

Wieloletni program szkolenia
dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w siatkówce plażowej
- poziom szkoły ponadpodstawowej (klasy I-IV Liceum Ogólnokształcące)
Warszawa – rok 2021

Spis treści

Wieloletni	
Wieloletni program szkolenia.....	1
dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w siatkówce plażowej.....	1
- poziom szkoły ponadpodstawowej (klasy I-IV Liceum Ogólnokształcące).....	1
Wstęp	3
Cele	3
Cele ogólne.....	3
Cele szczegółowe.....	4
Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia specjalistycznego.	5
Wiedza.....	5
Umiejętności.....	6
Kompetencje społeczne	6
Środki techniczne do realizacji programu:	7
Procedury osiągnięcia celów: metody, formy, środki	8
Ocena i kontrola osiągnięć uczniów:.....	8

Specyfika szkolenia na etapie liceum ogólnokształcącego.....	9
Metodyczna struktura nauczania gry	9
Słownik.....	11
Założenia gry – charakterystyka techniczno – taktyczna	18
ZAŁOŻENIA ZESPOŁOWE I INDYWIDUALNE.....	18
ZAŁOŻENIA TECHNICZNE REALIZOWANE NA DANYM ETAPIE W FORMIE ŚCISŁEJ I ZADANIOWEJ WYNIKAJĄCE Z ROZWOJU GRY	22
Problemy indywidualne w obszarze techniczno–taktycznym: Przy zagrywce własnej.....	65
Problemy indywidualne w obszarze techniczno–taktycznym: przy zagrywce przeciwnika	67
Założenia do planu przygotowania sprawnościowego:	68
Zestaw podstawowych ćwiczeń	71
Kwalifikacja do dyscypliny.....	72
a. Skauting.....	72
b. Nabory.....	72
Rozwój utalentowanego ucznia	74
Opis testów	76

Wstęp

Dotychczasowa przygoda z siatkówką plażową obfituje w bardzo wiele doświadczeń na wielu płaszczyznach życia.

Poza kwestiami oczywistymi takimi jak wysoka sprawność fizyczna, sport ten niesie ze sobą dużo więcej korzyści. Miedzy innymi :

buduje w młodym człowieku poczucie odpowiedzialności, uczy pokory i cierpliwości, uczy współpracy w zespole , rozwija logiczne myślenie, pozwala nawiązanie relacji ze sportowcami, trenerami i ludźmi będącymi blisko ze sportem z różnych regionów świata, umożliwia zwiedzanie ciekawych zakątków świata.

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.

Cele

Cele ogólne

- Kształcenie i doskonalenie holistycznego rozwoju fizycznego uczniów poprzez odpowiedni dobór środków wspomagających funkcjonowanie układu: ruchowego, oddechowego, krążeniowego i nerwowego.
- Wyposażenie uczniów w zasób umiejętności ruchowych oraz w niezbędny zasób wiedzy o korzyściach z uprawiania ćwiczeń fizycznych.
- Prawidłowy rozwój psychomotoryczny, rozwijanie i doskonalenie sprawności fizycznej.
- Kształtowanie wolicjonalne charakteru i pożądanych postaw uczniów w działaniu zarówno indywidualnym jak i zespołowym.

Cele szczegółowe

- Inspirowanie uczniów do świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych.
- Kształtowanie pożądanych postaw u uczniów w osiąganiu swoich pragnień i aspiracji.
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
- Umiejętność stosowania zasady fair play.
- Wdrażanie do dbałości o prawidłową postawę ciała i przeciwdziałanie wadom postawy.
- Kształtowanie nawyków higienicznych związanych z aktywnością ruchową (zmienny strój sportowy, higiena osobista po zajęciach, higiena otoczenia, odżywianie, sen, regeneracja)
- Kształtowanie podstaw właściwego zachowania (sukcesu bez pychy, przegranej przez kompleksów, życzliwości wobec wygranych i przegranych, pokory oraz szacunku do drugiego człowieka)
- Przygotowanie ucznia do udziału w zawodach sportowych na szczeblu krajowym i międzynarodowym.

Zakładane cele zostaną zrealizowane w:

- W czasie zajęć obowiązkowych
- W trakcie zgrupowań i obozów sportowych.
- Podczas turniejów towarzyskich, wewnętrznych, zawodów sportowych wynikających z kalendarza imprez młodzieżowych i seniorskich.

Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia specjalistycznego.

Wiedza

Uczeń zna i rozumie:

- 1) Specyfikę treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego i specjalistycznego
- 2) Zasady treningu sportowego,
- 3) Ćwiczenia stosowane w treningu ogólnorozwojowym,
- 4) Zasady przygotowania organizmu do wysiłku,
- 5) Model struktury zdolności motorycznych,
- 6) Analiza techniki sportowej – technika mistrza (wzorce techniki),
- 7) Podstawowe przepisy, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- 8) Działania taktyczne stosowane w piłce siatkowej
- 9) Na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami *fair play*,
- 10) Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych,
- 11) Rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

Oraz:

- Opanowanie przepisów gry, przestrzeganie przepisów, umiejętność liczenia punktów, zmian stron boiska oraz przerw.
- Właściwe zachowanie przed i po meczu – przywitanie przed spotkaniem, losowanie, podanie ręki, podziękowanie po meczu, podpis protokołu.

- Umiejętne zastosowanie ćwiczeń podczas rozgrzewki przed meczem.
- Przygotowanie boiska do gry.
- Przyzwyczajanie do roli i obowiązków kapitana zespołu.
- Wdrażanie do sędziowania spotkań – stosowanie poprawnej sygnalizacji.
- Zaznajomienie z różnymi systemami rozgrywek.

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- 1) Wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe (wszechstronne), ukierunkowane i specjalistyczne
- 2) Dostosować pozycje wyjściowe do sytuacji w grze
- 3) Utrzymać timing podczas gry
- 4) Stosować różne rodzaje działań w ataku i obronie i potrafi zastosować je w grze
- 5) Samodzielnie przygotować się do gry łącznie z ćwiczeniami specjalistycznymi
- 6) przeprowadzić w zakresie podstawowym ćwiczenia na siłowni
- 7) Samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę
- 8) Wykorzystać sprzęt i pomoce sportowe do ćwiczeń.
- 9) Zaprezentować podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- 10) Prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku oraz higieny snu i higieny osobistej;

Kompetencje społeczne

Uczeń jest gotów do:

- 1) Systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego

- 2) Dokonywania samooceny wykonanych zadań
- 3) Efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem
- 4) Uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami specjalistycznego etapu szkolenia,
- 5) Respektowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- 6) Kulturalnego kibicowania.

Środki techniczne do realizacji programu:

Baza sportowa:

- Hala wielofunkcyjna do sportów plażowych – np. w COS OPO Spała
- Boiska do siatkówki plażowej

Sprzęt sportowy:

- Słupki, siatka do gry w piłkę siatkową, antenki*, linie.
- Sprzęt sportowy (piłki do siatkówki plażowej, piłki ciężkie, lekarskie, ławeczki gimnastyczne, materace, kapsle, wózki do piłek, chwytak do piłek, atrapy bloku*, maszyna do zagrywania, gumy oporowe, hantle.
- Pomoce naukowe:
- Tablety, komputer, fachowa literatura.

Procedury osiągnięcia celów: metody, formy, środki

Metody nauczania ruchu:

- Metoda syntetyczna,
- Metoda analityczna,
- Metoda globalna

Metody kontroli i oceny wyników i postępów:

- Próby sprawności fizycznej,
- Obserwacja walki sportowej,
- Analiza wyniku sportowego,

Ocena i kontrola osiągnięć uczniów:

- Okresowe badania lekarskie.
- Sprawdziany, testy, próby – z zakresu sprawności ogólnej, specjalnej i postępów w rozwijaniu zdolności motorycznych.
- Sprawdziany, testy – stopień opanowania elementów technicznych.
- Gry kontrolne – opanowanie i wykorzystanie elementów taktycznych w grze.

Specyfika szkolenia na etapie liceum ogólnokształcącego

Junior młodszy 15 –17 lat SPP kl. I - II	Junior 17 –19 lat SPP kl. III - IV
Model zachowania się zawodnika w grze	Model funkcjonowania zawodników na określonej pozycji
Egzekwowanie poprawności wykonania elementów technicznych w grze	Doskonalenie działań techniczno- taktycznych w specjalizacji
Słownictwo dotyczące rozwiązań techniczno - taktycznych	Słownictwo specjalistyczne na danej pozycji
Systematyka ćwiczeń zachowań w ataku i kontrataku	Systematyka ćwiczeń specjalistycznych na danych pozycjach

Metodyczna struktura nauczania gry

System zdobywania punktów	Elementy gry	System gry* sekwencje gry*	Ćwiczenia
Po zagrywce przeciwnika	przyjęcie zagrywki ↓ wystawienie ↓ atak	W ataku: wystawienie – atak przyjęcie – wystawienie przyjęcie – wystawienie – atak	Globalne* gra właściwa, szkolna, uproszczona, fragmenty gry 2 x 2 ↓ Syntetyczne* fragmenty gry, małe gry,
		łączenie sekwencji działań ataku i obrony:	

Po zagrywce własnej	zagrywka	wystawienie/rozegrание – atak → blok, wystawienie/rozegrание – atak → blok – obrona –	forma zadaniowa, ścisła
	↓	wystawienie/rozegrание – kontratak, zagrywka → przyjęcie – wystawienie/rozegrание – atak →	↓
	blok	blok – obrona.	Analityczne*
	↓	W ataku po obronie:	forma zadaniowa, ścisła
	Obrona/wystawienie*	blok – obrona	
	↓	obrona – wystawienie	
	atak	wystawienie – atak	
		blok – wystawienie*	
		obrona – wystawienie – atak	
		blok – wystawienie* – atak	

Uwaga: * - wynika z maksymalnej liczby 3 dotknięć (odbić)

Słownik

A

Analityczne ćwiczenia – ćwiczenie doskonalące dany element techniczny

Antenki - są to dwa ruchome maszty z tworzywa szklanego lub podobnego materiału po 1,80 m długości i 10 mm obwodu, umocowane po zewnętrznych bokach siatki.

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

Atak „metr” - piłka metrowa atakowana blisko zawodnika wystawiającego (1-1,5 m) .

Atak „dwa” - piłka dwumetrowa, atakowana blisko zawodnika wystawiającego.

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

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

Atak z piłki wysokiej - atak z piłki wystawionej wyżej niż 3 m powyżej siatki, w którym rozpoczęcie rozbiegu następuje w momencie, gdy piłka zaczyna opadać. Często jest to wystawa sytuacyjna źle przyjętej piłki lub po obronie.

Atrapa bloku – trener sportowy zasłaniający wycinek siatki

Atak twardy – mocny atak z uwzględnieniem 3 kierunków prosta, środek, skos

Atak miękki – plasowany atak z uwzględnieniem 2 kierunków prosta lub skos

B

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

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

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

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

Blok pozytywny - blok mający na celu zdobycie punktu.

