	27	12	70
69	8,8	158	152		38	11,8			69
68	8,9	156	154	16	36	11,9	26	11	68
67	9,0	154	156		34	12,1		10	67
66	9,1	153	159	15	32	12,2	25		66
65	9,2	151	162		30	12,4		9	65
64	9,3	149	165	14	28	12,5	24		64
63	9,5	147	167		26	12,6		8	63
62	9,6	145	170	13	24	12,8	23		62

61	9,7	143	172		23	12,9		7	61
60	9,8	141	174	12	22	13,1	22	6	60
59	9,9	139	177		20	13,2			59
58	10,0	137	180	11	18	13,4	21	5	58
57	10,1	136	184		17	13,5			57
56	10,2	134	187		16	13,6	20	4	56
55	10,3	132	190	10	14	13,8		3	55
54	10,5	130	193		13	14,0	19		54
53	10,6	128	197		12	14,1		2	53
52	10,7	126	200	9	11	14,2	18		52
51	10,8	124	203			14,3		1	51
50	10,9	122	206	8	10	14,5	17	0	50
49	11,0	120	210		9	14,6			49
48	11,1	118	213	7	8	14,8	16	- 1	48
47	11,2	117	216		7	14,9			47
46	11,3	116	220	6	6	15,1	15	- 2	46
45	11,5	114	223		5	15,2			45
44	11,6	112	226			15,4	14	- 3	44
43	11,7	110	229	5	4	15,5			43
42	11,8	108	233			15,6	13	- 4	42
41	11,9	106	236		3	15,8			41
40	12,0	104	239	4		15,9	12	- 5	40
39	12,1	102	242			16,1			39
38	12,2	101	246		2	16,2	11	- 6	38
37	12,3	99	249	3		16,4			37
36	12,5	97	252			16,5	10	- 7	36
35	12,6	95	256		1	16,6		- 8	35
34	12,7	93	259	2		16,8	9		34
33	12,8	91	262			16,9		- 9	33
32	12,9	89	265			17,1	8	- 10	32
31	13,0	87	269	1		17,2			31
30	13,1	85	271			17,4	7	- 11	30
29	13,2	83	275			17,5			29
28		81	278			17,6	6	- 12	28
27	13,3	79	282			17,8			27
26		77	285			17,9	5	- 13	26
25	13,4	75	288			18,1			25
24		73	292			18,2	4	- 14	24
23	13,5	71	295			18,4			23
22		69	298			18,5	3	- 15	22
21	13,6		302			18,6			21
20		66	305			18,8	2	- 16	20
19	13,7					18,9			19
18		63	308			19,0	1	- 17	18
17						19,1			17
16	13,8	60	311			19,2		- 18	16
15		59				19,3			15
14		58	314			19,4			14
13	13,9	57	315			19,5		- 19	13
12		56	316						12
11			317			19,6			11
10	14,0	55	318					- 20	10
9			319			19,7			9
8		54	320						8

7	14,1					19,8		- 21	7
6		53	321						6
5						19,9			5
4	14,2		322					- 22	4
3		52				20,0			3
2			323						2
1						20,1		- 23	1

MTSF - tabela punktacyjna wiek 8 lat

DZIEWCZĘTA 8 LAT

PKT	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia	PKT
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm	Pkt
100	7,5	204				9,6			100
99		203	102				39	25	99
98		202							98
97		201				9,7			97
96	7,6	200	103	25					96
95		199				9,8	38		95
94		198						24	94
93			104			9,9			93
92	7,7	195							92
91				24		10,0	37		91
90		192	105						90
89	7,8					10,1		23	89
88		189	106				36		88
87						10,2			87
86	7,9	186	107	23					86
85			108			10,3	35		85
84		183	109					22	84
83	8,0		110			10,4	34		83
82		180	112	22					82
81	8,1		115			10,5	33	21	81
80		177	117		60	10,6			80
79	8,2	175	119	21	58	10,7	32	20	79
78		174	122		56	10,8		19	78
77	8,3	172	125		53	10,0	31		77
76		170	128	20	50	11,1		18	76
75	8,4	168	131		47	11,3	30		75
74		166	134		43	11,4		17	74
73	8,5	164	137	19	41	11,5	29	16	73
72		163	140		39	11,7			72
71	8,6	161	143		36	11,8	28	15	71
70	8,7	159	146	18	34	12,0		14	70
69	8,8	157	149		32	12,1	27		69
68	9,0	155	152		31	12,2		13	68
67	9,1	153	155	17	29	12,3	26		67
66	9,2	151	159		27	12,5		12	66
65	9,3	150	162		25	12,6	25	11	65

64	9,4	148	165	16	23	12,7			64
63	9,5	146	168		21	12,9	24	10	63
62	9,6	144	172	15	20	13,0	23	9	62
61	9,7	142	175		18	13,1			61
60	9,8	140	178	14	16	13,3	22	8	60
59	9,9	138	181		15	13,4			59
58	10,0	137	185	13	13	13,5	21	7	58
57	10,1	135	188		12	13,7		6	57
56	10,3	133	191	12	11	13,8	20		56
55	10,4	131	195		10	14,0		5	55
54	10,5	129	198	11	8	14,1	19		54
53	10,6	127	201		6	14,2		4	53
52	10,7	126	204	10	5	14,4	18	3	52
51	10,8	124	208		3	14,5			51
50	10,9	122	211			14,6	17	2	50
49	11,0	120	214	9	2	14,7		1	49
48	11,1	118	217			14,9	16		48
47	11,2	116	221		1	15,0		0	47
46	11,3	114	224	8		15,1	15	- 1	46
45	11,4	112	227			15,3			45
44	11,5	110	231	7		15,4	14	- 2	44
43	11,7	108	234			15,5			43
42	11,8	106	237	6		15,7	13	- 3	42
41	11,9	104	240			15,8			41
40	12,0	102	244			16,0	12	- 4	40
39	12,1	100	247	5		16,1		- 5	39
38	12,2	98	250			16,2	11		38
37	12,3	96	253			16,3		- 6	37
36	12,4	94	257	4		16,5	10		36
35	12,5	92	260			16,6		- 7	35
34	12,6	90	263	3		16,7	9	- 8	34
33	12,7	88	267			16,8			33
32	12,8	86	270	2		16,9	8	- 9	32
31	13,0	84	273					- 10	31
30	13,1	82	276			17,0	7		30
29	13,2		280					- 11	29
28	13,3	79	283	1		17,1	6	- 12	28
27	13,4		286						27
26	13,5	76	290			17,2	5	- 13	26
25	13,6		293					- 14	25
24	13,7	73	296			17,3	4	- 15	24
23	13,8		299						23
22	13,9	70	303			17,4	3	- 16	22
21	14,0		306					- 17	21
20		67	309					- 18	20
19	14,3		312			17,5	2		19
18		64	314					- 19	18
17	14,6		316			17,6		- 20	17
16		61	318				1		16
15	14,7		320			17,7		- 21	15
14		58	322						14
13	14,8					17,8		- 22	13
12		55	325						12
11	14,9	54				17,9		- 23	11

10		53	328					10
9	15,1	52	329			18,1	- 24	9
8		51	330					8
7	15,2	50	331			18,2	- 25	7
6		49	332					6
5	15,3	48	333			18,3	- 26	5
4		47	334					4
3	15,4	46	335			18,4	- 27	3
2		45	336					2
1		44	337				- 28	1

CHŁOPCY 8 LAT

PKT	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia	PKT
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm	Pkt
100	6,5	207	103						100
99						9,6	39		99
98		206	104	29					98
97						9,7		24	97
96	6,6	205	105						96
95						9,8			95
94		204	106				38		94
93	6,7		107			9,9			93
92		203	108	28				23	92
91			109			10,0			91
90	6,8	202	110				37		90
89		201	111			10,1			89
88	6,9	200	112					22	88
87		199	113	27		10,2	36		87
86	7,0	198	114						86
85		197	115			10,3		21	85
84	7,1		117				35		84
83		194	119	26		10,4			83
82	7,2		121				34	20	82
81		191	122			10,5			81
80	7,3		123	25	60		33	19	80
79	7,4	188	124		58	10,6			79
78	7,5	186	126		56		32	18	78
77	7,7	184	128	24	52	10,7		17	77
76	7,8	182	130		51		31		76
75	7,9	180	132		49	10,8		16	75
74	8,0	178	133	23	48		30	15	74
73	8,1	176	134		47	10,9			73
72	8,2	174	136		46	11,0	29	14	72
71	8,3	172	138	22	44	11,1			71
70	8,5	170	140		42	11,2	28	13	70
69	8,6	168	143	21	40	11,4		12	69
68	8,7	166	145		38	11,5	27		68
67	8,8	164	147	20	36	11,7		11	67
66	8,9	162	149		34	11,8	26		66

65	9,0	160	152	19	32	12,0		10	65
64	9,1	158	154		30	12,1	25	9	64
63	9,2	156	157	18	28	12,2			63
62	9,3	154	160		26	12,3	24	8	62
61	9,4	152	163	17	24	12,5			61
60	9,5	150	166		22	12,6	23	7	60
59	9,6	148	169		20	12,8		6	59
58	9,7	146	172	16	19	12,9	22		58
57	9,8	144	175		18	13,0		5	57
56	9,9	142	178	15	17	13,2	21	4	56
55	10,0	140	182		16	13,3			55
54	10,1	138	185	14	15	13,4	20	3	54
53	10,2	136	188		14	13,6		2	53
52	10,3	134	191	13	13	13,7	19		52
51	10,4	132	194		12	13,9		1	51
50	10,5	130	198	12	11	14,0	18	0	50
49	10,6	128	201		10	14,1			49
48	10,7	126	204	11	9	14,3	17	- 1	48
47	10,8	124	207		8	14,4			47
46	10,9	122	210	10		14,6	16	- 2	46
45	11,0	120	213		7	14,7			45
44	11,1	118	217	9		14,8	15	- 3	44
43	11,2	116	220		6	15,0			43
42	11,3	114	223	8		15,1	14	- 4	42
41	11,4	112	226		5	15,2		- 5	41
40	11,5	110	229	7		15,4	13		40
39	11,6	108	232		4	15,5		- 6	39
38	11,7	106	236	6		15,6	12	- 7	38
37	11,8	104	240		3	15,8			37
36	11,9	102	243	5		15,9	11	- 8	36
35	12,0	100	247			16,0			35
34	12,1	98	250	4	2	16,2	10	- 9	34
33	12,2	96	253			16,3		- 10	33
32	12,3	94	256	3		16,5			32
31	12,4	92	260		1	16,6	9	- 11	31
30	12,5	90	263	2		16,8			30
29	12,6	88	266			16,9	8	- 12	29
28		86	270			17,0		- 13	28
27	12,7	84	274	1		17,2	7		27
26		82	277			17,3		- 14	26
25	12,8	80	280			17,4	6	- 15	25
24			283						24
23	12,9	77	286			17,5	5	- 16	23
22			288						22
21	13,0	74	290			17,6	4	- 17	21
20			292					- 18	20
19	13,1	71	295			17,7			19
18		70	298				3	- 19	18
17	13,2	69				17,8		- 20	17
16		68	301						16
15	13,3	67				17,9	2	- 21	15
14		66	304						14
13	13,4	65				18,0		- 22	13
12			307				1		12

11		64	308			18,1		- 23	11
10	13,5		309						10
9		63	310			18,2			9
8								- 24	8
7	13,6	62	311			18,3			7
6									6
5		61	312			18,4		- 25	5
4	13,7								4
3		60	313			18,5			3
2								- 26	2
1	13,8		314			18,6			1

MTSF - tabela punktacyjna wiek 9 lat

DZIEWCZĘTA 9 LAT

PKT	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia	PKT
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm	Pkt
100	7,0	209	91	28		9,2			100
99		208					40		99
98		207	92			9,3		25	98
97		206							97
96	7,1	205	93			9,4			96
95		204					39		95
94		203	94	27		9,5			94
93		202							93
92	7,2	201	95			9,6		24	92
91		200					38		91
90		199	96			9,7			90
89	7,3	198	97	26					89
88		197	98			9,8	37		88
87		196	99					23	87
86	7,4	195	100			9,9			86
85		194					36		85
84		193	103	25		10,0			84
83	7,5	192					35	22	83
82		191	106			10,1			82
81	7,6						34		81
80		188	109	24	60	10,2		21	80
79	7,7		112		58	10,3	33		79
78		185	115		56	10,5		20	78
77	7,8		118	23	53	10,6	32	19	77
76		182	121		50	10,7			76
75	7,9	180	124		47	10,9	31	18	75
74		178	127	22	45	11,0		17	74
73	8,0	176	130		42	11,1	30		73
72		174	133	21	39	11,2		16	72
71	8,1	172	136		36	11,4	29		71
70	8,2	170	139	20	34	11,5		15	70
69	8,3	168	142		32	11,6	28	14	69

68	8,4	166	145		31	11,7			68
67	8,5	164	148	19	29	11,9	27	13	67
66	8,6	162	151		27	12,0		12	66
65	8,7	160	154	18	25	12,1	26		65
64	8,8	158	157		23	12,2		11	64
63	8,9	156	160		21	12,4	25		63
62	9,0	154	164	17	20	12,5		10	62
61	9,1	152	167		18	12,6	24	9	61
60	9,2	150	170	16	16	12,7			60
59	9,3	148	173		15	12,9	23	8	59
58	9,4	146	176	15	13	13,0			58
57	9,6	144	179		12	13,1	22	7	57
56	9,7	142	182	14	11	13,2		6	56
55	9,8	140	186		10	13,3	21		55
54	9,9	138	189	13	8	13,5		5	54
53	10,1	136	192		6	13,6	20		53
52	10,2	134	195	12	5	13,7		4	52
51	10,3	132	198		3	13,9	19	3	51
50	10,4	130	201		2	14,0			50
49	10,5	128	204	11		14,1	18	2	49
48	10,6	126	207		1	14,3		1	48
47	10,8	124	211			14,4	17		47
46	10,9	122	214	10		14,5		0	46
45	11,0	120	217			14,6	16	- 1	45
44	11,2	118	220	9		14,8			44
43	11,3	116	223			14,9	15	- 2	43
42	11,4	114	226	8		15,0			42
41	11,5	112	229			15,1	14	- 3	41
40	11,6	110	232			15,2		- 4	40
39	11,7	108	236	7		15,4	13		39
38	11,8	106	239			15,5		- 5	38
37	11,9	104	242	6		15,6	12	- 6	37
36	12,0	102	245			15,8			36
35	12,1	100	248			15,9	11	- 7	35
34	12,2	98	251	5		16,0			34
33	12,3	96	254			16,1	10	- 8	33
32	12,4	94	257	4		16,3		- 9	32
31	12,5	92	260			16,4	9		31
30	12,6	90	263	3		16,5		- 10	30
29	12,7	88	266			16,6	8	- 11	29
28	12,8	86	269			16,8			28
27	12,9	84	272	2		16,9	7	- 12	27
26	13,0	82	275						26
25	13,1	80	278			17,0	6	- 13	25
24	13,2	78	281					- 14	24
23	13,3	76	284	1		17,1	5	- 15	23
22	13,4	74	287						22
21	13,5	72	290			17,2	4	- 16	21
20	13,6	70	293					- 17	20
19	13,7		296				3		19
18		67	298			17,3		- 18	18
17	14,0		300				2		17
16		64	302					- 19	16
15	14,3	62	304			17,4	1		15

14		60	306					- 20	14
13	14,4	58	308						13
12		57	310			17,5		- 21	12
11	14,5	56	312						11
10		55	314					- 22	10
9	14,6	54	316			17,6			9
8		53	318					- 23	8
7	14,7	52	319						7
6		51	320			17,7		- 24	6
5	14,8	50	321						5
4		49	322					- 25	4
3	14,9	48	323			17,8			3
2		47	324					- 26	2
1	15,0	46	325						1

CHŁOPCY 9 LAT

PKT	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia	PKT
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm	Pkt
100	6,3	216					41		100
99			96	32		9,0		25	99
98		215							98
97									97
96	6,4	214	97			9,1			96
95							40		95
94		213						24	94
93	6,5		98	31		9,2			93
92		212							92
91		211	99				39		91
90	6,6	210				9,3		23	90
89		209	100						89
88		208	101	30		9,4	38		88
87	6,7	207	102					22	87
86		206	103			9,5			86
85	6,8	205	104				37	21	85
84				29		9,6			84
83	6,9	202	107				36	20	83
82						9,7			82
81	7,0	199	110	28	60		35	19	81
80	7,1	197			59	9,8			80
79	7,2	195	113	27	58	9,9	34	18	79
78	7,3	193			56	10,0		17	78
77	7,4	191	116	26	54	10,1	33		77
76	7,5	189			52	10,3		16	76
75	7,6	187	119	25	50	10,4	32		75
74	7,7	185	121		48	10,5		15	74
73	7,8	183	123		47	10,6	31	14	73
72	7,9	181	125	24	46	10,8			72
71	8,0	179	127		45	10,9	30	13	71
70	8,1	177	130	23	44	11,0		12	70

69	8,2	175	133		43	11,2	29		69
68	8,3	173	136	22	41	11,3		11	68
67	8,4	171	139		39	11,4	28		67
66	8,5	169	142	21	37	11,6		10	66
65	8,6	167	145		35	11,7	27	9	65
64	8,7	165	148		33	11,8			64
63	8,8	163	151	20	31	11,9	26	8	63
62	8,9	161	154		29	12,1			62
61	9,0	159	157	19	27	12,2	25	7	61
60	9,1	157	160		25	12,3		6	60
59	9,2	155	163	18	23	12,5	24		59
58	9,3	153	166		21	12,6		5	58
57	9,4	151	169	17	20	12,7	23	4	57
56	9,5	149	172		19	12,9			56
55	9,6	147	175	16	18	13,0	22	3	55
54	9,7	145	178		17	13,1			54
53	9,8	143	181	15	16	13,2	21	2	53
52	9,9	141	184		15	13,4			52
51	10,0	139	187	14	14	13,5	20	1	51
50	10,1	137	190		13	13,6		0	50
49	10,2	135	193	13	12	13,8	19		49
48	10,3	133	196		11	13,9		- 1	48
47	10,4	131	199	12	10	14,0	18		47
46	10,5	129	202			14,2		- 2	46
45	10,6	127	205	11	9	14,3	17	- 3	45
44	10,7	125	208			14,4			44
43	10,8	123	211	10	8	14,5	16	- 4	43
42	10,9	121	215			14,7			42
41	11,0	119	219	9	7	14,8	15		41
40	11,1	117	223			14,9		- 6	40
39	11,2	115	228	8	6	15,1	14		39
38	11,3	113	232			15,2		- 7	38
37	11,4	111	235	7	5	15,3	13	- 8	37
36	11,5	109	238			15,5			36
35	11,6	107	241	6	4	15,6	12	- 9	35
34	11,7	105	245			15,7			34
33	11,8	103	249	5	3	15,8	11	- 10	33
32	11,9	101	252			16,0		- 11	32
31		99	256	4		16,1	10		31
30	12,0	97	259		2	16,2		- 12	30
29		95	262	3		16,4	9	- 13	29
28	12,1	93	266			16,5			28
27		91	269	2	1	16,6	8	- 14	27
26	12,2	89	273			16,8			26
25		87	276	1		16,9	7	- 15	25
24	12,3	85	278			17,0		- 16	24
23		83	280			17,1	6		23
22	12,4	81	282			17,2		- 17	22
21			284					- 18	21
20	12,5	78	286			17,3	5		20
19			288					- 19	19
18	12,6	75	290			17,4			18
17			292				4	- 20	17
16	12,7	72	294			17,5		- 21	16

15		71	296						15
14	12,8	70	298				3	- 22	14
13		69	300			17,6			13
12		68	301					- 23	12
11	12,9		302				2		11
10		67	303			17,7			10
9			304					- 24	9
8	13,0	66					1		8
7			305			17,8			7
6		65						- 25	6
5			306						5
4	13,1	64				17,9			4
3			307					- 26	3
2									2
1									1

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.

Okres ukierunkowany - specyfika szkolenia

Etap 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.).

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, osiąganie 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 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.

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. Wyeliminowanie 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 każdym 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>W ataku: wystawienie – atak przyjęcie – wystawienie przyjęcie – wystawienie – atak</p> <p>Łączenie sekwencji działań ataku i obrony: wystawienie/rozegranie – atak → blok, wystawienie/rozegranie – atak → blok – obrona – wystawienie/rozegranie – kontratak, zagrywka → przyjęcie – wystawienie/rozegranie – atak → blok – obrona.</p>	<p>Globalne gra właściwa, szkolna, uproszczona, fragmenty gry 6 x 6 ↓ Syntetyczne fragmenty gry, małe gry, forma zadaniowa, ścisła ↓ Analityczne forma zadaniowa, ścisła</p>
Po zagrywce własnej	zagrywka ↓ blok ↓ obrona ↓ wystawienie ↓ atak	<p>W ataku po obronie: 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 wysoku („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 górnego, zagrywka dolna oraz rotacyjna	- Elementy odbić po przemieszczeniu i niskich pozycjach - Zagrywka rotacyjna z wyższego podrzutu - Wystawienie do przodu i do tyłu do antenki oraz na	- Elementy odbić po przemieszczeniu i w pozycjach o zachwianej równowadze - Zagrywka rotacyjna po dojsciu 3 krokowym

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

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 dojsciu 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 oburącz górne	- Odbicie w górę i w przód, po dojsciu i ustawieniu się w kierunku odbicia	- Odbicie w linii tułowia po dojsciu do piłki i zatrzymaniu przodem lub tyłem do kierunku odbicia	- Dojście i odbicie w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia przodem lub tyłem

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

	wystawionej blisko siatki	ustawieniem 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
Wprowadzenie piłki do gry	--Zagrywanie techniką ograniczającą ilość błędów	- Stosowanie zagrywki pozwalającej na kierowanie piłki do strefy	-Zmiana kierunku zagrywania poprzez zmianę ustawienia
Atak	-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
Kontratak	- 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 Szkoły Podstawowej

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 rezerwowy 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 sekwencje

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 skoczowanej 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, wysoku 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 wyskoku, przebiecie jednorącz w wyskoku (plasowanie, kiwnięcie)
2. Rozpoczynanie rozbiegu do ataku po wystawieniu (większa możliwość dostosowania atakującego do lotu piłki)
3. Wykorzystanie prawidłowego sposobu rozbiegu do miejsca wyskoku (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 Szkoły Podstawowej

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 doślcu
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 wyskoku 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, wyskoku 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 Szkoły Podstawowej

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 wyskoku.
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 dościcia lub wyskoku (OMS, czyli Oddział Mistrzostwa Sportowego) **wyskoku** oraz zagrywka szybująca (bezrotacyjna) bez wyskoku
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 koordynację 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 zwróceniu 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 sekwencje

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 przerzucenia uwagi na boisko przeciwnika
3. Wystawianie piłki w II tempo na lewe skrzydło przodem do miejsca ataku
4. Opanowanie wystawy w wyskoku 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 wyskoku
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 wyskoku (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 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, przesuując się o jedną pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Założenia zespołowe

Kl. VII	Kl. VIII
<p>Zagrywka Zagrywka rotacyjna bez wyskoku, z wysokim podrzutem i dostosowaniem dościa do miejsca uderzenia, mająca na celu przygotowanie do zagrywki rotacyjnej z wyskoku.</p> <p>Przyjęcie zagrywki 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>Rozegranie 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>Atak 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>Asekuracja ataku Asekuracja ataku przez 3 zawodników znajdujących</p>	<p>Zagrywka Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) bez wyskoku z uwzględnieniem dwóch podstawowych kierunków: po prostej i po przekątnej, z różną trajekcją.</p> <p>Przyjęcie zagrywki 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 (doście do piłki prostopadle do jej toru lotu). Podwojone przyjęcie (asekuracja).</p> <p>Rozegranie 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>Atak 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>Asekuracja ataku</p>

<p>się najbliższej atakującego oraz przez 2 zawodników asekurujących wolną przestrzeń w głębi pola (3–2).</p> <p>Blok 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>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). 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>Asekuracja (3–2). Współpraca w asekuracji zawodnika rozgrywającego i atakującego w III strefie (w zależności od jego ataku w I tempo)</p> <p>Blok 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>Obrona 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 osiągnięciu sukcesu drużyny.