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

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

Blok prostej - blok ustawiony na skrzydle przeciwko uderzeniu piłki wzdłuż linii.

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

Błąd podwójnego odbicia – nazywa się potocznie „podwójnym”, sygnalizowany przez sędziego, kiedy zawodnik dotknie piłki dwa razy z rzędu, albo gdy piłka dotknie jego raz za razem w różne części ciała. Wyjątkiem jest tylko blok i pierwsze odbicie każdej drużyny w akcji.

C

Cień bloku - obszar boiska zasłonięty przez blokującego, w który atakujący nie może zaatakować bezpośrednio.

„Cobra” – uderzenie w ataku siatkówki plażowej, które wykonujemy ze sztywną ręką i złączonymi palcami, piłkę uderza się końcami palców.

„Cross Over”/”Rainbow”/”Jumbo” – uderzenie ataku miękkiego typowe dla siatkówki plażowej, wykonane po przekątnej przy bardzo wysokim łuku; piłka upada za obrońcą przeciwników.

„Cut” – ang. Cięcie – zagranie szybkie, cięte po ostrym skosie

Czytanie gry – obserwacja zachowania zawodników mająca na celu antycypowanie działań

Ć

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

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

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

D

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

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

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

F

„**Fake**” – wprowadzające w błąd poprzez ustawienie ciała, ręki i nadgarstka względem kierunku ataku piłki.

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

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

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

Feedback - udzielenie informacji zwrotnej zawodnikowi na temat efektów jego działania.

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

G

Geometryczne zasady odpowiedzialności - zasady określające kierunek dojścia do przyjęcia lub odbicia piłki najkrótszą drogą, wynikającą z ustawienia na boisku.

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

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

Gra uproszczona - jest to gra z uproszczonymi przepisami z zadaniem utrzymania ciągłości realizowania ustalonych założeń.

Globalne ćwiczenia - ćwiczenia całościowe łączące wszystkie elementy gry

K

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

Kierunki poruszania się - główne kierunki przemieszczenia się zawodników uwzględniające zabezpieczenie całego obszaru boiska podczas przyjęcia zagrywki lub w obronie, uwzględniające wzajemne relacje pomiędzy zawodnikami, zwłaszcza w strefach „konfliktu”.

Kostki – ang. knuckles, jest rodzajem ataku w siatkówce plażowej. Uderza się piłkę ręką, przy palcach zgiętych. Najczęściej stosowane kiedy piłka jest wystawiona zbyt blisko siatki.

Koszyczek * - ułożenie dłoni do odbicia oburącz górą, gdzie prawidłowy kąt ułożenia ramion wyznacza nam tzw. „koszyczek” czyli ułożenie kciuków i palców wskazujących obu dłoni tworzy trójkąt

O

Obrona polem (piłki w polu) - sytuacja, kiedy blokujący decyduje się na odejście (wycofanie się) od bloku po ocenie, że obrona w głębi pola w danej sytuacji ma duże szanse powodzenia (piłka wystawiona daleko od siatki, dynamiczny atak trudny do wykonania albo niemożliwy)

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

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

P

Piłka „za darmo” - sytuacja, w której zespół atakujący nie jest w stanie wyprowadzić skutecznego ataku przebijając na stronę przeciwnika wolną piłkę, najczęściej sposobem oburącz dolnym.

Plasowanie – uderzenie ataku w siatkówce plażowej, które przypomina atak, ale jest mniej siłowe; atakujący próbuje z wielką precyzją umieścić piłkę w niebronionym miejscu boiska.

Podpowiedź – informacja zawodnika wystawiającego (asekurującego) o możliwościach wykonania skutecznego ataku na podstawie obserwacji zachowań rywala

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

Postawa gotowości w bloku - optymalne ustawienie ciała gwarantujące natychmiastowy wyskok w górę lub jak najszybsze przemieszczenie się w jednym lub dwóch kierunkach.

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

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

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

Pozycja w strefie „antenka” - przestrzeń od antenki do max 1 m do środka

Pozycja w strefie „normalna” - przestrzeń od końca strefy „antenki” do początku strefy „środek”:

Pozycja w strefie „środek” - przestrzeń 1m w L i P od środka siatki:

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

Pozycje reakcji - miejsce bezpośredniego ruchu w kierunku piłki zawodnika, z zamiarem skierowania jej do określonego celu, podejmując wszelki wysiłek dla optymalnego ustawienia ciała w stosunku do piłki (na ile to możliwe w danej sytuacji).

„Przystanek” – zwolnienie lub zatrzymanie biegu umożliwiające start w różnych kierunkach w zależności od jakości przyjęcia czy obrony piłki

Psychomotoryczny rozwój – jest to związek przyczynowo - skutkowy pomiędzy psychiką a motoryką

R

„Rainbow” – ang. Tęcza zagranie piłki plasowanej po przekątnej daleko, wysoka parabolą przypominającą tęczę (cross over/jumbo)

.

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

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

Rozbieg - droga, jaką zawodnik musi pokonać, by nabrać odpowiedniej prędkości niezbędnej do tego, by wykonać dynamiczne odbicia w górę.

Ruch dostosowania - sposób przemieszczenia się zawodnika z pozycji wyjściowej uwzględniający zaistniałą sytuację w grze.

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

S

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

Szczyryk – skłon tułowia (zbliżenie) w kierunku siatki i uniesienie nóg podczas wykonywania bloku

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

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

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

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

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

Strefa konfliktu - miejsce powstające przez nakładanie się indywidualnych obszarów odpowiedzialności.

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

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

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

Syntetyczne ćwiczenia - łączenie podczas ćwiczeń 2-3 elementów gry

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

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

Ś

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

T

Tie-break – z angielskiego „zerwanie remisu”. Jest to trzeci set, który ustala zwycięzcę, kiedy jest remis w setach 1:1 (w siatkówce plażowej)

Trajektoria lotu piłki - tor lotu piłki od momentu jej odbicia lub uderzenia do momentu kontaktu z zawodnikiem.

Timing – właściwa relacja czasowo-przestrzenna podczas działania na piłkę

U

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

W

Wejście w piłkę/ „wjazd” - aktywne wejście ramionami pod piłkę poprzez wykrok nogi kierunkowej do przodu, bez zmiany kąta ułożenia ramion.

Wystawa kątowna – polega na odbiciu ramionami pod odpowiednim kątem dostosowanym do toru lotu piłki (często znaczenie ma uniesienie barków które ułatwia dostosowanie kąta).

Wystawa przyspieszona (super) - wystawa do skrzydła o niższej trajektorii (do 2 m) lotu piłki.

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

Z

Zagrywka „słoneczna”/”sky ball” (koreańska) – pierwsi użyli tej techniki Koreańczycy podczas spotkań siatkówki plażowej; to rodzaj zagrywki wykonanej od dołu, która bardzo wysoko posyła piłkę.

Zagrywka szybująca (float)– piłka po tej zagrywce leci „falując” po uderzeniu bezrotacyjnym.

Zagrywka tenisowa (rotacyjna)– serwis z góry wykonany przy użyciu techniki zagrywki tenisowej.

Zaproszenie – ustawienie zawodników na boisku mające na celu prowokowanie rywala do skierowania piłki w danym kierunku

Założenia gry – charakterystyka techniczno – taktyczna

1. określenie zakresu umiejętności zespołowych i indywidualnych zawodników oraz zasad funkcjonowania w grze na danym poziomie współzawodnictwa,
2. określenie zakresu opanowania nawyków technicznych pojawiających się wraz z rozwojem gry w kolejnych latach.

ZAŁOŻENIA ZESPOŁOWE I INDYWIDUALNE

Określenie taktyki gry na danym poziomie oraz zachowań zawodnika w ramach danej strategii gry

Założenia do planu zespołowego

Określenie celów treningu w poszczególnych etapach szkolenia. Określenie docelowego poziomu umiejętności techniczno–taktycznych w grze dla danej kategorii wiekowej. Ocena możliwości realizacji zadań techniczno–taktycznych zespołu. Dostosowanie metodyki treningu do możliwości i umiejętności zespołu i zawodników. Dominującą zasadą jest stopniowanie trudności. Jednak zawsze należy wziąć pod uwagę umiejętności indywidualne na danym etapie i dopasowanie zalecanych ćwiczeń do nich. 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. I – II SPP (junior młodszy)	Kl. III-IV SPP (junior)
<p>Nauka typowych zachowań boiskowych (współdziałania w zespole 2-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>SMS 5 x 135 min + 45 teoria</p> <p>50 meczów makrocyklu rocznym.</p> <p>Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych wynosi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) w oddziałach sportowych i szkołach sportowych – co najmniej 10 godzin; 2) w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego – co najmniej 16 godzin <p>Proporcje ćwiczeń:</p> <p>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 juniorów młodszych. Uwzględnianie dobrze zaplanowanych gier kontrolnych podczas przygotowań do najważniejszych</p>	<p>Doskonalenie techniki podporządkowane powinno być bardzo dobremu opanowaniu wszystkich elementów oraz mistrzowskiemu przygotowaniu do wykonywania 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>Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych wynosi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) w oddziałach sportowych i szkołach sportowych – co najmniej 10 godzin; 2) w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego – co najmniej 16 godzin <p>Proporcje ćwiczeń:</p> <p>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.</p> <p>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>Precyzyjne planowanie gier kontrolnych podczas przygotowań do startu docelowego.</p>

<p>zawodów.</p> <p>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>Wymaganie podczas zajęć bezwzględnego zdyscyplinowania i taktycznego rozwiązywania problemów</p> <p>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. 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. I – II SPP (junior młodszy)	Kl. III-IV SPP (junior)
<p>Specjalizacja ataku na poszczególnych pozycjach.</p> <p>Indywidualizacja techniki zawodników.</p> <p>Praca nad słabymi stronami w technice i taktyce zawodnika.</p> <p>Korygowanie techniki ruchu podczas ćwiczeń syntetycznych.</p> <p>Łączenie gestów i słów kluczy z konkretnymi sytuacjami techniczno–taktycznymi na boisku.</p> <p>Wyznaczenie celów grupowych i ich konsekwentna realizacja, ocena i weryfikacja.</p>	<p>Technika mistrzowska. Skuteczność w grze.</p> <p>Praca nad słabymi stronami w rozwiązywaniu problemów podczas gry. Korygowanie techniki ruchu w sytuacjach w grze (ćwiczenia globalne).</p> <p>Korekta błędów podczas ćwiczeń globalnych za pomocą jednego gestu, słów kluczy.</p> <p>Wyznaczenie celów indywidualnych i ich konsekwentna realizacja, ocena i weryfikacja.</p> <p>Kształtowanie mentalności poszczególnych zawodników.</p> <p>Feedback — przekazywanie właściwej informacji dla korekty błędów, dochodzenie do</p>