Klasa VII	Kl. VIII
<p>Zagrywka 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) Optymalizacja trajektorii lotu piłki w kierunku pewności wykonania ustalonej zagrywki.</p> <p>Przyjęcie zagrywki Zajęcie miejsca do przyjęcia zagrywki na różnych poziomach z partnerem, przodem do zagrywającego, aby przy poruszaniu w bok nie doszło do zderzenia. (OMS) Współodpowiedzialność za piłki zagrywane między zawodnikami, słabiej przyjmujący również przemieszcza się w kierunku piłki.</p> <p>Rozegranie 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) Kontakt wzrokowy rozgrywającego z zawodnikiem atakującym przed wystawieniem piłki.</p>	<p>Zagrywka 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) Optymalizacja trajektorii lotu piłki w kierunku pewności wykonania ustalonej zagrywki.</p> <p>Przyjęcie zagrywki Zajęcie miejsca do przyjęcia zagrywki na różnych poziomach z partnerem, przodem do zagrywającego, aby przy poruszaniu w bok nie doszło do zderzenia. (OMS) Współodpowiedzialność za piłki zagrywane między zawodnikami, słabiej przyjmujący również przemieszcza się w kierunku piłki.</p> <p>Rozegranie 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) Kontakt wzrokowy rozgrywającego z zawodnikiem atakującym przed wystawieniem piłki.</p>

<p>Atak Zajmowanie pozycji wyjściowych do ataku poza linią boczną zabezpieczając 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) Eliminowanie nawyku wcześniejszego rozpoczynania rozbiegu. Utrzymanie stałej gotowości atakujących do wykonania ataku skutecznego.</p> <p>Blok 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 wyskoku do bloku (po wyskoku atakującego) — „skaczemy lub nie skaczemy”. Ułożenie rąk do bloku przy krawędzi siatki (przekładanie ramion na stronę przeciwnika). (OMS) Przeniesienie uwagi po wystawieniu wyłącznie na atakującego, ustawiając blok na kierunku jego rozbiegu.</p> <p>Obrona 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. <i>Przyjmowanie postawy gotowości do obrony</i> piłki w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką. Nastawienie mentalne zawodnika do obrony bez bloku. (OMS) Walka 1 x 1 między obrońcą i atakującym.</p>	<p>Atak Zajmowanie pozycji wyjściowych do ataku poza linią boczną zabezpieczając 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) Eliminowanie nawyku wcześniejszego rozpoczynania rozbiegu. Utrzymanie stałej gotowości atakujących do wykonania ataku skutecznego.</p> <p>Blok 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 wyskoku do bloku (po wyskoku atakującego) — „skaczemy lub nie skaczemy”. Ułożenie rąk do bloku przy krawędzi siatki (przekładanie ramion na stronę przeciwnika). (OMS) Przeniesienie uwagi po wystawieniu wyłącznie na atakującego, ustawiając blok na kierunku jego rozbiegu.</p> <p>Obrona 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) Zajęcie pozycji do obrony ataku na szwie bloku, zgodnie z kierunkiem rozbiegu atakującego (przy bloku podwójnym).</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–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

Kl. VII	Kl. VIII
<p>Zadania techniczno–taktyczne do realizowania przy ataku z wysokiej piłki i w II/I tempo z III strefy 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) Rola zawodnika z prawej strony boiska, który ma możliwość atakowania zarówno w strefie II jak i III.</p>	<p>Zadania techniczno–taktyczne do realizowania przy ataku z wysokiej piłki i w II/I tempo z III strefy 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) Współpraca pomiędzy rozgrywającymi w poszukiwaniu najlepszej pozycji do rozegrania. Wdrażanie zawodników (nie będących w bezpośrednim kontakcie z piłką) do asekuracji</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>Zadania techniczno–taktyczne wynikające z poziomu gry 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) Wykorzystanie zawodników efektywnie blokujących do ustawienia się w obronie na pozycjach nie zastnianych przez blok.</p>	<p>Zadania techniczno–taktyczne wynikające z poziomu gry Blok zaślania 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) Umiejętność ponowienia ataku po asekuracji (samoasekuracji) piłki odbitej dalej od bloku z wykorzystaniem zawodników skrzydłowych.</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 ściśła

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). (OMS) Rozegranie i atak piłki po starcie z różnych pozycji wyjściowych wynikających z przebiegu gry, z zachowaniem spokojnego tempa ćwiczenia. Decyzja o ataku w I czy II tempo podejmowana przed rozpoczęciem rozbiegu.</p> <p>Przyjęcie — rozegranie Koordynacja przyjęcia i rozegrania w celu osiągnięcia trajektorii lotu wysokiej piłki. Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z określonego miejsca z za 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) Realizacja taktyki rozegrania z wyborem najlepszego kierunku wystawienia (ustawienie przodem w linii wystawienia).</p> <p>Przyjęcie — rozegranie — atak Łączenie poszczególnych elementów gry w ramach fazy gry w ataku. Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z określonego miejsca z za 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) Ćwiczenia przejścia z przyjęcia do ataku.</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. (OMS) Dostosowanie pozycji wyjściowej (przesunięcie równoległe do siatki) do zamierzonego kierunku ataku (rozbieg w linii ataku). (OMS) Zadania stawiane atakującym dotyczące uderzenia piłki: <ul style="list-style-type: none"> • liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu, • dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań, • bez dwóch kolejnych błędów itp. </p> <p>Przyjęcie — rozegranie Stawianie zadań rozgrywającym dotyczące dokładności wystawienia piłki: <ul style="list-style-type: none"> • liczba dobrych kolejnych rozegrań bez błędu, • dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań, • bez dwóch kolejnych błędów itp. (OMS) Dążenie do konsekwencji w rozegraniu z uwzględnieniem pozycji atakującego, który powinien zachować stały wzór rozbiegu podczas dojścia do piłki.</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. (OMS) Atak zawodnika po przyjęciu piłki w głębi pola oraz atak w I tempo zawodnika przyjmującego „skrót”. Zadania stawiane atakującym z określeniem kierunku uderzenia.</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>(OMS) Wystawianie piłki po obronie przez pozostałych zawodników— odbiciem oburącz górnym i dolnym, w wygodnym dla nich kierunku.</p> <p>Blok–obrona — wystawienie/rozegranie Współpraca blok–obrona przy ataku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z podwyższenia, • po własnym podrzucie lub przez trenera, • po wystawieniu piłki • z atrapą bloku • z blokiem zawodników na podwyższeniu. <p>Reagowanie blokujących i broniących na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustawienie tułowia • zmianę odległości atakującego od siatki, • zmianę kierunku rozbiegu atakującego. <p>Obrona piłki uderzanej obok bloku (wyjście z cienia bloku) w granicach swoich stref odpowiedzialności.</p> <p>(OMS) Skupienie się na asekurowaniu piłki, gdy blok zasłania strefę broniącego lub zawodnik atakujący zwrócony jest w innym kierunku.</p> <p>Kształtowanie optymalnego sposobu przemieszczania się blokujących z pozycji wyjściowych z ustaloną sekwencją kroków.</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. (OMS) Precyzyjne dogranie piłki łatwej przebijanej lub dorzucanej zza siatki</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>(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 wysoku.</p>

<p>Blok–obrona — wystawienie/rozegranie— atak</p> <p>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"> • bloku stałego (blok bez wyskoku lub atrapa bloku), • bloku dynamicznego z zachowaniem właściwej relacji blokującego do atakującego (ustawienie bloku na kierunek rozbiegu atakującego). <p>(OMS) Obrona piłek wysoko w kierunku środka boiska, łatwe piłki dogrywane dokładnie.</p>	<p>Kształtowanie optymalnego sposobu przemieszczania się blokujących z pozycji wyjściowych z ustaloną sekwencją kroków.</p> <p>Blok–obrona — wystawienie/rozegranie— atak</p> <p>Wystawienie piłki po przemieszczeniu z pozycji bloku lub obrony z określonym wariantem rozegrania.</p> <p>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).</p> <p>Atak w określonym kierunku i na określonym pułapie uderzenia (np. na wysokości zawieszanej gumy).</p> <p>(OMS) Atak w blok bez zamykania nadgarstka na piłce — dalekie odbicie piłki od bloku (nieruchomy blok lub atrapa 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.

<p>Kl. VII</p> <p>Zagrywka rotacyjna bez wyskoku</p> <p>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"> • podrzut piłki <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"> • przemieszczenie <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>Kl. VIII</p> <p>Zagrywka szybująca (beztrotacyjna) bez wyskoku</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozycja wyjściowa <p>Ustawienie za linią końcową, lewa noga z przodu ze stopą nieznacznie skręconą w prawo, swobodne odwiedzenie ramienia uderzającego.</p> <p>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"> • podrzut piłki <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"> • uderzenie piłki <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</p> <p>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. 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). Możliwie najwcześniejszy start do przewidywanego miejsca przyjęcia zagrywki (zanim piłka doleci do siatki). 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 umożliwiającą obserwację pola gry i dogrywanej piłki. Przemieszczenie Przemieszczenie do miejsca wystawienia piłki, ustawienie ciała przodem do IV strefy. Do piłek oddalonych od siatki przemieszczenie w odpowiednim rytmie, zakończone sekwencją kroków prawa — 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 Odbicie piłki Biodra i tułów 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. 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. 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. Utrzymanie właściwego kąta ułożenia ramion (kąt padania– kąt odbicia). Przyjęcie lekko zagranych piłek z ruchem ramion w przód w kierunku celu. Przyjęcie zagrywek mocnych z amortyzacją ramion. Eliminowanie zbyt obszernych i dodatkowych ruchów. Przyjęcie z przodu i z boku niskiej piłki w padzie siatkarskim. Przyjęcie palcami (odbicie oburącz górne) z dostosowaniem ich napięcia do prędkości piłki, z ruchem ramion w górę. Przyjęcie piłki w pobliżu siatki (0,5–1,5 m), po wysokiej trajektorii lotu, dogodnej dla rozgrywającego, na pograniczu stref II i III lub centralnie na środek siatki.</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. Wzniesienie ramion w górę dopiero tuż przed odbiciem piłki Odbicie piłki Biodra pod piłką, plecy proste lub lekko odchylone do tyłu, dłonie powyżej czoła. Obserwacja i ocena piłki oraz pozycji zawodników atakujących. Większy kontakt palców z piłką, to lepsza kontrola piłki. Odbicie piłki z pracą nóg, tułowia, ramion i nadgarstków. Palce działają jak trampolina. Wystawienie na dużą odległość wymaga większej pracy nóg i wyprostowania ramion. Wystawienie piłki oddalonej od siatki do II strefy — ruch ramion ponad prawym barkiem. Wystawienie piłki w wysoku w II/I tempo według zasady: najpierw wyskok następnie odbicie palcami w najwyższym punkcie. Kształtowanie umiejętności widzenia peryferyjnego. Kształtowanie umiejętności kiwnięcia piłki oburącz.</p>
---	---