<p>Kształtowanie poszczególnych zawodników poprzez zmianę mentalności grupy zawodników.</p> <p>Feedback — indywidualne podejście do błędów zawodnika.</p> <p>Najpierw pokaz błędów przez trenera lub wideo i kolejno dobre wykonanie.</p> <p>Budowanie mentalności grupy poprzez pracę nad słabymi stronami techniki zawodników. Trener jako lider grupy poprzez przywództwo techniczno –taktyczne.</p> <p>Nacisk na dalsze nauczanie i doskonalenie taktyki indywidualnej opartej na przewidywaniu (antycypacji) oraz ogólnych założeniach taktycznych.</p>	<p>własnego schematu działania w ramach specjalizacji.</p> <p>Motywowanie i kierowanie uwagi zawodników.</p> <p>Podtrzymywanie przez trenera aktywności zawodników poprzez właściwy dobór zadań.</p> <p>Kształtowanie mentalności przez podział ról.</p> <p>Nacisk na dalsze nauczanie i doskonalenie taktyki indywidualnej opartej na „czytaniu gry” oraz specjalistycznych założeniach taktycznych.</p>
--	---

ZAŁOŻENIA TECHNICZNE REALIZOWANE NA DANYM ETAPIE W FORMIE ŚCISŁEJ I ZADANIOWEJ WYNIKAJĄCE Z ROZWOJU GRY

Przyjęcie zagrywki (założenia zespołowe i indywidualne)

Kl. I junior młodszy	Kl. II junior młodszy	Kl. III junior	Kl. IV junior
<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Przyjęcie zagrywki przed sobą bez przemieszczenia oraz z przemieszczeniem na boki. Przyjęcie piłki w ustawieniu wąsko maksymalnie ok. 1,5-2 metrów na boki i od siatki w linii prostopadłej do siatki wyznaczonej do miejsca kontaktu zawodnika z piłką w trakcie przyjęcia. Komunikacja odnośnie odpowiedzialności za przyjęcie w poszczególnych strefach boiska (np. który z zawodników przyjmujących odpowiada za przyjęcie zagrywki kierowanej w środek)</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). TIMING Antycypacja sposobu wykonania zagrywki przez przeciwnika w celu zajęcia odpowiedniej pozycji na boisku (np. ocena czy przeciwnik ustawia się do wykonania zagrywki typu „flot”* czy do „rotacyjnej”* z wysokoku).</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Przyjęcie zagrywki na otwarcie (odwiedzenie i odstawienie nogi po stronie przyjęcia w skos w tył, przyjęcie z boku ciała na wysokości ramion) bez przemieszczenia oraz z przemieszczeniem. Przyjęcie zagrywki przed sobą po przemieszczeniu się do przodu i do tyłu. Komunikacja ułatwiająca reakcję partnera na przyjęciu (podpowiedzi dla partnera np. out, skrót).</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). CZYTANIE GRY Antycypacja sposobu wykonania zagrywki przez przeciwnika w celu zajęcia odpowiedniej pozycji na boisku (np. ocena czy przeciwnik ustawia się do wykonania zagrywki typu „flot” czy do „rotacyjnej” z wysokoku).</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Taktyka sytuacyjna w przyjęciu Przyjęcie sytuacyjne (w zachwianej równowadze np. rzuty, pady, przyjęcie na jednej nodze itd.). Taktyczne przesunięcia zawodników przyjmujących (np. zawodnik nie będący celem zagrywek przeciwnika przesuwa się w stronę zawodnika częściej przyjmującego w celu zawężenia strefy odpowiedzialności). Przesunięcie zawodników przyjmujących w celu dostosowania się do warunków zewnętrznych (np. zawodnicy na stronie „pod wiatr” stają bliżej linii końcowej i starają się dograć niżej i bliżej siatki niż w warunkach bezwietrznych.)</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). PODEJMOWANIE DECYZJI Antycypacja sposobu wykonania zagrywki przez przeciwnika w celu zajęcia odpowiedniej pozycji na boisku (np. ocena czy przeciwnik ustawia się do wykonania zagrywki typu „float” czy do zagrywki rotacyjnej z wysokoku).</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Stosowanie akcji kombinacyjnych Przyjęcie piłki kierowane w inną strefę niż na wąsko (np. przyjęcie szeroko w celu rozciągnięcia gry) Przyjęcie umożliwiające atak z drugiej piłki. Komunikacja ułatwiająca rozegranie akcji kombinacyjnej (np. przed przyjęciem szerokim umożliwiającym atak z drugiej piłki „dwa”). Stosowanie tak zwanych „zaproszeń”* w celu wymuszenia na przeciwników zagrywki w konkretną strefę.</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). ROZWIĄZYWANIE ZADAŃ NIESTANDARDOWYCH Antycypacja sposobu wykonania zagrywki przez przeciwnika w celu zajęcia odpowiedniej pozycji na boisku (np. ocena czy przeciwnik ustawia się do wykonania zagrywki typu „float” czy do</p>

Ocena toru lotu piłki w celu jak najlepszego ustawienia się do przyjęcia zagrywki. Doskonalenie właściwego tempa dojścia do piłki zagranej przed i za zawodnikiem oraz na boki. Przyspieszenie do miejsca odbicia w końcowej fazie	Ocena toru lotu piłki w celu jak najlepszego ustawienia się do przyjęcia zagrywki. Ocena szybkości i toru lotu piłki na podstawie możliwie wczesnego przerzucenia uwagi z piłki na otoczenie	Ocena toru lotu piłki w celu jak najlepszego ustawienia się do przyjęcia zagrywki. Podejmowanie decyzji o sposobie przyjęcia przed wykonaniem ostatecznego dostosowania	zagrywki rotacyjnej z wyskoku). Ocena toru lotu piłki w celu jak najlepszego ustawienia się do przyjęcia zagrywki. Trening czytania gry i obserwacji zagrywki ze stosowaniem różnej technik zagrywania o różnym stopniu trudności
--	--	---	---

Wystawienie(zależenia zespołowe i indywidualne)

KL I junior młodszy	Kl. II junior młodszy	Kl. III junior	Kl. IV junior
<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Wystawa sposobem górnym i dolnym do przodu</p> <p>Wystawa sposobem oburącz górnym (palcami) do przodu o określonych parametrach z dobrego przyjęcia. Podstawowa wystawa około 1/1,5 m od wystawiającego.</p> <p>Wystawa sposobem dolnym do przodu. Podstawowa wystawa około 1/1,5 m od wystawiającego.</p> <p>Elementy powiązane bezpośrednio z wystawą, których uczymy razem:</p> <p>1. „Przystanek”* – jest to zmienne miejsce na boisku, uzależnione od punktu, w którym następuje przyjęcie piłki. Zawodnik wystawiający maksymalnie szybko ocenia kierunek</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Wystawa sposobem górnym i dolnym do przodu</p> <p>Wystawa sposobem górnym (palcami) do przodu. Wyróżniamy różne wystawy ze względu na szerokość piłki (środek, normalna, antenka).</p> <p>Wystawa sposobem górnym (palcami) do tyłu.</p> <p>Wystawa sposobem dolnym do tyłu</p> <p>Wystawa sposobem dolnym z tzw. „kątowna”.</p> <p>W zależności od miejsca wystawy i ustawienia ciała wyróżniamy różne techniki odbić. Gdy zawodnik może bez kłopotu ustawić się twarzą do kierunku wystawy lub gdy musi zastosować odbicie kątowne.</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Wystawa sposobem górnym (palcami) do boku oraz wystawa sposobem dolnym tzw. „kątowna”</p> <p>Jest to odbicie stosowane najczęściej w kontrze, zawodnik ma czas na odbicie sposobem górnym, ale nie ma wystarczająco czasu, aby skierować się twarzą do kierunku odbicia.</p> <p>Wystawa sposobem dolnym z tzw. „kątowna”, która polega na ustawieniu ramion pod odpowiednim kątem w momencie odbicia</p> <p>Elementy powiązane bezpośrednio z wystawą, których uczymy razem:</p> <p>1. „Przystanek” – jest to zmienne miejsce na boisku, uzależnione od punktu, w którym następuje przyjęcie piłki. Zawodnik po ocenie kierunku</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Niestandardowe rodzaje wystaw. Wystawa kombinacyjna sposobem górnym i dolnym.</p> <p>Różne niestandardowe rodzaje wystaw (np. quick, metr, dwa, wystawa w wyskoku).</p> <p>Wystawy mające na celu przyspieszenie gry oraz utrudnienie przeciwnikowi przygotowania obrony.</p> <p>Elementy powiązane bezpośrednio z wystawą, których uczymy razem:</p> <p>1. „Przystanek” – jest to zmienne miejsce na boisku, uzależnione od punktu, w którym następuje przyjęcie piłki. Zawodnik wystawiający maksymalnie szybko ocenia kierunek zagrywki. W momencie, gdy oceni, że piłkę będzie przyjmował partner rozpoczyna</p>