<p>Atak Pozycja wyjściowa Pozycja gotowości, do ataku dla praworęcznych atakujących z lewej strony, poza linią boczną. Rozbieg i naskok Celem rozbiegu i naskoku jest przemieszczenie zawodnika do wyskoku do wystawionej piłki. Rozbieg w kierunku V strefy boiska przeciwnika. Moment rozpoczęcia rozbiegu dostosowany do tempa wystawienia piłki. Zawodnicy atakujący z piłek wysokich startują, gdy pokona ona połowę odległości (piłka w najwyższym punkcie). Rozbieg powinien być płaski, swobodny i rytmiczny, przyspieszający do naskoku (przy trzech krokach stawiamy stopy: lewa–prawa–lewa). Praca ramion skoordynowana z krokami rozbiegu. Wybór miejsca wyskoku tak, aby odbicie nastąpiło możliwie pionowo w górę, a uderzenie piłki nieznacznie przed sobą w najwyższym punkcie (eliminowanie podchodzenia pod piłkę). Wymach ramion musi być skoordynowany z fazą naskoku (pięta–palce), aby pociągnąć ciało do góry i utrzymać prostą sylwetkę podczas wyskoku. Uwaga: w nauczaniu należy koncentrować się na ostatnich dwóch krokach, a kolejno dołączać 1 lub 2 kroki. Naskok 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>Atak Pozycja wyjściowa 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 Rozbieg i naskok Celem rozbiegu i naskoku jest przemieszczenie zawodnika do wyskoku do wystawionej piłki w taki sposób, aby wyskok wykonany był możliwie pionowo. Rozbieg w kierunku V strefy boiska przeciwnika z każdego miejsca na boisku. 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). 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 podłoże ramiona powinny być jak najdalej z tyłu. Przyspieszający ruch ramion do przodu poprzez zgięcie łokciowe ramion. Naskok poprzez zdecydowane i dynamiczne postawienie prawej nogi, następnie szybkie dostawienie lewej nogi i dynamiczne odbicie</p>
<p>Wyskok i uderzenie Wykorzystanie bezwładności ramion po wymachu do ustawienia ręki atakującej (łokiec 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. Uderzenie piłki w najwyższym punkcie wyprostowanym ramieniem, naturalnie otwartą dłońią 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. Łądowanie Łądowanie na śródstopiu obydwu nóg, stopy zwrócone w kierunku rozbiegu. Amortyzacja z</p>	<p>Wyskok i uderzenie Uderzenie piłki w najwyższym punkcie wyprostowanym ramieniem, naturalnie otwartą dłońią 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. Łądowanie 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>ugięciem nóg w stawach kolanowych i skokowych następnie przeniesienie ciężaru na całe stopy tak, aby rzut pionowy kolan nie wychodził przed palce.</p> <p>Blok Pozycja wyjściowa W pozycji wyjściowej, blokujący zwrócony jest twarzą do przeciwnika w swojej strefie.</p> <p>Nogi lekko ugięte w stawach skokowych i kolanowych, w gotowości do wyskoku. Stopy ustawione prostopadłe do siatki na szerokość bioder. Ramiona uniesione, dłonie na wysokości głowy, ich płaszczyzna jest równoległa do powierzchni siatki.</p> <p>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>Wyskok 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>Łądowanie Łądowanie z amortyzacją w stawach skokowych i kolanowych.</p> <p>Obrona 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. Tułów w miarę wyprostowany, ramiona rozłożone</p>	<p>Blok Pozycja wyjściowa Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, gotowe do wyskoku lub przemieszczania się bez obniżania środka ciężkości. Stopy ustawione prostopadłe 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>Wyskok 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>Łądowanie Wycofanie rąk skoordynowane z ruchem opadania. Łądowanie z amortyzacją w stawach skokowych i kolanowych. Wzrok podąża za piłką, odzyskanie pozycji gotowości do gry.</p> <p>Obrona 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>dość szeroko z przodu tułowia, ugięte w łokciach, wewnętrzna część przedramion zwrócona do góry, wzrok skierowany na atakującego.</p>	<p>zwrócona do góry, wzrok podąża za piłką następnie 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>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 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 kłęk, 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>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 kłęk, 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 osiąganiu sukcesu drużyny.

Kl. I SPP	Kl. 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) Zwiększanie stopnia trudności zagrywki z dążeniem do płaskiego toru lotu z zachowaniem pewności wykonania. Zagrywka rotacyjna w wyskoku, z wysokim podrzutem, dostosowaniem dościa do miejsca wyskoku i uderzeniem piłki na optymalnym (wysokim) zasięgu. (OMS) Praca nad powtarzalnością zagrywki i optymalizacja podrzutu</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 wyłączenia 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) Indywidualna praca nad przyjęciem zawodnika libero</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) stopniowe wprowadzanie wystawienia w drugim tempie do</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) Zwiększanie stopnia trudności zagrywki z dążeniem do płaskiego toru lotu z zachowaniem pewności wykonania. 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 wyłączenia go z przyjęcia). Pozycje do przyjęcia z dostosowanie ustawienia do kierunku i siły spodziewanej zagrywki.(OMS) Zakres odpowiedzialności w przyjęciu wynikający z zadań w ataku.</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>

strefy VI. Wystawienie piłki do ataku w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu i z tyłu (system płynny), (OMS) **stopniowe wprowadzanie innych wariantów wystawienia w pierwszym tempie: krótka przesunięta, atak z jednej nogi za rozgrywającą (dziewczęta)**

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) **Kombinacje z dwoma atakującymi.**

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) **Kluczowa rola libero** oraz rozgrywającego w asekuracji.

Blok

Dostosowanie pozycji blokujących do ustawienia rozgrywającego i atakujących, uwzględniające dokładność przyjętej piłki („czytanie” przez blok). (OMS) **Dostosowanie ustawienia w bloku po ocenie efektywności wcześniejszych akcji ataku.**

Blok grupowy w strefach IV/III/II (wąskie ustawienie blokujących umożliwia blok potrójny na skrzydłach). Taktyka bloku 1x1 na środku siatki. (OMS) **Blok taktyczny zamykający określoną strefę ataku na określonym wycinku siatki.**

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) **Przesunięcie zawodnika środkowego obrony w kierunku strefy I lub V z zadaniem obrony piłki na kierunku szwu bloku.** Ustalenie zakresów odpowiedzialności w obronie. Zadania w obronie dla zawodnika libero. Skoordynowanie współpracy zawodników blokujących i broniących.

rozgrywającym - z przodu i z tyłu (system płynny), stosowanie jako założenia taktyczne podczas gry innych wariantów wystawienia w pierwszym tempie: (OMS) **krótka przesunięta, atak z jednej nogi za rozgrywającą (dziewczęta)** (OMS) **atak z jednej nogi do antenki**

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) **stałym.** Kombinacje z dwoma atakującymi.

Asekuracja ataku

Asekuracja ataku przez 2 zawodników znajdujących się najbliżej atakującego oraz przez 3 zawodników asekurowujących wolną przestrzeń w głębi pola (3–2) (OMS) **Podział ról w asekuracji blisko atakującego pomiędzy libero i atakującego w strefie VI**

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) **Blok taktyczny zamykający określoną strefę ataku na całej siatce.**

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) **Podwajanie obrony na spodziewane kierunki ataku.** Ustalenie zakresów odpowiedzialności w obronie. Wprowadzenie do gry zawodnika libero. Skoordynowanie współpracy zawodników blokujących i broniących.

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>Zagrywka Opanowanie techniki zagrywki bezrotacyjnej i rotacyjnej z wysokości. 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) Określenie pozycji atakujących przeciwnika w przyjęciu zagrywki oraz ich skuteczności gry w ataku po przyjęciu, szczególnie po popełnieniu błędu.</p> <p>Przyjęcie zagrywki 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) Dążenie do możliwie szybkiej reakcji na zagrana piłkę (zanim piłka minie linię siatki). Dostosowanie techniki przyjęcia piłki i trajektorii jej dogrania (najwyższy punkt lotu piłki na wysokości linii 3 m) do rodzaju i trudności zagrywki.</p> <p>Rozegranie 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) Dążenie do wystawienia piłki przyspieszonej w wysokości. 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>Atak 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>Zagrywka Poprawianie techniki i eliminowanie przyruchów podczas wykonywania zagrywki bezrotacyjnej i rotacyjnej z wysokości. 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) Ocena skuteczności wykonania danego typu zagrywki pod kątem poprawy efektywności.</p> <p>Przyjęcie zagrywki 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) Doskonalenie techniki przyjęcia różnego typu zagrywek.</p> <p>Rozegranie 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) Wybór akcji skutecznych dla zespołu. 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>Atak 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) Doskonalenie rytmu rozbiegu do miejsca odbicia. Skrócenie czasu kontaktu z podłożem ostatnich 2 kroków (prawa stopa, następnie lewa). (OMS) Akcent na plyometryczne odbicie</p>	<p>taktycznych (atak z wykorzystaniem sytuacji stwarzanych przez blokujących). (OMS) Kształtowanie peryferyjnego widzenia bloku przeciwnika poprzez rozwijanie zdolności postrzegania blokujących przy siatce. Utrzymanie stałej gotowości atakujących do wykonania ataku w I tempie oraz z piłki przyspieszonej (super).</p>
<p>Blok 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 wyskoku zawodnika atakującego, kierunek jego rozbiegi i ustawienie tułowia przy odbiciu. (OMS) Dostosowanie postawy w bloku w zależności od stopnia zagrożenia atakiem w I tempo.</p>	<p>Blok Podejmowanie decyzji o momencie wyskoku 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) Utrzymanie stałej gotowości do pomocy w blokowaniu z uwzględnieniem stopnia zagrożenia atakiem w swojej strefie.</p>
<p>Obrona Przemieszczenie się z pozycji wyjściowej przed wystawieniem w zależności od zagrożenia atakiem w I tempo. Przy ataku w I tempo 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 tempo, broniąc atak na skraju bloku lub na szwie bloku (przy podwójnym bloku). (OMS) Reakcja na przewidywany sposób ataku.</p>	<p>Obrona 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) Obrona piłki do wyznaczonego obszaru z utrzymaniem piłki po swojej stronie w trudnych sytuacjach.</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.

KI. I SPP	KI. 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 — asekurowanie przyjmującego, wystawienie piłki sytuacyjnej, asekurowanie atakującego. Libero i rozgrywający jako podstawowi zawodnicy asekurowujący. Samoasekurowanie 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 zagranej 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 tempo
- 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).