<p>zagrywki. W momencie, gdy oceni, że piłkę będzie przyjmował partner rozpoczyna wbieganie do wystawy krokiem biegowym, obierając za cel wierzchołek trójkąta. W momencie kontaktu partnera z piłką następuje zwolnienie biegu, przejście w drobniejsze kroki i ocena miejsca przyjęcia piłki. W przypadku precyzyjnego przyjęcia zawodnik przemieszcza i ustawia się drobnymi krokami do pozycji wyjściowej w miejscu wystawy. W przypadku złego przyjęcia z tego miejsca (przystanku) zawodnik przemieszcza się do miejsca wystawy. Zwracanie uwagi na właściwy timing dojścia do miejsca wystawienia z akcentem przyspieszenia do piłki</p> <p>2. Podpowiedź* – zawodnik po wystawie przez „ułamek sekundy” odprowadza piłkę wzrokiem, następnie przerzuca wzrok na boisko przeciwnika i oceniając sytuację podpowiada kierunek zagrania swojemu partnerowi. Doskonalenie timingu dojścia do asekuracji w relacji z atakującym</p> <p>3. Asekuracja – wykonywana jest praktycznie równocześnie z podpowiedzią. Miejsce zajęcia pozycji do asekuracji uzależnione jest od miejsca wystawy* Zajęcie optymalnego miejsca do asekuracji w</p>	<p>Najczęściej używaną techniką jest „wjazd”.</p> <p>Elementy powiązane bezpośrednio z wystawą, których uczymy razem :</p> <p>1. „Przystanek” – jest to zmienne miejsce na boisku, uzależnione od punktu, w którym następuje przyjęcie piłki. W momencie kontaktu partnera z piłką następuje zwolnienie biegu, przejście w drobniejsze kroki i ocena miejsca przyjęcia piłki. W przypadku precyzyjnego przyjęcia zawodnik przemieszcza i ustawia się drobnymi krokami do pozycji wyjściowej w miejscu wystawy. W przypadku złego przyjęcia z tego miejsca (przystanku) zawodnik przemieszcza się do miejsca wystawy. Możliwie wczesna ocena trajektorii lotu piłki na bazie oceny zagrywającego pozwalająca na szybką ocenę - kto przyjmuje, kto wystawia.</p> <p>2. Podpowiedź – zawodnik po przerzuca wzrok na boisko przeciwnika i oceniając sytuację podpowiada kierunek zagrania swojemu partnerowi. Doskonalenie obserwacji pola gry rywala po wystawieniu piłki poprzez stwarzanie różnych sytuacji</p> <p>3. Asekuracja – wykonywana jest praktycznie równocześnie z podpowiedzią. Miejsce zajęcia pozycji do asekuracji uzależnione jest od miejsca</p>	<p>zagrywki, gdy piłka leci do partnera rozpoczyna wbieganie do wystawy krokiem biegowym, obierając za cel wierzchołek trójkąta. W momencie kontaktu partnera z piłką następuje zwolnienie biegu, przejście w drobniejsze kroki i ocena miejsca przyjęcia piłki. W przypadku precyzyjnego przyjęcia zawodnik przemieszcza i ustawia się drobnymi krokami do pozycji wyjściowej w miejscu wystawy. W przypadku złego przyjęcia z tego miejsca (przystanku) zawodnik przemieszcza się do miejsca wystawy. Doskonalenie podejmowania decyzji o sposobie wystawienia przy piłkach „na granicy”</p> <p>2. Podpowiedź – zawodnik po wystawie przez „ułamek sekundy” odprowadza piłkę wzrokiem, następnie przerzuca wzrok na boisko przeciwnika i oceniając sytuację podpowiada kierunek zagrania swojemu partnerowi. Przekazywanie informacji o najlepszych rozwiązaniach dla atakującego z możliwie dużym wyprzedzeniem</p> <p>3. Asekuracja – wykonywana jest praktycznie równocześnie z podpowiedzią. Miejsce zajęcia pozycji do asekuracji uzależnione jest od miejsca wystawy*. Przyjęcie pozycji w asekuracji adekwatnej do sytuacji</p>	<p>wbieganie do wystawy krokiem biegowym, obierając za cel wierzchołek trójkąta. W momencie kontaktu partnera z piłką następuje zwolnienie biegu, przejście w drobniejsze kroki i ocena miejsca przyjęcia piłki. W przypadku precyzyjnego przyjęcia zawodnik przemieszcza i ustawia się drobnymi krokami do pozycji wyjściowej w miejscu wystawy. W przypadku złego przyjęcia z tego miejsca (przystanku) zawodnik przemieszcza się do miejsca wystawy. Stwarzanie różnych trudnych sytuacji i poszukiwanie najlepszych rozwiązań.</p> <p>2. Podpowiedź – zawodnik po wystawie przez „ułamek sekundy” odprowadza piłkę wzrokiem, następnie przerzuca wzrok na boisko przeciwnika i oceniając sytuację podpowiada kierunek zagrania swojemu partnerowi. Doskonalenie komunikacji między wystawiającym a atakującym w kierunku optymalizacji ataku</p> <p>3. Asekuracja – wykonywana jest praktycznie równocześnie z podpowiedzią. Miejsce zajęcia pozycji do asekuracji uzależnione jest od miejsca wystawy*. Doskonalenie elementu asekuracji z zastosowaniem różnych opcji bloku poprzez stwarzanie różnych sytuacji na boisku</p>
---	---	--	---

<p>zależności od sytuacji</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). TIMING</p> <p>Ocena zagrywki przeciwnika pod kątem odpowiedzialności za przyjęcie oraz wystawę. Zawodnik widząc, że za przyjęcie zagrywki odpowiada partner podejmuje działanie polegające na przemieszczeniu się w stronę i miejsce dokładnego przyjęcia. Ocenia jakość przyjęcia i decyduje jaką techniką będzie wystawiał piłkę. Poszukiwaniem właściwego rytmu dojścia do miejsca wystawienia z uwzględnieniem ewentualnej pozycji pośredniej, gdy wystawiający piłkę nie jest w stanie dojść do pozycji wyjściowej</p>	<p>wystawy*. Obserwacja ułożenia ramion blokującego w celu antycypowania możliwości odbicia piłki</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). CZYTANIE GRY</p> <p>Ocena zagrywki przeciwnika pod kątem odpowiedzialności za przyjęcie oraz wystawę. Zawodnik widząc, że za przyjęcie zagrywki odpowiada partner podejmuje działanie polegające na przemieszczeniu się w stronę i miejsce dokładnego przyjęcia. Ocenia jakość przyjęcia i decyduje jaką techniką będzie wystawiał piłkę. Doskonalenie umiejętności obserwacji lotu piłki wraz z przemieszczaniem się partnera i jego ułożeniem się do przyjęcia</p>	<p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). PODEJMOWANIE DECYZJI</p> <p>Ocena zagrywki przeciwnika pod kątem odpowiedzialności za przyjęcie oraz wystawę. Zawodnik widząc, że za przyjęcie zagrywki odpowiada partner podejmuje działanie polegające na przemieszczeniu się w stronę i miejsce dokładnego przyjęcia. Ocenia jakość przyjęcia i decyduje jaką techniką będzie wystawiał piłkę.</p> <p>Antycypowanie działań na podstawie obserwacji rozwoju sytuacji w grze</p>	<p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). ROZWIĄZYWANIE ZADAŃ NIESTANDARDOWYCH</p> <p>Ocena zagrywki przeciwnika pod kątem odpowiedzialności za przyjęcie oraz wystawę. Zawodnik widząc, że za przyjęcie zagrywki odpowiada partner podejmuje działanie polegające na przemieszczeniu się w stronę i miejsce dokładnego przyjęcia. Ocenia jakość przyjęcia i decyduje jaką techniką będzie wystawiał piłkę.</p> <p>Rozwiązywanie sytuacji przy piłkach padających w strefie konfliktu.</p> <p>Odpowiedzialność i podział zadań</p>
---	--	--	--

Atak (założenia zespołowe i indywidualne)

Kl. I junior młodszy	Kl. II junior młodszy	Kl. III junior	Kl. IV junior
<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Atak z piłek wysokich, blisko zawodnika wystawiającego (1-1,5m)</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Atak z piłek wysokich, blisko zawodnika wystawiającego z przodu oraz z tyłu (1-1,5m)</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Atak z piłek przyspieszonych „metr” , „dwa” , „quick”.</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Atak z piłek przyspieszonych „metr” , „dwa” , „quick”. Atak z piłek sytuacyjnych</p>

<p>Komunikacja zespołowo w celu poprawy skuteczności wyprowadzonego ataku. Podpowiadanie ze strony zawodnika wystawiającego odnośnie kierunku plasu. Timing dojścia do ataku z różnych pozycji wyjściowych i w różnym tempie.</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). TIMING</p> <p>Wykonanie odpowiedniej korekty, wykonanie najścia pod odpowiednim kątem - lewe skrzydło od lewej antenki do środka) pod kątem 60°, prawe skrzydło od prawej antenki do środka pod kątem prostym do siatki – dla praworęcznych, dla leworęcznych odwrotnie.</p> <p>Atak twardy w 3 kierunkach (prosta, środek, przekątna,</p> <p>Atak miękki w 2 kierunkach – prosta, skos, oraz zagranie kostkami.</p> <p>Doskonalenie rytmu nabiegu, timingu wybicia a także skrócenia czasu kontaktu z podłożem ostatnich 2 kroków.</p>	<p>Komunikacja zespołowa w celu poprawy skuteczności wyprowadzonego ataku. Podpowiadanie ze strony zawodnika wystawiającego odnośnie kierunku plasu. Obserwacja działań rywala zarówno w bloku jak i w obronie</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). CZYTANIE GRY</p> <p>Powiększenie ilości zagrań w twardym ataku o uderzenie w ciasny skos. Powiększenie ilości zagrań w miękkim ataku o zagranie „cuta” oraz „rainbow”. Wprowadzanie „fakeów”, czyli zmiany ustawienie ciała, ręki i nadgarstka względem kierunku ataku piłki. Korekta ustawienia w ostatnim kroku, w celu poprawienia pozycji w ataku. Atak po długiej przekątnej z piłek sytuacyjnych z głębi pola Koncentracja na technicznych stronach ataku oraz rozbiegu. Umiejętność wykorzystania bloku w ataku :</p>	<p>Taktyczna analiza wiatru i najlepszych rozwiązań dla zespołu (granie przez konkretną strefę). Komunikacja zespołowa w celu poprawy skuteczności wyprowadzonego ataku. Podpowiadanie ze strony zawodnika wystawiającego odnośnie kierunku ataku lub plasu. Podejmowanie decyzji na bazie podpowiedzi wystawiającego z uwzględnieniem własnych obserwacji.</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). PODEJMOWANIE DECYZJI</p> <p>Dostosowanie tempa rozbiegu do piłek szybszych, „metr”, „dwa”, „quick”. Umiejętność komunikacji z partnerem. Umiejętności patrzenia w ataku na drugą połowę boiska w celu znalezienia najlepszego rozwiązania w ataku. Zwiększanie celności i precyzji zagrań siłowych, a także miękkich. Umiejętność podejmowania decyzji o rozwiązaniach w ataku ze względu na warunki atmosferyczne (siła i kierunek wiatru) – najlepsze rozwiązania ataku pod wiatr. Umiejętność wykorzystania bloku w ataku :</p>	<p>Taktyczna analiza wiatru i najlepszych rozwiązań dla zespołu (granie przez konkretną strefę). Komunikacja zespołowa w celu poprawy skuteczności wyprowadzonego ataku. Podpowiadanie ze strony zawodnika wystawiającego odnośnie kierunku ataku lub plasu. Ocena przydatności podpowiedzi w różnych sytuacjach oraz przy piłkach sytuacyjnych.</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). ROZWIĄZYWANIE ZADAŃ NIESTANDARDOWYCH</p> <p>Doskonalenie umiejętności obserwacji sytuacji po drugiej stronie siatki. Umiejętność doboru najlepszej formy ataku do danej sytuacji. Umiejętność wykorzystania zmiany pracy ręki, dłoni i tułowia w celu zastosowania „fake”</p> <p>Różne formy ataku z wykorzystaniem bloku w zależności od sytuacji na boisku. Umiejętna gra na wietrze :</p> <ul style="list-style-type: none"> – kiedy wykorzystać rozwiązania siłowe, – kiedy wykorzystać uderzenia kątowe dłonią, – w jakich sytuacjach wykorzystać
---	---	--	--

Ujednolicenie rozbiegu do ataku, aby ukryć rodzaj wykonywanego ataku. Umiejętność wykorzystania bloku w ataku : – zagranie blok-aut,	– zagranie o blok pozbawiające zespół przeciwny jednego odbicia.	– oparcie o blok w celu ponownego wyprowadzenia własnego ataku,	atak przez plecy partnera
---	--	---	---------------------------

Zagrywka (założenia zespołowe i indywidualne)