Kl. I SPP	Kl. II SPP
Zadania techniczno–taktyczne wynikające z poziomu gry Obrona po ataku przeciwnika z przyspieszonej piłki i w I tempo w deficycie czasu: Konsekwentne wprowadzanie trudnej zagrywki mającej na celu wymuszenie błędu i utrudnienie wyprowadzenia ataku w I tempo, 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 ulepszać system obrony; przechodzenie od ataku wykonywanego przez dwóch	Zadania techniczno–taktyczne wynikające z poziomu gry 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 wysoku,
- 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 wybicie 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 ścista

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 najbliżej 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 prostopadle do barków ze skrzyżowaniem nadgarstka</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"> • liczba dobrych kolejnych ataków bez błędów, • dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań, • bez dwóch kolejnych błędów itp.
<p>Przyjęcie — rozegranie</p> <p>Koordinacja przyjęcia i rozegrania w celu określenia trajektorii lotu piłki dla danego rodzaju ataku</p> <p>Przyjęcie po dorzuceniu lub zagrywce (z dwóch kierunków zza siatki) o zmiennej trajektorii lotu w określone miejsce.</p> <p>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</p> <p>Wystawienie piłki do chwytającego lub uderzającego z podwyższenia, albo chwytającego w wyskoku przy rozgrywającym (wystawienie w I tempo Realizowanie taktyki rozegrania z ukrywaniem swoich zamiarów poprzez stałe ustawienie przodem do IV strefy.</p> <p>Stawianie zadań rozgrywającym dotyczące wyboru kierunku wystawienia piłki w kontekście działań własnego zespołu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • liczba dobrych kolejnych rozegrań bez błędów, • dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań, • bez dwóch kolejnych błędów itp.
<p>Przyjęcie — rozegranie — atak</p> <p>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.</p> <p>Wszystkie ćwiczenia wykonywane są z pozycji wyjściowej do przyjęcia zagrywki w przyjętym ustawieniu przez 2–3 zawodników.</p> <p>Ocena przez rozgrywającego przyjętej piłki i jak najszybsze przemieszczenie się do miejsca wystawienia (ważne jest ustawienie przodem do IV strefy).</p>	<p>Przyjęcie — rozegranie — atak</p> <p>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).</p> <p>Atak zawodnika w określone tempo po przyjęciu piłki blisko siatki lub w ustawieniu dwójkowym w strefach konfliktu (bliżej/dalej albo obok siebie).</p> <p>Zadania stawiane atakującym z określeniem kierunku uderzenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • liczba dobrych kolejnych ataków bez błędów, • dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę ataków, • bez dwóch kolejnych błędów itp.

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"> • z podwyższenia, • po własnym podrzucie lub trenera, • po wystawieniu piłki, • z atrapą bloku, • z blokiem zawodników na podwyższeniu. <p>Reagowanie blokujących i broniących na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zmianę kierunku ustawienia barków atakującego przed uderzeniem — w trakcie naskoku lub w powietrzu, • pracę nadgarstka w trakcie uderzenia piłki. <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>Blok-obrona-wystawienie/rozegranie-atak</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. 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</p>

<p>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"> • bloku zamkniętego do ataku przeciwnika z ustalonych stref w różnej odległości od siatki, • bloku otwartego do ataku przeciwnika z ustalonych stref w różnej odległości od siatki. 	<p>Kierowanie piłki w obronie w zależności od stopnia trudności: dogranie łatwej piłki dokładnie i obrona trudnej piłki w okolicie środka boiska</p> <p>Wystawienie piłki po przemieszczeniu z pozycji bloku lub obrony z wyborem kierunku i tempa rozegrania.</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>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"> • podrzut piłki <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 umożliwiająca płynne wykonanie rozbiegu i uderzenie w najwyższym punkcie wyskoku.</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozbieg i naskok <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"> • wyskok i uderzenie piłki 	<p>Zagrywka rotacyjna z wyskoku</p> <p>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"> • podrzut piłki <p>Wysokość podrzutu umożliwiająca płynne wykonanie rozbiegu i uderzenie w najwyższym punkcie wyskoku.</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozbieg i naskok <p>Rozpoczynanie rozbiegu z odległość ok. 5 m od linii końcowej. Trzykrokowy przyspieszający rozbieg (lewa– prawa–lewa).</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyskok i uderzenie piłki <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"> • lądowanie <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"> • pozycja wyjściowa <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"> • rozbieg <p>Trzykrokowy (ew. 2 lub 4), dynamiczny, przenoszący jego energię na piłkę.</p> <ul style="list-style-type: none"> • podrzut piłki

Po odbiciu prawy bark odwiedziony do tyłu, nogi ugięte w kolanach, ciało tworzy łuk napięty. Na wysokości

barków rozpoczyna się odwiedzenie prawej ręki do uderzenia: łokieć uniesiony w górę—skos za głowę, przedramię zgina się pod kątem ostrym, dłoń zostaje przeniesiona do tyłu, wyprostowana lewa ręka unosi się w górę. W czasie prowadzenia ręki do uderzenia piłki łokieć podąża w przód, osiągając swoją maksymalną wysokość, prawy bark wysuwa się przed linię tułowia, lewa ręka podąża w dół, prawa 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).

- **lądowanie**

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

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. „Czytanie” trajektorii lotu piłki.

- **Przemieszczenie**

Krok dostawny jako podstawowy sposób przemieszczania się. Pierwszy krok wykonany jest zwykle nogą bliższą piłki. Przemieszczenie do miejsca przyjęcia bez oscylacji środka ciężkości góra—dół (podczas prostowania tułowia ciężar ciała przesuwają się na pięty).

- **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. 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.

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.

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

- **naskok, wyskok i uderzenie piłki**

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

- **lądowanie**

W zasadzie w biegu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.

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. „Czytanie” trajektorii lotu piłki.

- **Przemieszczenie**

Rozwijanie głębokiego widzenia umożliwia jak najwcześniejszy start do przewidywanego miejsca przyjęcia zagrywki (zanim piłka doleci do siatki).

Przewidywanie miejsca i sposobu przyjęcia zagrywki zanim piłka przeleci nad płaszczyzną siatki.

- **Odbicie piłki**

Uchwycenie różnicy w technice przyjęcia różnych zagrywek, wymagających: ruchu ramion, utrzymania tylko ich płaszczyzny lub wykonania amortyzacji. Przyjęcie lekko zagrzanych piłek (szybująca lub rotacyjna w wyskoku) z ruchem ramion w przód w kierunku celu.

Przyjęcie zagrywek mocnych (rotacyjna w wyskoku) z amortyzacją i ugięciem ramion, 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 okolicy strefy 0 po stromej trajektorii z najwyższym punktem wzniesienia nad linią 3 m.

Rozegranie

- Pozycja wyjściowa
1,0–1,5 m od siatki, 3 m od prawej linii bocznej umożliwiająca obserwację pola gry i dogrywanej piłki.

- Przemieszczenie

Start do miejsca wystawienia po ocenie trajektorii przyjętej piłki. Przemieszczenie do miejsca wystawienia piłki, ustawienie ciała przodem do IV strefy lub z obrotem ciała w jej kierunku. Do piłek oddalonych od siatki przemieszczenie w odpowiednim rytmie, zakończone sekwencją kroków prawa — lewa noga.

- 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.

Atak

- Pozycja wyjściowa

Pozycja gotowości do ataku

- Rozbieg i naskok

Celem rozbiegu i naskoku jest przemieszczenie ciała do wyskoku do wystawionej piłki. Rozbieg w kierunku V strefy boiska przeciwnika —możliwość obracania uderzającego ramienia w różne kierunki boiska przeciwnika. (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

Libero w strukturze przyjęcia.

Rozegranie

- Pozycja wyjściowa

1,0–1,5 m od siatki, 3 m od prawej linii bocznej umożliwiająca obserwację pola gry i dogrywanej piłki.

- Przemieszczenie

Podczas ruchu do piłki ręce powinny być w dole skoordynowane naturalnie z ruchem ciała. Wzniesienie ramion w górę dopiero po zajęciu miejsca wystawienia.

- 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.

Atak

- Pozycja wyjściowa

Pozycja gotowości do ataku

- 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 ramienia oraz skrętną pracą nadgarstka. Plasowanie jako forma ataku o mniejszej sile uderzenia piłki i

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 (łokiec z tyłu tułowia powyżej linii barków).

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 (łokiec uniesiony wysoko). Uderzenie piłki w najwyższym punkcie wyprostowanym ramieniem, naturalnie otwartą dłońią z aktywnym ruchem nadgarstka (dłoń nakrywa piłkę), aby nadać piłce postępującą rotację.

- Lądowanie

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

Atak w I tempo

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

Atak z II linii

Rozbieg skoordynowany tak aby odbicie do wyskoku nastąpiło tuż przed linią 3 m. Naskok mniej oporowy (lewa stopa w linii rozbiegu), odbicie w górę w przód tak, aby uderzenie piłki nastąpiło nad polem ataku.

Blok

- Pozycja wyjściowa

W pozycji wyjściowej, blokujący zwrócony jest twarzą do przeciwnika w swojej strefie. Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, gotowe

większej precyzji kierowania jej w wybraną strefę boiska przeciwnika. Kiwnięcie jako forma ataku polegająca na precyzyjnym skierowaniu piłki palcami w wybraną strefę boiska przeciwnika. Ruch ręki jak do uderzenia, z zatrzymaniem jej w momencie kontaktu z piłką.

- Lądowanie

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

Atak w I tempo

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

Atak z II linii

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

Atak z jednej nogi (kobiety)

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

Blok

- Pozycja wyjściowa

Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, gotowe do wyskoku. Stopy ustawione prostopadłe do siatki na szerokość bioder lub nieznacznie szerzej.

do wyskoku. Stopy ustawione prostopadle do siatki na szerokość bioder lub nieznacznie szerzej. Ramiona uniesione, ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości głowy.

- Przemieszczanie się do bloku

Krok dostawny stosowany jest podczas przemieszczania blokującego na krótkich odległościach. Krok skrzyżny przy pokonywaniu większych odległości w deficycie czasu, głównie przez zawodnika środkowego, zakończony dostawieniem stopy do punktu odbicia z ustawieniem tułowia w kierunku siatki (postawienie zewnętrznej stopy obok wewnętrznej skrajnego bloku).

- Wyskok

Odbicie pionowo w górę z równoległego ustawienia stóp. Ramiona prowadzone wzdłuż tułowia do przełożenia na wprost na drugą stronę siatki. Ramiona wyprostowane z unieruchomionymi stawami nadgarstkowymi, łokciowymi i barkowymi, pochylone w przód i skierowane do środka boiska. „Prowadź ręce przy krawędzi siatki do góry, wyciągnij je tak, aby sięgnąć nimi jak najdalej poza siatkę (palce maksymalnie rozwarte)”. Kiedy piłka znajduje się blisko siatki, blokujący „wkłada” ręce bezpośrednio na piłkę.

- Lądowanie

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

Obrona

- Pozycja 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.

Tułów w miarę wyprostowany, ramiona rozłożone dość szeroko z przodu tułowia, ugięte w łokciach, wewnętrzna część przedramion zwrócona do góry, wzrok skierowany na atakującego.

Zawodnik broniący w strefie 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

- 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.

Ramiona uniesione, ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości głowy. Dłonie ułożone „na siatce”, ich płaszczyzna jest równoległa do powierzchni siatki.

- Przemieszczanie się do bloku

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

- Wyskok

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.

- Lądowanie

Lądowanie z amortyzacją w stawach skokowych i kolanowych.

Obrona

- Pozycja wyjściowa

Ograniczony czas reakcji zawodnika ze względu na prędkość lotu uderzonej piłki determinuje właściwą pozycję w obronie.

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

- Przemieszczenie

Start do przewidywanego miejsca obrony tuż po wystawieniu piłki przez przeciwnika, a zakończenie ruchu przed jej uderzeniem. Obserwacja wystawionej piłki oraz atakującego. „Czytanie gry” i współpraca z blokującymi w celu zajęcia najlepszej pozycji do obrony.

<ul style="list-style-type: none"> • Odbicie piłki <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 wyroku lub zejścia w dół (do kłku, siadu lub leżenia).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Odbicie piłki <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 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 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 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 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

Kl. III SPP	Kl. IV SPP
<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 zabezpieczając 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>Atak kierunkowy z piłki przyspieszonej (super) strefa</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). Gra środkowego w różnej odległości od rozgrywającego. Stosowanie</p>

<p>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>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 wyskoku 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. Odpowiedzialność zawodnika libero za piłki zagrywane pomiędzy nim a partnerami.</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 przejścia kontroli nad grą.</p> <p>Przyjęcie zagrywki Dążenie do możliwie szybkiej reakcji na zagrana piłkę (gdy piłka znajduje się nad linią ataku przeciwnika). Opanowanie technik sytuacyjnych: przyjęcie z zejściem z linii piłki, włączenia przedramion, różne formy odbicia piłki w zachwianej równowadze.</p>

<p>Rozegranie 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>Rozegranie 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>Atak 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 dojście.</p>	<p>Atak 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>Blok 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>Blok 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>Obrona 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>Obrona 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).</p> <p>Aktywizowanie zawodnika środkowego do ataku w I tempo w różnych odległościach od rozgrywającego.</p> <p>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.</p> <p>Wprowadzenie alternatywnych wariantów rozegrania w zależności od dokładności i miejsca dogrania piłki.</p> <p>Asekuracja przez 1/2/3 zawodników znajdujących się najbliżej zawodnika atakującego. Libero i rozgrywający jako podstawowi zawodnicy asekurujący.</p> <p>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.</p> <p>Potwierdzanie gotowości zawodnika środkowego do ustalonego ataku lub jego wariantu.</p> <p>Konsekwentna realizacja zasad asekuracji przyjmującego oraz gotowości do wystawienia piłki sytuacyjnej. Asekuracja zawodnika atakującego w każdym momencie gry po wystawieniu piłki.</p> <p>Asekuracja przez 1/2/3 zawodników znajdujących się najbliżej zawodnika atakującego. Libero i rozgrywający jako podstawowi zawodnicy asekurujący.</p> <p>Samoasekuracja zawodnika atakującego. Zmiana zadań w asekuracji pomiędzy zawodnikiem przyjmującym II linii, a libero w przypadku kombinacji pipe.</p>

Problemy indywidualne w obszarze techniczno-taktycznym:

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–tacticzne wynikające z poziomu gry</p> <p>Zadania techniczno–tacticzne przeciwko grze kombinacyjnej z wprowadzeniem opcji bloku:</p> <p>Uzyskiwanie powodzenia poprzez zwiększanie siły zagrywki lub tacticzne 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–tacticzne wynikające z poziomu gry</p> <p>Ścisła współpraca pomiędzy blokującymi a obroną, dotycząca rozwiązań przeciwko danej akcji ataku przeciwnika z uwzględnieniem tacticznych 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 prosta wewnętrzna. 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 tacticznym (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 wyskoku 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 doskonalone 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 ścisła

Ćwiczenia mogą przebiegać w fazach:

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

KI. III SPP	KI. 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. 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 dościa 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 chwyającego lub uderzającego z podwyższenia, albo chwyającego w wyskoku w różnej odległości od rozgrywającego.</p> <p>Przyjęcie — rozegranie – atak 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. Wszystkie ćwiczenia wykonywane są z pozycji wyjściowej do przyjęcia zagrywki w przyjętym ustawieniu przez 2–4 zawodników lub cały zespół. Dążenie do rozegrania w wyskoku (skracanie czasu lotu piłki) z utrzymaniem prostych ramion w momencie odbicia piłki (ważne jest ukrywanie do</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. 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 dościa do ataku. Zadania stawiane atakującym dotyczące uderzenia z wykorzystaniem bloku (atrapa bloku, blok nieruchomy na podwyższeniu):</p> <ul style="list-style-type: none"> • liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu, • dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań, • bez dwóch kolejnych błędów itp. <p>Przyjęcie – rozegranie Wystawienie piłki do chwyającego lub uderzającego z podwyższenia, albo chwyającego 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"> • liczba dobrych kolejnych rozegrań bez błędu • dopuszczalna liczba błędów na określoną liczbę rozegrań • bez dwóch kolejnych błędów itp. <p>Przyjęcie — rozegranie – atak 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"> • liczba dobrych kolejnych ataków bez błędu

końca kierunku rozegrania). Atak w I tempo (w tym z piłki przesuniętej) po dograniu piłki oddalonej od siatki

- dopuszczalna liczba błędów na określonej liczbie ataków
- bez dwóch kolejnych błędów itp.

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 Utrzymanie piłki w grze przez broniącego (piłka wysoka na środek boiska), wystawienie/rozegranie piłki Obrona ataku: z podwyższenia, z własnego podrzutu, z podrzutu trenera lub po wystawieniu z różną pracą ramienia atakującego ustawionego przodem do V strefy przeciwnika. 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. Obrona piłek uderzonych i kiwniętych w kierunku środka boiska, piłek przechodzących i sytuacyjnych (w tym ponad głową).</p> <p>Blok–obrona — wystawienie/rozegranie Współpraca blokujących i broniących przy ataku z szybkiej piłki (quick) i wariantach ataku w I tempo, wystawienie/rozegranie piłki Współpraca blok–obrona przy ataku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podwyższenia, • po własnym podrzucie lub trenera, • po wystawieniu piłki, • z atrapą bloku, • z blokiem zawodników na podwyższeniu. <p>Reagowanie blokujących i broniących na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zmienną pracą ramienia atakującego ze stałego 	<p>Doskonalenie sekwencji działań w fazie gry w obronie wynikające z obrony przeciwko grze kombinacyjnej z wprowadzaniem opcji bloku</p> <p>Obrona — wystawienie/rozegranie Postawy zawodnika w obronie: ustawienie „człowiek–tarcza”, pad z podłożeniem ręki. 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 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"> • taktyki czytania przez blok z zadaniem ustawiania bloku w relacji do boiska, • taktyki opcja w bloku z zadaniem ustawiania bloku

<p>ustawienia jego ciała w powietrzu — przodem do V strefy przeciwnika,</p> <ul style="list-style-type: none"> • pracę nadgarstka w trakcie uderzania piłki, • zmianę miejsca wykonania ataku z uwzględnieniem tempa, • zmianę miejsca ustawienia atrapy bloku lub bloku zawodników ustawionych na podwyższeniu. <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>w relacji do boiska.</p> <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 wysokoku</p> <p>Należy zwrócić uwagę na możliwość wykonania zagrywki rotacyjnej z wysokoku z pełną siłą po przekątnych boiska. Wybór przekątnej uzależnia się od indywidualnych cech zagrywającego. Istnieje także możliwość wykonania zagrywki rotacyjnej w wysokoku z mniejszą siłą, spadającej w 4–5 m boiska.</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozycja wyjściowa <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"> • podrzut piłki <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"> • rozbieg i naskok <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 wysokoku. 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</p>	<p>Zagrywka rotacyjna z wysokoku</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozycja wyjściowa <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"> • podrzut piłki <p>Wysokość podrzutu umożliwiająca płynne wykonanie rozbiegu i uderzenie w najwyższym punkcie wysokoku nad boiskiem nawet do 2 m poza linią końcową.</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozbieg i naskok <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 wysokoku. 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. 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</p>

od dołu przodem w górę. Dla osób praworęcznych dojsię 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.

- lądowanie

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

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”.

- pozycja wyjściowa

Przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie trzykrokowego rozbiegu

- rozbieg

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

- podrzut piłki

W momencie postawienia lewej nogi, najpóźniej przed postawieniem ostatniego kroku, oburącz z barkami pochylonymi w przód, na stronę ręki zagrywającej.

- naskok, wyskok i uderzenie piłki

Naskok jak do ataku, jednak mniej „oporowy”. Wyskok w górę w przód nad boisko. Prostowanie ramienia do uderzenia przebiega bardziej w przód niż w górę i zakończone jest uderzeniem usztywnionej dłoni w środek piłki. Kontakt z piłką maksymalnie krótki.

Pozycja dłoni

w momencie uderzenia stanowi przedłużenie przedramienia. Ręka po uderzeniu nie podąża za piłką, lecz zatrzymuje się, a nawet cofa.

- lądowanie

W zasadzie w biegu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.

Przyjęcie zagrywki

- Pozycja wyjściowa

Nogi ugięte, tułów wyprostowany, ramiona ugięte przed tułowiem, wzrok skierowany na zagrywającego.

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).

- lądowanie

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

Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) z wyskoku obunóż

- 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)

- rozbieg

Trzykrokowy (ew. 2 lub 4 jak wyżej), dynamiczny, przenoszący jego energię na piłkę.

- podrzut piłki

Dopuszczalny jest także podrzut jednorącz. Wysokość podrzutu piłki powinna uwzględnić maksymalny zasięg zagrywającego po wyskoku, wyrzut piłki nad boisko.

- naskok, wyskok i uderzenie piłki

Naskok jak do ataku, jednak mniej „oporowy”. Wyskok w górę w przód nad boisko. Prostowanie ramienia do uderzenia przebiega bardziej w przód niż w górę i zakończone jest uderzeniem usztywnionej dłoni w środek piłki. Kontakt z piłką maksymalnie krótki.

Pozycja dłoni

w momencie uderzenia stanowi przedłużenie przedramienia. Ręka po uderzeniu nie podąża za piłką, lecz zatrzymuje się, a nawet cofa.

- lądowanie

W zasadzie w biegu, z kontrolą wzrokową gry przeciwnika.

Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) z wyskoku jednonóż. Jest stosowana przez niektóre zawodniczki, charakteryzuje się rozbiegiem pod kątem do linii końcowej boiska, podrzutem jednorącz i odbiciem z jednej nogi.

Przyjęcie zagrywki

- Pozycja wyjściowa

Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia pomiędzy stopami, z jedną nogą nieznacznie wysuniętą do przodu.

„Czytanie” trajektorii lotu piłki już w momencie jej lotu nad linią 3 m boiska przeciwnika.

- Przemieszczenie

Przemieszczenie do miejsca i wybór sposobu przyjęcia zagrywki zanim piłka przeleci nad płaszczyzną siatki.

- Odbicie piłki

Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia pomiędzy stopami, z jedną nogą nieznacznie wysuniętą do przodu.

- Przemieszczenie

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

- Odbicie piłki

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.

Rozegranie

- Pozycja wyjściowa

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

- Przemieszczenie

Start do miejsca wystawienia po ocenie trajektorii przyjętej piłki. Przemieszczenie do miejsca wystawienia piłki, ustawienie ciała przodem do IV strefy lub z obrotem ciała w jej kierunku. Podczas ruchu do piłki ręce powinny być w dole skoordynowane naturalnie z ruchem ciała.

- 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, są elastyczne i sprężyste. Wystawienie na dużą odległość wymaga większej pracy nóg i wyprost ramion. Wystawienie piłki oddalonej od siatki do II i I strefy — ruch ramion przez prawy bark.

Wystawienie z miejsca i z wysoku piłki przyspieszonej (super) 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.

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.

Rozegranie

- Pozycja wyjściowa

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

- Przemieszczenie

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.