KL I junior młodszy	Kl. II junior młodszy	Kl. III junior	Kl. IV junior
<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Zagrywka flot i rotacyjna z miejsca</p> <p>Wykorzystanie zagrywki float z miejsca do celności uderzenia, a także do trudnych warunków atmosferycznych. Wykorzystanie zagrywki rotacyjnej z miejsca w wietrznych warunkach. Koncentracja przede wszystkim na celności trafień, stopniowym zwiększaniu siły i obniżaniu toru lotu piłki. Praca nad powtarzalnością trafień oraz dobrym wyrzutem piłki.</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Zagrywka flot i rotacyjna z wysoku</p> <p>Wykorzystanie zagrywki float z wysoku, do agresywniejszej zagrywki. Wprowadzanie zagrywki rotacyjnej z wysoku dla zmiany tempa. Ten rodzaj zagrywki w początkowej fazie z wyższym podrzutem dla lepszego połączenia miejsca najścia z zasięgiem uderzenia – wykorzystanie w bezwietrznych warunkach.</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Zagrywka z wysoku po dojściu</p> <p>Zagrywka float z wysoku po rozbiegu oraz z miejsca z dużą precyzją trafienia. Zawodnik potrafi grać skrót, piłki do linii oraz w środek, z każdego miejsca za linią końcową. Zagrywka rotacyjna z wysoku – zawodnik zwiększa siłę, oraz celność uderzenia, potrafi wykorzystać ten rodzaj zagrywki również przy niedużym wietrze. Zwiększa się szybkość i precyzja zagrywki</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>Dostosowanie rodzaju zagrywki do założeń taktycznych zespołu</p> <p>Zawodnik potrafi zagrać każdy rodzaj zagrywki, jest w stanie kontrolować zagrywkę na wietrze oraz potrafi realizować założenia taktyczne zespołu, wynikające z dyspozycji przeciwnika, ale także ze względu na warunki atmosferyczne. Doskonalenie aż zagrywki są precyzyjne i regularne.</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (CZYTANIE</p>

<p>GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). TIMING</p> <p>Nauczanie zagrywki float z miejsca. W początkowej fazie celność w trzech kierunkach (prosta, środek, skos) z trzech pozycji (lewa strona, środek, prawa strona).</p> <p>Zadaniem zawodnika jest wykonywanie płaskiej agresywnej zagrywki w wyznaczone sektory z maksymalnym wykorzystaniem techniki.</p> <p>Nauczanie zagrywki rotacyjnej z miejsca. Celem głównym jest nauczenie dobrego wyrzutu, oraz dobrego trafienia dłonią w piłkę, z nadaniem piłce dużej rotacji – dwa kierunki (prosta, skos). Niektórzy mogą przejść do zagrywki w wysoku z miejsca.</p> <p>Wraz ze wzrostem celności zaczynamy zwiększać siłę uderzenia.</p>	<p>GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). CZYTANIE GRY</p> <p>W przypadku, gdy któryś rodzaj zagrywki nie został opanowany, kontynuujemy jego naukę, nie dodając nowych elementów zagrywki.</p> <p>W dalszym ciągu doskonalimy zagrywkę float z miejsca a także rotacyjną z miejsca, dodając nowe kierunki (środek, skrót). Stopniowo przechodzimy do zagrywki w wysoku z miejsca lub doskonalimy je w przypadku, gdy zostały wprowadzone wcześniej.</p> <p>Dążymy do coraz większej powtarzalności danego rodzaju zagrywki, poprawiamy trajektorie oraz zwiększamy siłę.</p> <p>Uczymy jak wykorzystać taktycznie zagrywkę, przeciwko danemu przeciwnikowi.</p>	<p>GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). PODEJMOWANIE DECYZJI</p> <p>Doskonalenie poznanych rodzajów zagrywki, skupiając się w większym stopniu na tym rodzaju zagrywki, który w dużym stopniu utrudni wyprowadzenie akcji przeciwnikowi (sprawa indywidualna).</p> <p>Wprowadzenie rozbiegu do wykonywanych zagrywek.</p> <p>Dbanie o kreatywność w tym elemencie, czyli zmiany miejsc zagrywki, tempa, a także siły uderzenia.</p> <p>Umiejętność taktycznego wykorzystania zagrywki na wietrze (w zależności od strony „z wiatrem” czy „pod wiatr”)</p> <p>Zastosowanie odpowiedniego rodzaju zagrywki, odpowiedniej trajektorii, a także siły uderzenia</p>	<p>GRY I PODEJMOWANIE DECYZJI). ROZWIĄZYWANIE ZADAŃ NIESTANDARDOWYCH</p> <p>Doskonalenie poznanych rodzajów zagrywki z naciskiem na przynoszące największą skuteczność. - poprawa celności oraz siły uderzenia.</p> <p>Wykorzystanie w pełni warunków atmosferycznych.</p> <p>Kreatywność w wyborze pozwalająca wykorzystać słabość zespołu przyjmującego.</p> <p>Taktyczne podejście do przeciwnika pozwalające wykorzystać słabości zespołu w przyjęciu. W dalszym ciągu dążenie do jak najwyższego zasięgu uderzenia, jak największej siły, niskiego toru lotu i wyboru dobrych kierunków</p> <p>Najważniejsze elementy to utrzymanie stabilnej pozycji, koordynacja podrzutu, wysoku i uderzenia.</p>
--	---	---	--

System gry Blok-Obrona (założenia zespołowe i indywidualne)

KL. I Junior młodszy	KL. II Junior Młodszy	KL. III Junior	KL. IV Junior
<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>System blok-obrona do ataku twardego</p> <p>Bardzo ważnym aspektem w tej taktyce jest konsekwencja.</p> <p>Mianowicie poniżej wymienione pozycje, zarówno blokującego jak i obrońcy, stosowane powtarzalnie powodują u przeciwnika dezorientację i w konsekwencji błędy w ataku. Ważniejszą rolę odgrywa, przy tego typu ataku blokujący, który jest w stanie zatrzymać przeciwnika już na pierwszym etapie gry obronnej, jakim jest element bloku.</p> <p>Dostosowanie timingu dojścia do pozycji w bloku lub obronie do sytuacji na boisku rywala zarówno podczas ataku z drugiej piłki jak i wykonania ataku po wystawieniu</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (NAUKA CZYTANIA GRY I PODEJMOWANIA DECYZJI)</p> <p>Pozycje bazowe blokującego ze względu na miejsce wykonywanego ataku na siatce:</p> <p>W naszej taktyce do tego rodzaju ataku</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>System blok-obrona do ataku twardego</p> <p>Bardzo ważnym aspektem w tej taktyce jest konsekwencja.</p> <p>Mianowicie poniżej wymienione pozycje, zarówno blokującego jak i obrońcy, stosowane powtarzalnie powodują u przeciwnika dezorientację i w konsekwencji błędy w ataku. Ważniejszą rolę odgrywa, przy tego typu ataku blokujący, który jest w stanie zatrzymać przeciwnika już na pierwszym etapie gry obronnej, jakim jest element bloku.</p> <p>Obserwacja zespołu atakującego w kontekście oceny sposobu rozegrania ataku oraz wykonania samego ataku i dostosowanie własnych zachowań do zaistniałej sytuacji.</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (NAUKA CZYTANIA GRY I PODEJMOWANIA DECYZJI)</p> <p>Pozycje bazowe blokującego ze względu na miejsce wykonywanego ataku na siatce:</p> <p>W naszej taktyce do tego rodzaju ataku</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>System blok-obrona do ataku twardego</p> <p>Bardzo ważnym aspektem w tej taktyce jest konsekwencja.</p> <p>Mianowicie poniżej wymienione pozycje, zarówno blokującego jak i obrońcy, stosowane powtarzalnie powodują u przeciwnika dezorientację i w konsekwencji błędy w ataku. Ważniejszą rolę odgrywa, przy tego typu ataku blokujący, który jest w stanie zatrzymać przeciwnika już na pierwszym etapie gry obronnej, jakim jest element bloku.</p> <p>Podejmowanie decyzji co do sposobu obrony związanej z możliwością wykonania ataku w relacji piłka – zawodnik atakujący – blok.</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (NAUKA CZYTANIA GRY I PODEJMOWANIA DECYZJI)</p> <p>Pozycje bazowe blokującego ze względu na miejsce wykonywanego ataku na siatce:</p>	<p>TAKTYKA ZESPOŁOWA</p> <p>System blok-obrona do ataku twardego</p> <p>Bardzo ważnym aspektem w tej taktyce jest konsekwencja.</p> <p>Mianowicie poniżej wymienione pozycje, zarówno blokującego jak i obrońcy, stosowane powtarzalnie powodują u przeciwnika dezorientację i w konsekwencji błędy w ataku. Ważniejszą rolę odgrywa, przy tego typu ataku blokujący, który jest w stanie zatrzymać przeciwnika już na pierwszym etapie gry obronnej, jakim jest element bloku. Ścisła współpraca blok-obrona na bazie obserwacji i znajomości gry rywala.</p> <p>Stosowanie zagrań wprowadzających w błąd rywala.</p> <p>TAKTYKA INDYWIDUALNA (NAUKA CZYTANIA GRY I PODEJMOWANIA DECYZJI)</p> <p>Pozycje bazowe blokującego ze względu na miejsce wykonywanego ataku na siatce:</p>

<p>bardzo ważnym elementem są pozycje blokującego i obrońcy. Wyróżniamy 5 podstawowych pozycji zawodnika blokującego w zależności od miejsca wykonywanego ataku na siatce. Pozycje te są neutralne, dostosowane do warunków fizycznych zawodników i zawodniczek blokujących. Chodzi przede wszystkim o ich warunki fizyczne (wzrost, zasięg).</p> <p>Blokujący na prawym skrzydle</p> <p>(przy leworęcznym atakującym stosujemy odbicie lustrzane dla praworęcznego):</p> <p>1. Pozycja w strefie „antenka” na prawym skrzydle, przestrzeń od antenki do max 1m do środka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawy bark blokującego naprzeciw barku ręki atakującej rywala (piłki) <p>2. Pozycja w strefie „normalna” na prawym skrzydle, przestrzeń od końca strefy „antenki” do początku strefy „środek”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bark atakującego (piłka) pomiędzy prawy bark, a głowę blokującego <p>3. Pozycja w strefie „środek” przestrzeń</p>	<p>bardzo ważnym elementem są pozycje blokującego i obrońcy. Wyróżniamy 5 podstawowych pozycji zawodnika blokującego w zależności od miejsca wykonywanego ataku na siatce. Pozycje te są neutralne, dostosowane do warunków fizycznych zawodników i zawodniczek blokujących. Chodzi przede wszystkim o ich warunki fizyczne (wzrost, zasięg).</p> <p>Blokujący na prawym skrzydle</p> <p>(przy leworęcznym atakującym stosujemy odbicie lustrzane dla praworęcznego):</p> <p>1. Pozycja w strefie „antenka” na prawym skrzydle, przestrzeń od antenki do max 1m do środka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawy bark blokującego naprzeciw barku ręki atakującej rywala (piłki) <p>2. Pozycja w strefie „normalna” na prawym skrzydle, przestrzeń od końca strefy „antenki” do początku strefy „środek”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bark atakującego (piłka) pomiędzy prawy bark, a głowę blokującego <p>3. Pozycja w strefie „środek” przestrzeń</p>	<p>W naszej taktyce do tego rodzaju ataku bardzo ważnym elementem są pozycje blokującego i obrońcy. Wyróżniamy 5 podstawowych pozycji zawodnika blokującego w zależności od miejsca wykonywanego ataku na siatce. Pozycje te są neutralne, dostosowane do warunków fizycznych zawodników i zawodniczek blokujących. Chodzi przede wszystkim o ich warunki fizyczne (wzrost, zasięg).</p> <p>Blokujący na prawym skrzydle</p> <p>(przy leworęcznym atakującym stosujemy odbicie lustrzane dla praworęcznego):</p> <p>1. Pozycja w strefie „antenka” na prawym skrzydle, przestrzeń od antenki do max 1m do środka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawy bark blokującego naprzeciw barku ręki atakującej rywala (piłki) <p>2. Pozycja w strefie „normalna” na prawym skrzydle, przestrzeń od końca strefy „antenki” do początku strefy „środek”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bark atakującego (piłka) pomiędzy prawy bark, a głowę blokującego <p>3. Pozycja w strefie „środek” przestrzeń</p>	<p>W naszej taktyce do tego rodzaju ataku bardzo ważnym elementem są pozycje blokującego i obrońcy. Wyróżniamy 5 podstawowych pozycji zawodnika blokującego w zależności od miejsca wykonywanego ataku na siatce. Pozycje te są neutralne, dostosowane do warunków fizycznych zawodników i zawodniczek blokujących. Chodzi przede wszystkim o ich warunki fizyczne (wzrost, zasięg).</p> <p>Blokujący na prawym skrzydle</p> <p>(przy leworęcznym atakującym stosujemy odbicie lustrzane dla praworęcznego):</p> <p>1. Pozycja w strefie „antenka” na prawym skrzydle, przestrzeń od antenki do max 1m do środka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawy bark blokującego naprzeciw barku ręki atakującej rywala (piłki) <p>2. Pozycja w strefie „normalna” na prawym skrzydle, przestrzeń od końca strefy „antenki” do początku strefy „środek”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bark atakującego (piłka) pomiędzy prawy bark, a głowę blokującego <p>3. Pozycja w strefie „środek” przestrzeń</p>
---	---	--	--

<p>1m w L i P od środka siatki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bark atakującego (piłka) naprzeciw głowy blokującego <p>4. Pozycja w strefie „normalna” na lewym skrzydle przestrzeń od końca strefy „antenki” do początku strefy „środk”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bark atakującego (piłka) pomiędzy lewy bark, a głowę blokującego <p>5. Pozycja w strefie „antenka” na lewym skrzydle, przestrzeń od antenki do max 1 m do środka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • głowa atakującego na lewy bark blokującego. <p>Blokujący powinien być ustawiony w odpowiedniej pozycji do bloku, w wyżej wymienionych miejscach w końcowej fazie naskoku zawodnika atakującego. Wcześniej dobiega lub znajduje się mniej więcej naprzeciw linii rozbiegu atakującego i szuka ostatecznej pozycji poprzez przemieszczanie się drobnymi krokami odstawno-dostawnymi. Ten sposób ustawienia się na pozycji w odpowiednim miejscu poprzez obserwację ciała atakującego stosujemy po bardzo dobrym lub dobrym przyjęciu, czyli maksymalnie ok. 3m od siatki.</p>	<p>1m w L i P od środka siatki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bark atakującego (piłka) naprzeciw głowy blokującego <p>4. Pozycja w strefie „normalna” na lewym skrzydle przestrzeń od końca strefy „antenki” do początku strefy „środk”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bark atakującego (piłka) pomiędzy lewy bark, a głowę blokującego <p>5. Pozycja w strefie „antenka” na lewym skrzydle, przestrzeń od antenki do max 1 m do środka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • głowa atakującego na lewy bark blokującego. <p>Blokujący powinien być ustawiony w odpowiedniej pozycji do bloku, w wyżej wymienionych miejscach w końcowej fazie naskoku zawodnika atakującego. Wcześniej dobiega lub znajduje się mniej więcej naprzeciw linii rozbiegu atakującego i szuka ostatecznej pozycji poprzez przemieszczanie się drobnymi krokami odstawno-dostawnymi. Ten sposób ustawienia się na pozycji w odpowiednim miejscu poprzez obserwację ciała atakującego stosujemy po bardzo dobrym lub dobrym przyjęciu, czyli maksymalnie ok. 3m od siatki.</p>	<p>1m w L i P od środka siatki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bark atakującego (piłka) naprzeciw głowy blokującego <p>4. Pozycja w strefie „normalna” na lewym skrzydle przestrzeń od końca strefy „antenki” do początku strefy „środk”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bark atakującego (piłka) pomiędzy lewy bark, a głowę blokującego <p>5. Pozycja w strefie „antenka” na lewym skrzydle, przestrzeń od antenki do max 1 m do środka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • głowa atakującego na lewy bark blokującego. <p>Blokujący powinien być ustawiony w odpowiedniej pozycji do bloku, w wyżej wymienionych miejscach w końcowej fazie naskoku zawodnika atakującego. Wcześniej dobiega lub znajduje się mniej więcej naprzeciw linii rozbiegu atakującego i szuka ostatecznej pozycji poprzez przemieszczanie się drobnymi krokami odstawno-dostawnymi. Ten sposób ustawienia się na pozycji w odpowiednim miejscu poprzez obserwację ciała atakującego stosujemy po bardzo dobrym lub dobrym przyjęciu, czyli maksymalnie ok. 3m od siatki.</p>	<p>1m w L i P od środka siatki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bark atakującego (piłka) naprzeciw głowy blokującego <p>4. Pozycja w strefie „normalna” na lewym skrzydle przestrzeń od końca strefy „antenki” do początku strefy „środk”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bark atakującego (piłka) pomiędzy lewy bark, a głowę blokującego <p>5. Pozycja w strefie „antenka” na lewym skrzydle, przestrzeń od antenki do max 1 m do środka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • głowa atakującego na lewy bark blokującego. <p>Blokujący powinien być ustawiony w odpowiedniej pozycji do bloku, w wyżej wymienionych miejscach w końcowej fazie naskoku zawodnika atakującego. Wcześniej dobiega lub znajduje się mniej więcej naprzeciw linii rozbiegu atakującego i szuka ostatecznej pozycji poprzez przemieszczanie się drobnymi krokami odstawno-dostawnymi. Ten sposób ustawienia się na pozycji w odpowiednim miejscu poprzez obserwację ciała atakującego stosujemy po bardzo dobrym lub dobrym przyjęciu, czyli maksymalnie ok. 3m od siatki.</p>
--	--	--	--

<p>Natomiast po gorszych przyjęciach punktem odniesienia dla złapania odpowiedniej pozycji w bloku ma być piłka. Wiedząc, że aby atak mógł być w pełni skuteczny, piłka w momencie uderzenia powinna znajdować się nad barkiem ręki atakującej przeciwnika. Przez to jesteśmy w stanie założyć, że znajdziemy się w odpowiednim miejscu ustawiając się względem piłki.</p> <p>Pozycje bazowe obrońcy ze względu na miejsce wykonywanego ataku na siatce:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pozycja do ataku z lewego skrzydła – obrońca ustawiony po przekątnej ok. 1-1,5 m za osią boiska i ok. 2-2,5 m od linii końcowej*. 2. Pozycja do ataku ze środka – obrońca ustawiony na osi boiska ok. 2-2,5 m od linii końcowej, w jednej linii, którą tworzy piłka, blokujący i obrońca*. 3. Pozycja do ataku z prawego skrzydła – obrońca ustawiony po przekątnej ok. 1-1,5 m za osią boiska i ok. 2-2,5 m od linii końcowej*. <p><i>*Odległości te mogą się nieznacznie różnić w zależności od preferencji zawodników</i></p>	<p>Natomiast po gorszych przyjęciach punktem odniesienia dla złapania odpowiedniej pozycji w bloku ma być piłka. Wiedząc, że aby atak mógł być w pełni skuteczny, piłka w momencie uderzenia powinna znajdować się nad barkiem ręki atakującej przeciwnika. Przez to jesteśmy w stanie założyć, że znajdziemy się w odpowiednim miejscu ustawiając się względem piłki.</p> <p>Pozycje bazowe obrońcy ze względu na miejsce wykonywanego ataku na siatce:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pozycja do ataku z lewego skrzydła – obrońca ustawiony po przekątnej ok. 1-1,5 m za osią boiska i ok. 2-2,5 m od linii końcowej*. 2. Pozycja do ataku ze środka – obrońca ustawiony na osi boiska ok. 2-2,5 m od linii końcowej, w jednej linii, którą tworzy piłka, blokujący i obrońca*. 3. Pozycja do ataku z prawego skrzydła – obrońca ustawiony po przekątnej ok. 1-1,5 m za osią boiska i ok. 2-2,5 m od linii końcowej*. <p><i>*Odległości te mogą się nieznacznie różnić w zależności od preferencji zawodników</i></p>	<p>Natomiast po gorszych przyjęciach punktem odniesienia dla złapania odpowiedniej pozycji w bloku ma być piłka. Wiedząc, że aby atak mógł być w pełni skuteczny, piłka w momencie uderzenia powinna znajdować się nad barkiem ręki atakującej przeciwnika. Przez to jesteśmy w stanie założyć, że znajdziemy się w odpowiednim miejscu ustawiając się względem piłki.</p> <p>Pozycje bazowe obrońcy ze względu na miejsce wykonywanego ataku na siatce:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pozycja do ataku z lewego skrzydła – obrońca ustawiony po przekątnej ok. 1-1,5 m za osią boiska i ok. 2-2,5 m od linii końcowej*. 2. Pozycja do ataku ze środka – obrońca ustawiony na osi boiska ok. 2-2,5 m od linii końcowej, w jednej linii, którą tworzy piłka, blokujący i obrońca*. 3. Pozycja do ataku z prawego skrzydła – obrońca ustawiony po przekątnej ok. 1-1,5 m za osią boiska i ok. 2-2,5 m od linii końcowej*. <p><i>*Odległości te mogą się nieznacznie różnić w zależności od preferencji zawodników</i></p>	<p>Natomiast po gorszych przyjęciach punktem odniesienia dla złapania odpowiedniej pozycji w bloku ma być piłka. Wiedząc, że aby atak mógł być w pełni skuteczny, piłka w momencie uderzenia powinna znajdować się nad barkiem ręki atakującej przeciwnika. Przez to jesteśmy w stanie założyć, że znajdziemy się w odpowiednim miejscu ustawiając się względem piłki.</p> <p>Pozycje bazowe obrońcy ze względu na miejsce wykonywanego ataku na siatce:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pozycja do ataku z lewego skrzydła – obrońca ustawiony po przekątnej ok. 1-1,5 m za osią boiska i ok. 2-2,5 m od linii końcowej*. 2. Pozycja do ataku ze środka – obrońca ustawiony na osi boiska ok. 2-2,5 m od linii końcowej, w jednej linii, którą tworzy piłka, blokujący i obrońca*. 3. Pozycja do ataku z prawego skrzydła – obrońca ustawiony po przekątnej ok. 1-1,5 m za osią boiska i ok. 2-2,5 m od linii końcowej*. <p><i>*Odległości te mogą się nieznacznie różnić w zależności od preferencji zawodników</i></p>
--	--	--	--