- Odbicie piłki

Utrzymanie postawy neutralnej ciała podczas wystawienia, wystawienie do przodu i do tyłu bez zdradzania zamiarów. Wystawienie piłki w wysoku według zasady: najpierw wyskok następnie odbicie w najwyższym punkcie z prostych rąk z wykorzystaniem elastyczności nadgarstków. Doskonalenie umiejętności widzenia peryferyjnego — wybór wariantu rozegrania po ocenie zachowania zawodników blokujących.

Zdolność do wystawienia piłki ze wszystkich pozycji na boisku z dużą dokładnością i wyczuciem tempa ze wszystkich rodzajów pozycji: wysokiej, niskiej i o zachwianej równowadze, wystawienie w nietypowych pozycjach. Doskonalenie umiejętności kiwnięcia piłki jednorącz i ataku z drugiej piłki lub markowania ataku i odegrania piłki partnerowi.

Kształtowanie umiejętności wystawienia/rozegrania oburącz. Kierowanie grą zespołu w ataku.

Specjalistyczny trening rozgrywanego.

Kształtowanie kreatywności, zdyscyplinowania, przebiegłości, wychwytywanie okazji, gdy przeciwnik nie jest na swoich pozycjach.

Atak

- Pozycja wyjściowa

Pozycja początkowa, następnie wyjściowa do ataku

- Rozbieg i naskok

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

<p>Atak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozycja wyjściowa <p>Pozycja początkowa, następnie wyjściowa do ataku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozbieg i naskok <p>Celem rozbiegu i naskoku jest przemieszczenie ciała do wysokości 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 wysokości 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 dołączać 1 lub 2 kroki. Atak w różnym tempie (super i quick) z piłek wystawianych po niedokładnym przyjęciu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyskok i uderzenie <p>Wykorzystanie bezwładności ramion po wymachu do ustawienia ręki atakującej (łokiec z tyłu tułowia powyżej barków)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lądowanie <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>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 wysokości 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 (łokiec uniesiony wysoko). Uderzenie piłki w najwyższym punkcie wyprostowanym ramieniem, naturalnie otwartą dłoń z aktywnym ruchem nadgarstka (dłoń nakrywa piłkę), aby nadać piłce postępującą rotację. Prowadzenie ręki w taki sposób, aby uderzyć piłkę daleko w boisko, a nie z góry w dół. 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"> • Wyskok i uderzenie <p>Wykorzystanie bezwładności ramion po wymachu do ustawienia ręki atakującej (łokiec z tyłu tułowia powyżej barków)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lądowanie <p>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>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 wysokości</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.

Atak z II linii

Rozbieg skoordynowany tak aby odbicie do wyskoku nastąpiło tuż przed linią 3 m. Naskok mniej oporowy (lewa stopa w linii rozbiegu), odbicie w górę w przód tak, aby uderzenie piłki nastąpiło nad polem ataku.

Prowadzenie ręki w taki sposób, aby uderzyć piłkę daleko w boisko, biorąc pod uwagę odległość wystawionej piłki od siatki.

Atak z jednej nogi (kobiety)

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

Blok

- Pozycja wyjściowa

W pozycji wyjściowej, blokujący zwrócony jest twarzą do przeciwnika w swojej strefie. Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, gotowe do wyskoku. Stopy ustawione prostopadle do siatki na szerokość bioder lub nieznacznie szerzej.

- Przemieszczanie się do bloku

Krok dostawny stosowany jest podczas przemieszczania blokującego na krótkich odległościach. Krok skrzyżny przy pokonywaniu większych odległości w deficycie czasu, głównie przez zawodnika środkowego, zakończony dostawieniem stopy do punktu odbicia z ustawieniem tułowia w kierunku siatki (postawienie zewnętrznej stopy obok wewnętrznej skrajnego bloku).

- Wyskok

Odbicie pionowo w górę z równoległego ustawienia stóp. Ramiona prowadzone wzdłuż tułowia do przełożenia na wprost na drugą stronę siatki. Ramiona wyprostowane z unieruchomionymi stawami nadgarstkowymi, łokciowymi i barkowymi, pochylone w przód i skierowane do środka boiska. „Prowadź ręce przy krawędzi siatki do góry, wyciągnij je tak, aby sięgnąć nimi jak 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 odchylone) Czas i miejsce wyskoku uzależnione są od tempa rozegranej piłki, kierunku rozbiegu i możliwości skocznościowych atakującego. Do wyższych piłek, w

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.

Atak z jednej nogi (kobiety)

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

Blok

- Pozycja wyjściowa

Ramiona uniesione, ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości głowy. Dłonie ułożone „na siatce”, ich płaszczyzna jest równoległa do powierzchni siatki.

- Przemieszczanie się do bloku

Szybkie dojście do punktu wyskoku z przenoszeniem wzroku z piłki na zawodnika atakującego (blokujący środkowy po starcie powinien spojrzeć w kierunku partnera na skrzydle). Blokujący na skrzydle porusza się zwykle krokiem dostawnym z doskokiem na nogę zewnętrzną, krokiem skrzyżnym lub biegiem.

Przemieszczanie zawodników do bloku potrójnego.

Indywidualizacja sposobów przemieszczania się do bloku w zależności od możliwości zawodnika.

- Wyskok

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).

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

- Łądowanie

Łądowanie 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

<p>drugie albo trzecie tempo, blokujący powinien skakać po atakującym.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lądowanie Wycofanie rąk skoordynowane z ruchem opadania. Wzrok podąża za piłką, odzyskanie pozycji gotowości do gry. <p>Obrona</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
---	---

ZAŁOŻENIA DO PLANU ZESPÓŁOWEGO

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 mikrocyklu 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 zbitcie piłki.</p> <p>Kontynuowanie usprawnienia ćwiczących, dalsza nauka elementów techniki oraz podstaw taktyki zespołowej.</p> <p>Proporcje ćwiczeń sprawności fizycznej do ćwiczeń specjalistycznych: 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 makrocyklu rocznym.</p> <p>Proporcje ćwiczeń: 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 klucze dotyczące poprawności wykonania poszczególnych elementów technicznych.</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)</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>Proporcje ćwiczeń sprawności fizycznej do ćwiczeń specjalistycznych: 35–65%</p> <p>Mikrocykl: 5 jednostek treningowych x 90 min.</p> <p>OSMS 5 x 135 min + 45 teoria</p> <p>50 meczów makrocyklu rocznym.</p> <p>Proporcje ćwiczeń: 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 klucze dotyczące typowych rozwiązań techniczno–taktycznych.</p> <p>Współodpowiedzialność za wynik sportowy. Zwiększenie ilości ćwiczeń we fragmentach gry łączy się wraz z rozwojem zawodnika oraz zbliżaniem się do ważnych meczów.</p> <p>Główne zawody w tej kategorii wiekowej w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży lub Mistrzostw Polski Kadetów. Uwzględnianie dobrze zaplanowanych gier kontrolnych</p>	<p>Doskonalenie techniki podporządkowane powinno być bardzo dobremu opanowaniu wszystkich elementów oraz mistrzowskiemu przygotowaniu do wykonywaniu zadań specjalistycznych.</p> <p>Proporcje ćwiczeń sprawności fizycznej do ćwiczeń specjalistycznych: 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 makrocyklu rocznym.</p> <p>Proporcje ćwiczeń: 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 klucze związane ze specjalizacją na danej pozycji. Nastawienie na sukces sportowy. 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.</p>

<p>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>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>Precyzyjne planowanie gier kontrolnych podczas przygotowań do startu docelowego. Wymaganie podczas zajęć bezwzględne 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”.

Kl. VII- VII SP (młodzik)	Kl. I – II SPP (kadet)	Kl. III-IV SPP (junior)
<p>Przewidywanie przyszłej funkcji zawodnika w grze: rozgrywający, atakujący. Wybór „najmocniejszego” elementu techniki zawodnika. Początek specjalizacji w grze: rozgrywający, atakujący. Początek specjalizacji w obronie. 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</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, 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.</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. 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.</p>

<p>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>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>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)
Wszechstronne i ukierunkowane przygotowanie sprawnościowe Przygotowanie sprawnościowe w kategorii młodzika nie wymaga szczególnej indywidualizacji pracy treningowej. Głównym akcentem przygotowania sprawnościowego jest wszechstronny równomierny rozwój wszystkich cech motorycznych, z nastawieniem na naukę techniki i profilaktykę zdrowotną.	Kompleksowe przygotowanie Sprawnościowe 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	Specjalne przygotowanie sprawnościowe 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>Bardzo istotne jest wykorzystanie w treningu sensytywnych 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 treningiem sprawności nie powinna przekraczać dwóch w mikrocyklu.</p> <p>Oprócz treningu siły mięśniowej należy odpowiednio akcentować kształtowanie zdolności zarówno szybkościowych, jak i wytrzymałościowych.</p>	<p>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"> • wybierać proste ćwiczenia, które nie wymagają wysokiego poziomu koordynacji ruchowej oraz utrzymania równowagi, • stosować niskie obciążenie zewnętrzne w poszczególnych ćwiczeniach (30–40% CM), • liczba wykonywanych powtórzeń w serii nie może powodować skrajnego wyczerpania mięśni, • w ramach jednostki treningowej nie należy przekraczać całkowitej liczby 100 powtórzeń na określonej grupę mięśniową, • tempo wykonywania powtórzenia powinno być wolne, 	<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, jak i na wzrost wartości siły mięśniowej.</p> <p>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</p>
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • przerwy wypoczynkowe pomiędzy seriami powinny wynosić od 60 do 180 sekund, • stosować od 6 do 12 ćwiczeń kształtujących wszystkie grupy mięśniowe. 	mięśniowej poprzez zastosowanie ćwiczeń na тренаżerach oporowych, w których nie występuje niebezpieczeństwo wynikające z nieodpowiedniej techniki.
--	---	--

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 rozrywek 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
Nabór spontaniczny	Nabór wstępny Preselekcja intuicyjna	Nabór kierowany Kwalifikacja wstępna	Nabór uzupełniający Kwalifikacja właściwa	Kwalifikacja specjalistyczna
Stan zdrowia i chęci	Stan zdrowia Budowa somatyczna Dyspozycje koordynacyjne	Budowa somatyczna Badanie stanu zdrowia Ukierunkowana sprawność fizyczna	Predyspozycje sprawnościowe Predyspozycje anatomiczne Predyspozycje funkcjonalne	Szybkość, siła, wytrzymałość
Poprawność działań skoordynowana. z lotem piłki	Sprawność ruchowa Dokładność Krystalizowanie zainteresowań	Uzdolnienia ruchowe Dyspozycje psychiczne Przenoszenie wprawy	Dyspozycje psychiczne Dyspozycje taktyczne Sprawność techniczna	Predyspozycje związane ze specyficznymi wymogami treningu
Nauczyciel Nauczyciel w-f Trener UKS	Nauczyciel w-f, Trener klubowy Trener kadry woj.	Nauczyciel w-f, nauczyciel S.O.S. Trener klubowy Trener kadry wojewódzkiej	Trener klubowy Trener kadry Specjaliści	Tren klubowy Trener kadry Specjaliści Laboratoria

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych, pomiaru wysokości ciała oraz oceny eksperckiej można zdobyć w sumie maksymalnie 100 pkt.

Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:

Wiek	KLASA	Liczba punktów - dziewczeta	Liczba punktów - chłopcy
10 lat	Do klasy IV SP	20	20
11 lat	Do klasy V SP	40	35
12 lat	Do klasy VI SP	60	50
13 lat	Do klasy VII SP	20	20
14 lat	Do klasy VIII SP	35	40
15 lat	Do klasy I SSP	50	60
16 lat	Do klasy II SSP	20	20
17 lat	Do klasy III SSP	30	30
18 lat	Do klasy IV SSP	40	40

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

UWAGA !