<p>Obrońca drobnymi kroczkami koryguje ustawienie przód, tył, lewo, prawo, oceniając wystawę pod względem szerokości i odległości od siatki, przed zajęciem pozycji wyjściowych. Ustawienie to stara się utrzymać możliwie jak najdłużej, tzn. aż do momentu popatrzenia przez atakującego. Następnie zmienia pozycję na końcową w miejscu ostatecznej obrony.</p> <p>Zwracanie uwagi na powyższe rozwiązania pod kątem rytmu dojścia i zgranie w czasie działań obrońcy i blokującego</p> <p>TAKTYKA ZESPOŁOWA I INDYWIDUALNA (NAUKA CZYTANIA GRY I PODEJMOWANIA DECYZJI)</p> <p>System blok-obrona do ataku miękkiego</p> <p>Taktyka gry przeciwko atakowi typu miękkiego opiera się na większej aktywności ze strony obrony. Mówimy tutaj o celowym działaniu obrońcy, blokującego w pojedynkę lub równocześnie poprzez ruchy, zwody tzw. „zaproszenia”, różne pozycje wyjściowe. Istotne jest tutaj także czytanie gry poprzez obserwację:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozycji przeciwników (pozycji 	<p>Obrońca drobnymi kroczkami koryguje ustawienie przód, tył, lewo, prawo, oceniając wystawę pod względem szerokości i odległości od siatki, przed zajęciem pozycji wyjściowych. Ustawienie to stara się utrzymać możliwie jak najdłużej, tzn. aż do momentu popatrzenia przez atakującego. Następnie zmienia pozycję na końcową w miejscu ostatecznej obrony.</p> <p>Ustalenie wskazówek szczegółów podlegających obserwacji działań rywala, które są istotne w określeniu sposobu reakcji</p> <p>TAKTYKA ZESPOŁOWA I INDYWIDUALNA (NAUKA CZYTANIA GRY I PODEJMOWANIA DECYZJI)</p> <p>System blok-obrona do ataku miękkiego</p> <p>Taktyka gry przeciwko atakowi typu miękkiego opiera się na większej aktywności ze strony obrony. Mówimy tutaj o celowym działaniu obrońcy, blokującego w pojedynkę lub równocześnie poprzez ruchy, zwody tzw. „zaproszenia”, różne pozycje wyjściowe. Istotne jest tutaj także czytanie gry poprzez obserwację:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozycji przeciwników (pozycji 	<p>Obrońca drobnymi kroczkami koryguje ustawienie przód, tył, lewo, prawo, oceniając wystawę pod względem szerokości i odległości od siatki, przed zajęciem pozycji wyjściowych. Ustawienie to stara się utrzymać możliwie jak najdłużej, tzn. aż do momentu popatrzenia przez atakującego. Następnie zmienia pozycję na końcową w miejscu ostatecznej obrony.</p> <p>Skracanie czasu reakcji na różne działania rywala na bazie obserwacji jego zachowania.</p> <p>TAKTYKA ZESPOŁOWA I INDYWIDUALNA (NAUKA CZYTANIA GRY I PODEJMOWANIA DECYZJI)</p> <p>System blok-obrona do ataku miękkiego</p> <p>Taktyka gry przeciwko atakowi typu miękkiego opiera się na większej aktywności ze strony obrony. Mówimy tutaj o celowym działaniu obrońcy, blokującego w pojedynkę lub równocześnie poprzez ruchy, zwody tzw. „zaproszenia”, różne pozycje wyjściowe. Istotne jest tutaj także czytanie gry poprzez obserwację:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozycji przeciwników (pozycji 	<p>Obrońca drobnymi kroczkami koryguje ustawienie przód, tył, lewo, prawo, oceniając wystawę pod względem szerokości i odległości od siatki, przed zajęciem pozycji wyjściowych. Ustawienie to stara się utrzymać możliwie jak najdłużej, tzn. aż do momentu popatrzenia przez atakującego. Następnie zmienia pozycję na końcową w miejscu ostatecznej obrony.</p> <p>Stwarzanie sytuacji boiskowych pozwalających na precyzyjne określanie sposobów ich rozwiązywania.</p> <p>TAKTYKA ZESPOŁOWA I INDYWIDUALNA (NAUKA CZYTANIA GRY I PODEJMOWANIA DECYZJI)</p> <p>System blok-obrona do ataku miękkiego</p> <p>Taktyka gry przeciwko atakowi typu miękkiego opiera się na większej aktywności ze strony obrony. Mówimy tutaj o celowym działaniu obrońcy, blokującego w pojedynkę lub równocześnie poprzez ruchy, zwody tzw. „zaproszenia”, różne pozycje wyjściowe. Istotne jest tutaj także czytanie gry poprzez obserwację:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozycji przeciwników (pozycji
--	---	--	---

<p>względem siatki – blisko, daleko)</p> <ul style="list-style-type: none"> • dokładności wystawy (za szeroko, za wąsko, na siatkę od siatki) • sposobu rozbiegu do ataku (szybkie – dynamiczne, wolne) • prowadzenia RR do ataku (RR wyprostowane – plas, kostki), itp. <p>Ważna jest współpraca pomiędzy blokującym i obrońcą poprzez dokładne ustalenia taktyczne obejmujące nie tylko najbliższą akcję, ale uwzględniające najlepiej ciąg kolejnych wydarzeń.</p> <p>Ważniejszą rolę odgrywa tutaj obrońca. Natomiast blokujący stara się pomóc partnerowi w obronie poprzez zmuszanie przeciwnika do zagrywania piłek np.: wyższą trajektorią (poprzez zmianę tempa bloku), wycofania w ostatnim możliwym momencie, pracę RR do końca (szukanie piłki). Możemy celowo „zapraszać” przeciwnika do odpowiednich zagrań, poprzez swoje ustalenia i pozycje, w których przeciwnik jest pewny, że jest w stanie zagrać w miarę bezpiecznie piłkę i nie skupia się tak bardzo na dokładności i miejscu precyzyjnego umieszczeniu piłki w polu. Przez co obrońca może rozpoczynać ruch w obronie trochę wcześniej. Możemy</p>	<p>względem siatki – blisko, daleko)</p> <ul style="list-style-type: none"> • dokładności wystawy (za szeroko, za wąsko, na siatkę od siatki) • sposobu rozbiegu do ataku (szybkie – dynamiczne, wolne) • prowadzenia RR do ataku (RR wyprostowane – plas, kostki), itp. <p>Ważna jest współpraca pomiędzy blokującym i obrońcą poprzez dokładne ustalenia taktyczne obejmujące nie tylko najbliższą akcję, ale uwzględniające najlepiej ciąg kolejnych wydarzeń.</p> <p>Ważniejszą rolę odgrywa tutaj obrońca. Natomiast blokujący stara się pomóc partnerowi w obronie poprzez zmuszanie przeciwnika do zagrywania piłek np.: wyższą trajektorią (poprzez zmianę tempa bloku), wycofania w ostatnim możliwym momencie, pracę RR do końca (szukanie piłki). Możemy celowo „zapraszać” przeciwnika do odpowiednich zagrań, poprzez swoje ustalenia i pozycje, w których przeciwnik jest pewny, że jest w stanie zagrać w miarę bezpiecznie piłkę i nie skupia się tak bardzo na dokładności i miejscu precyzyjnego umieszczeniu piłki w polu. Przez co obrońca może rozpoczynać ruch w obronie trochę wcześniej. Możemy</p>	<p>względem siatki – blisko, daleko)</p> <ul style="list-style-type: none"> • dokładności wystawy (za szeroko, za wąsko, na siatkę od siatki) • sposobu rozbiegu do ataku (szybkie – dynamiczne, wolne) • prowadzenia RR do ataku (RR wyprostowane – plas, kostki), itp. <p>Ważna jest współpraca pomiędzy blokującym i obrońcą poprzez dokładne ustalenia taktyczne obejmujące nie tylko najbliższą akcję, ale uwzględniające najlepiej ciąg kolejnych wydarzeń.</p> <p>Ważniejszą rolę odgrywa tutaj obrońca. Natomiast blokujący stara się pomóc partnerowi w obronie poprzez zmuszanie przeciwnika do zagrywania piłek np.: wyższą trajektorią (poprzez zmianę tempa bloku), wycofania w ostatnim możliwym momencie, pracę RR do końca (szukanie piłki). Możemy celowo „zapraszać” przeciwnika do odpowiednich zagrań, poprzez swoje ustalenia i pozycje, w których przeciwnik jest pewny, że jest w stanie zagrać w miarę bezpiecznie piłkę i nie skupia się tak bardzo na dokładności i miejscu precyzyjnego umieszczeniu piłki w polu. Przez co obrońca może rozpoczynać ruch w obronie trochę wcześniej. Możemy</p>	<p>względem siatki – blisko, daleko)</p> <ul style="list-style-type: none"> • dokładności wystawy (za szeroko, za wąsko, na siatkę od siatki) • sposobu rozbiegu do ataku (szybkie – dynamiczne, wolne) • prowadzenia RR do ataku (RR wyprostowane – plas, kostki), itp. <p>Ważna jest współpraca pomiędzy blokującym i obrońcą poprzez dokładne ustalenia taktyczne obejmujące nie tylko najbliższą akcję, ale uwzględniające najlepiej ciąg kolejnych wydarzeń.</p> <p>Ważniejszą rolę odgrywa tutaj obrońca. Natomiast blokujący stara się pomóc partnerowi w obronie poprzez zmuszanie przeciwnika do zagrywania piłek np.: wyższą trajektorią (poprzez zmianę tempa bloku), wycofania w ostatnim możliwym momencie, pracę RR do końca (szukanie piłki). Możemy celowo „zapraszać” przeciwnika do odpowiednich zagrań, poprzez swoje ustalenia i pozycje, w których przeciwnik jest pewny, że jest w stanie zagrać w miarę bezpiecznie piłkę i nie skupia się tak bardzo na dokładności i miejscu precyzyjnego umieszczeniu piłki w polu. Przez co obrońca może rozpoczynać ruch w obronie trochę wcześniej. Możemy</p>
---	---	---	---