- Na ogólną ocenę (maksymalnie 100 punktów) składa się suma punktów z 3 najlepszych prób plus punkty uzyskane z oceny eksperckiej.
- Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.
- Wymagane jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgodę rodzica na udział w testach.
- Każdorazowo bierzemy pod uwagę wiek kalendarzowy.
- W przypadku dzieci z roczników młodszych punkty uzyskane dla wieku kalendarzowego przeliczamy proporcjonalnie do norm wieku docelowego.
 - **Przykład:** dziewczynka w wieku 11 lat (norma 40 p-ów) idzie do klasy VI (norma 60 p-ów) a w pomiarach uzyskała np. 45 p-ów.
 - **Wyliczenie:** (wynik uzyskany x norma docelowa)/norma kalendarzowa, czyli $(45 \times 60)/40 = 67,5$ 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 (długość 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 podierać 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.

ZASIĘG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU

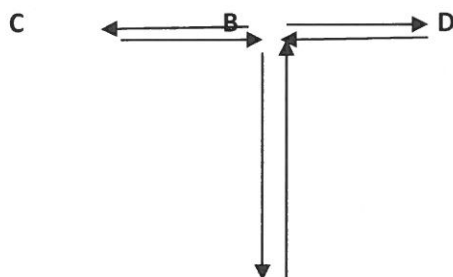
- **Warunki przeprowadzenia próby:** najlepiej w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z podziałką ok. 60 cm zawieszoną lub przyklejoną na ścianie, koszu.
- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszonej taśmy. 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 OBURĄCZ 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 przytwierdzoną/przyklejoną 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.

OCENA EKSPERCKA - NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM

- dla dzieci w wieku 10-12 lat dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytami.

- **Warunki przeprowadzenia próby:** Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** piłka do siatkówki.
- **Sposób wykonania:** Badany staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu odbić sposobem oburącz dolnym i górnym na przemian. Odbicia rozpoczynamy od podrzutu oburącz dołem nad sobą do odbić oburącz górą, potem oburącz dołem itd. na przemian. Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” przez trenera piłki siatkowej. Czas trwania próby określa trener.
- **Ocenie podlegają takie elementy jak:**
 1. technika odbicia sposobem oburącz górnym (lub chwyt i wyrzuty w klasach młodszych)
 2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwyt i wyrzuty w klasach młodszych)
 3. ciągłość odbicia (im dłuższy czas tym lepiej)
 4. zachowanie naprzemienności odbić (sposobem oburącz górnym i dolnym)
 5. koordynacja odbić i ewentualnie przemieszczanie się

Ocenie od 1 do 5 punktów podlega każdy wyżej wymieniony element osobno (razem maks. 25 p-ów).

PRZYKŁAD WYLICZENIA:

POZIOM SZKOŁY PODSTAWOWEJ - DZIEWCZĘTA

Do VII-ej klasy:

Próby do wyboru (3 z 4):

- Wzrost – 168 cm – **9 pkt.**
- Skok w dal z miejsca – 161 cm – **5 pkt.**,
- Zasięg w wyskoku z rozbiegu – 265 cm – **10 pkt.**
- T-test – 12, 52 sek. – **10 pkt.**,

Próba obowiązkowa:

- Ocena ekspercka próby naprzemiennych odbić sposobem oburącz górnym i dolnym – np. **13 pkt.**

SUMA PUNKTÓW Z NAJLEPSZYCH 4 OCEN: $9 + 10 + 10 + 13 = 42$ pkt. (odrzucaamy najniższą ocenę-5 p-ów).

Skoro minimum przyjęcia do VII klasy Szkoły Podstawowej jest 20 p-ów zawodniczka uzyskała minimum punktowe, które przekroczyła o 22 punkty.

Wyniki prób sprawności fizycznej dla dziewcząt i chłopców

W przypadku uzyskania wyników lepszych od poniżej punktowanych norm wpisujemy 25 punktów

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT

Do klasy IV - VI Szkoły Podstawowej

Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Rzut p. palantową	Bieg wahadłowy 10 x 5m
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	140,0	91	12,0	22,60
2	141,5	96	13,5	22,45
3	143,0	100	15,0	22,30
4	144,5	105	16,5	22,15
5	146,0	109	18,0	22,00
6	147,5	114	19,5	21,85
7	149,0	118	21,0	21,70
8	150,5	123	22,5	21,55
9	152,0	127	24,0	21,40
10	153,5	132	25,5	21,25
11	155,0	136	27,0	21,10
12	156,5	141	28,5	20,95
13	158,0	145	30,0	20,80
14	159,5	150	31,5	20,65
15	161,0	154	33,0	20,50
16	162,5	159	34,5	20,35
17	164,0	163	36,0	20,20
18	165,5	168	37,5	20,05
19	167,0	172	39,0	19,90
20	168,5	177	40,5	19,75
21	170,0	181	42,0	19,60
22	171,5	186	43,5	19,45
23	173,0	190	45,0	19,30
24	174,5	195	46,5	19,15
25	176,0	199	48,0	19,00

Do klasy VII - VIII Szkoły Podstawowej i I klasy Szkoły Ponadpodstawowej

Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Zasięg w wyskoku z rozbiegu	T - test
	[cm]	[cm]	[cm]	[s]
1	155,0	141	237	14,28
2	156,5	145	240	14,10
3	158,0	150	243	13,92
4	159,5	154	246	13,74
5	161,0	159	249	13,56
6	162,5	163	252	13,38
7	164,0	168	255	13,20
8	165,5	172	258	13,02
9	167,0	177	261	12,84
10	168,5	181	264	12,66
11	170,0	186	267	12,48
12	171,5	190	270	12,30
13	173,0	195	273	12,12
14	174,5	199	276	11,94
15	176,0	204	279	11,76
16	177,5	208	282	11,58
17	179,0	213	285	11,40
18	180,5	217	288	11,22
19	182,0	222	291	11,04
20	183,5	226	294	10,86
21	185,0	231	297	10,68
22	186,5	235	300	10,50
23	188,0	240	303	10,32
24	189,5	244	306	10,14
25	191,0	249	309	9,96

Do klasy II - IV klasy Szkoły Ponadpodstawowej

Punkty	Wzrost	Zasięg w wyskoku z rozbiegu	Rzut p. lek. 2 kg	T - test
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	161,0	242	5,00	13,45
2	162,5	245	5,3	13,30
3	164,0	248	5,6	13,15
4	165,5	251	5,9	13,00
5	167,0	254	6,2	12,85
6	168,5	257	6,5	12,70
7	170,0	260	6,8	12,55
8	171,5	263	7,1	12,40
9	173,0	266	7,4	12,25
10	174,5	269	7,7	12,10
11	176,0	272	8,0	11,95
12	177,5	275	8,3	11,80
13	179,0	278	8,6	11,65
14	180,5	281	8,9	11,50
15	182,0	284	9,2	11,35
16	183,5	287	9,5	11,20
17	185,0	290	9,8	11,05
18	186,5	293	10,1	10,90
19	188,0	296	10,4	10,75
20	189,5	299	10,7	10,60
21	191,0	302	11,0	10,45
22	192,5	305	11,3	10,30
23	194,0	308	11,6	10,15
24	195,5	311	11,9	10,00
25	197,0	314	12,2	9,85

Ocena końcowa jest sumą punktów z:

_wybranych 3 testów oraz

_oceny eksperckiej

Każda próba oceniana w zakresie od 1 do 25 punktów (max.100 p-ów)

Niezbędne minima	pkt
do klasy IV	20
do klasy V,	40
do klasy VI,	60
do klasy VII	20
do klasy VII	35
do klasy I SPP	50
do klasy II SPP	20
do klasy III SPP	30
do klasy IV SPP	40

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA CHŁOPCÓW

Do klasy IV - VI Szkoły Podstawowej

Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Rzut p. palantową	Bieg wahadłowy 10 x 5m
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	138,0	110	24,0	21,00
2	139,5	115	25,5	20,85
3	141,0	120	27,0	20,70
4	142,5	125	28,5	20,55
5	144,0	130	30,0	20,40
6	145,5	135	31,5	20,25
7	147,0	140	33,0	20,10
8	148,5	145	34,5	19,95
9	150,0	150	36,0	19,80
10	151,5	155	37,5	19,65
11	153,0	160	39,0	19,50
12	154,5	165	40,5	19,35
13	156,0	170	42,0	19,20
14	157,5	175	43,5	19,05
15	159,0	180	45,0	18,90
16	160,5	185	46,5	18,75
17	162,0	190	48,0	18,60
18	163,5	195	49,5	18,45
19	165,0	200	51,0	18,30
20	166,5	205	52,5	18,15
21	168,0	210	54,0	18,00
22	169,5	215	55,5	17,85
23	171,0	220	57,0	17,70
24	172,5	225	58,5	17,55
25	174,0	230	60,0	17,40

Do klasy VII - VIII Szkoły Podstawowej i I klasy Szkoły Ponadpodstawowej

Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Zasięg w wyskoku z rozbiegu	T - test
	[cm]	[cm]	[cm]	[s]
1	158,0	152	260	13,8
2	159,5	158	263	13,6
3	161,0	164	266	13,4
4	162,5	170	269	13,2
5	164,0	176	272	13,0
6	165,5	182	275	12,8
7	167,0	188	278	12,6
8	168,5	194	281	12,4
9	170,0	200	284	12,2
10	171,5	206	287	12,0
11	173,0	212	290	11,8
12	174,5	218	293	11,6
13	176,0	224	296	11,4
14	177,5	230	299	11,2
15	179,0	236	302	11,0
16	180,5	242	305	10,8
17	182,0	248	308	10,6
18	183,5	254	311	10,4
19	185,0	260	314	10,2
20	186,5	266	317	10,0
21	188,0	272	320	9,8
22	189,5	278	323	9,6
23	191,0	284	326	9,4
24	192,5	290	329	9,2
25	194,0	296	332	9,0

Do klasy II - IV klasy Szkoły Ponadpodstawowej

Punkty	Wzrost	Zasięg w wysokosci z rozbiegu	Rzut p. lek. 2 kg	T - test
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	164,0	270	7,0	13,2
2	165,5	273	7,5	13,0
3	167,0	276	8,0	12,8
4	168,5	279	8,5	12,6
5	170,0	282	9,0	12,4
6	171,5	285	9,5	12,2
7	173,0	288	10,0	12,0
8	174,5	291	10,5	11,8
9	176,0	294	11,0	11,6
10	177,5	297	11,5	11,4
11	179,0	300	12,0	11,2
12	180,5	303	12,5	11,0
13	182,0	306	13,0	10,8
14	183,5	309	13,5	10,6
15	185,0	312	14,0	10,4
16	186,5	315	14,5	10,2
17	188,0	318	15,0	10,0
18	189,5	321	15,5	9,8
19	191,0	324	16,0	9,6
20	192,5	327	16,5	9,4
21	194,0	330	17,0	9,2
22	195,5	333	17,5	9,0
23	197,0	336	18,0	8,8
24	198,5	339	18,5	8,6
25	200,0	342	19,0	8,4

Ocena końcowa jest sumą punktów z:

_wybranych 3 testów oraz

_oceny eksperckiej

Każda próba oceniana w zakresie od 1 do 25 punktów (max.100 p-ów)

Niezbędne minima	pkt
do klasy IV	20
do klasy V,	35
do klasy VI,	50
do klasy VII	20
do klasy VII	40
do klasy I SPP	60
do klasy II SPP	20
do klasy III SPP	30
do klasy IV SPP	40