<p>także wykorzystać ustawienia taktyczne np.: z gry do ataku twardego lub inne pozycje statyczne. Wtedy bardzo ważne jest czekanie z wykonaniem ruchu przez obrońcę praktycznie do ostatniego momentu przed wykonaniem ataku.* Co powoduje także niepewność u przeciwnika i w konsekwencji brak precyzji w ataku.</p> <p>Koordinacja działań w obronie podczas odejścia blokującego od siatki.</p>	<p>także wykorzystać ustawienia taktyczne np.: z gry do ataku twardego lub inne pozycje statyczne. Wtedy bardzo ważne jest czekanie z wykonaniem ruchu przez obrońcę praktycznie do ostatniego momentu przed wykonaniem ataku.* Co powoduje także niepewność u przeciwnika i w konsekwencji brak precyzji w ataku.</p> <p>Ocena możliwości mocnego ataku przez rywala oraz ocena kierunku uderzenia piłki.</p>	<p>także wykorzystać ustawienia taktyczne np.: z gry do ataku twardego lub inne pozycje statyczne. Wtedy bardzo ważne jest czekanie z wykonaniem ruchu przez obrońcę praktycznie do ostatniego momentu przed wykonaniem ataku.* Co powoduje także niepewność u przeciwnika i w konsekwencji brak precyzji w ataku.</p> <p>Przełożenie rąk na kierunek ataku rywala.</p> <p>Podjęcie decyzji o odejściu od siatki na podstawie oceny sytuacji</p>	<p>także wykorzystać ustawienia taktyczne np.: z gry do ataku twardego lub inne pozycje statyczne. Wtedy bardzo ważne jest czekanie z wykonaniem ruchu przez obrońcę praktycznie do ostatniego momentu przed wykonaniem ataku.* Co powoduje także niepewność u przeciwnika i w konsekwencji brak precyzji w ataku.</p> <p>Działania w sytuacjach niestandardowych, trudnych z wykorzystaniem zmiennych czynników zewnętrznych.</p>
---	--	--	--

Przyjęcie zagrywki (*technika i timing*)- przyjęcie przed tułowiem, przyjęcie z boku tułowia, przyjęcie na palce

KL I Junior młodszy	Kl. II Junior młodszy	Kl. III Junior	Kl. IV junior
<p>RODZAJ TECHNIKI PRZYJĘCIA</p> <p>Przyjęcie przed sobą</p> <p>Zaczynamy od prawidłowego ułożenia płaszczyzny ramion do odbicia piłki sposobem dolnym.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dłonie jedna na drugiej - Kciuki blisko siebie równolegle, na jednej wysokości - Nadgarstki skierowane w dół do siebie, 	<p>RODZAJ TECHNIKI PRZYJĘCIA</p> <p>Przyjęcie zagrywki na tzw. „otwarcie” lub kątowe bez przemieszczenia</p> <p>Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faza rozluźnienia – występuje podczas przerwy między akcjami, gdzie zajmujemy pozycję bazową do przyjęcia i czekamy na gwizdek sędziego - Faza aktywacji poprzez np. szybkie „dreptanie” w miejscu, podejście do przodu 2-3 małymi kroczkami, itp. 	<p>RODZAJ TECHNIKI PRZYJĘCIA</p> <p>Przyjęcie na „otwarcie” na jednej nodze</p> <p>Stosujemy przy zagrywkach bardzo szybkich i bliskich ciała, gdzie zawodnik nie ma czasu na odstawienie nogi, a ma możliwość na wybór strony, na którą chce przyjąć.</p> <p>Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faza rozluźnienia – występuje podczas przerwy między akcjami, gdzie zajmujemy 	<p>RODZAJ TECHNIKI PRZYJĘCIA</p> <p>Przyjęcie sytuacyjne</p> <p>Stosujemy je we wszystkich innych sytuacjach, w tym przede wszystkim w zachwianej równowadze np:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rzuty - Pady itd <p>Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faza rozluźnienia – występuje podczas przerwy między akcjami, gdzie

<p>łokcie wypchnięte do góry. Fazy pracy przed przyjęciem*: Faza I –ruch do piłki - Faza rozluźnienia – występuje podczas przerwy między akcjami, gdzie zajmujemy pozycję bazową do przyjęcia i czekamy na gwizdek sędziego - Faza aktywacji poprzez np. szybkie „dreptanie” w miejscu, podejście do przodu 2-3 małymi kroczkami, itp. Występuje najpóźniej z sygnałem wizualnym lub dźwiękowym wykonywanym przez sędziego.</p> <p>- Pozycja rozkroczo-wykrocza (jedna stopa lekko z przodu w zależności od miejsca dogrania piłki L, P strona) - Stopy ustawione trochę szerzej niż szerokość bioder* - Środek ciężkości plus ciężar ciała przeniesiony lekko do przodu tzw. „karta kredytowa” pod piętami - Barki pochylone w przód, są najbardziej wysuniętą częścią tułowia do przodu</p> <p>Faza II – działanie na piłkę Wzrok razem z głową podąża płynnie za nadlatującą piłką, aż do momentu dotknięcia piłki przez przedramiona - Głowa znajduje się między barkami - Wzrok – kątowno przez moment zawieszamy na przedramionach w miejscu dotknięcia piłki - Moment dotknięcia z piłką – pozycja średnia* - Po odbiciu piłki utrzymaj przez moment prawidłową pozycję oraz wyprostowane RR - Praca RR, amortyzacja zależna od siły i szybkości zagrywki.</p> <p>Przyjęcie zagrywki na tzw. „otwarcie” lub kątowno z przemieszczeniem Faza I –ruch do piłki - Faza rozluźnienia – występuje podczas</p>	<p>Występuje najpóźniej z sygnałem wizualnym lub dźwiękowym wykonywanym przez sędziego.</p> <p>Ruch inicjowany jest przez odwiedzenie i odstawienie nogi w tył- skos po stronie przyjęcia - Praktycznie z jednoczesnym ruchem odstawienia nogi, staramy się „domknąć bark” (unieść) po stronie przyjęcia - Stworzenie płaszczyzny ramion pod odpowiednim kątem dającym możliwość odbicia piłki do przodu.</p> <p>Faza II – działanie na piłkę Wzrok razem z głową podąża płynnie za nadlatującą piłką, aż do momentu dotknięcia piłki przez przedramiona - Głowa znajduje się między barkami - Wzrok – kątowno przez moment zawieszamy na przedramionach w miejscu dotknięcia piłki - Moment dotknięcia z piłką – pozycja średnia* - Po odbiciu piłki utrzymaj przez moment prawidłową pozycję oraz wyprostowane RR - Praca RR, amortyzacja zależna od siły i szybkości zagrywki.</p> <p>Przyjęcie zagrywki na tzw. „otwarcie” lub kątowno z przemieszczeniem Faza I –ruch do piłki - Faza rozluźnienia – występuje podczas</p>	<p>pozycję bazową do przyjęcia i czekamy na gwizdek sędziego - Faza aktywacji poprzez np. szybkie „dreptanie” w miejscu, podejście do przodu 2-3 małymi kroczkami, itp. Występuje najpóźniej z sygnałem wizualnym lub dźwiękowym wykonywanym przez sędziego. Ruch rozpoczynamy przez podniesienie nogi po stronie, której zawodnik chce przyjmować - Równocześnie z podniesieniem nogi do góry następuje domknięcie barku po stronie przyjęcia - Ramiona tworzą płaszczyznę do odbicia piłki.</p> <p>Faza II – działanie na piłkę Wzrok razem z głową podąża płynnie za nadlatującą piłką, aż do momentu dotknięcia piłki przez przedramiona - Głowa znajduje się między barkami - Wzrok – kątowno przez moment zawieszamy na przedramionach w miejscu dotknięcia piłki - Moment dotknięcia z piłką – pozycja średnia* - Po odbiciu piłki utrzymaj przez moment prawidłową pozycję oraz wyprostowane RR - Praca RR, amortyzacja zależna od siły i szybkości zagrywki.</p>	<p>zajmujemy pozycję bazową do przyjęcia i czekamy na gwizdek sędziego - Faza aktywacji poprzez np. szybkie „dreptanie” w miejscu, podejście do przodu 2-3 małymi kroczkami, itp. Występuje najpóźniej z sygnałem wizualnym lub dźwiękowym wykonywanym przez sędziego. Ruch najczęściej sprowadza się do wykonania rzutu/ padu z miejsca lub po wykonaniu jednego kroku.</p> <p>Faza II – działanie na piłkę -Głównym założeniem przyjęcia sytuacyjnego jest utrzymanie płaszczyzny w momencie kontaktu z piłką.</p>
---	--	--	---

<p>- Moment dotknięcia z piłką – pozycja średnia*</p> <p>- Po odbiciu piłki utrzymaj przez moment prawidłową pozycję oraz wyprostowane RR</p> <p>- Praca RR, amortyzacja zależna od siły i szybkości zagrywki.</p> <p>Przyjęcie przed sobą po przemieszczeniu w bok</p> <p>Pozycja wyjściowa i końcowa jak wyżej. Dodatkowo praca nóg w kierunku prawo, lewo, przód, tył.</p> <p>Rozpoczęcie ruchu L, P nogą dalszą od miejsca, w którym chcemy przyjąć piłkę</p> <p>- Zaczynamy od dostawienia nogi dalszej do drugiej nogi, a następnie nogą bliższą wykonujemy wypad – wykrok w kierunku miejsca przyjęcia piłki.</p> <p>Przyjęcie przed sobą po przemieszczeniu w przód-tył</p> <p>Technikę tego przyjęcia stosujemy po zagrywce typu skrót lub szybująca daleko*</p> <p>-Rozpoczynamy maksymalnie szybko ocenę długości i kierunku zagrywki przechodząc do kroku biegowego w przód lub w tył.</p>	<p>przerwy między akcjami, gdzie zajmujemy pozycję bazową do przyjęcia i czekamy na gwizdek sędziego</p> <p>- Faza aktywacji poprzez np. szybkie „dreptanie” w miejscu, podejście do przodu 2-3 małymi kroczkami, itp. Występuje najpóźniej z sygnałem wizualnym lub dźwiękowym wykonywanym przez sędziego. Ruch inicjowany jest przez odwiedzenie i odstawienie nogi w tył-skos po stronie przyjęcia</p> <p>- Następnie ruch wykonuje noga dalsza od strony kierunku przyjęcia poprzez dostawienie do nogi bliższej, następnie odstawiamy nogę bliższą w kierunku przyjęcia pod odpowiednim kątem</p> <p>- Stosując od jednego do kilku kroków dostawno-odstawnych, przemieszczamy się w kierunku miejsca kontaktu z piłką.</p> <p>Faza II – działanie na piłkę</p> <p>Wzrok razem z głową podąża płynnie za nadlatującą piłką, aż do momentu dotknięcia piłki przez przedramiona</p> <p>- Głowa znajduje się między barkami</p> <p>- Wzrok – kątowno przez moment zawieszamy na przedramionach w miejscu dotknięcia piłki</p> <p>- Moment kontaktu z piłką – pozycja średnia*</p> <p>- Po odbiciu piłki utrzymaj przez moment prawidłową pozycję oraz wyprostowane</p>		
--	---	--	--

	RR - Praca RR, amortyzacja zależna od siły i szybkości zagrywki.		
--	---	--	--

Wystawienie (technika i timing)- wystawienie w przód, wystawienie w tył, wystawienie z głębi pola, wystawienie dołem

KL I junior młodszy	KL. II junior młodszy	KL. III junior	KL. IV junior
<p>Rodzaj techniki wystawienia Wystawa sposobem górnym (palcami)</p> <p>Pozycja wyjściowa do wystawy palcami:- Pozycja rozkroczo-wykrocza – noga bliższa siatki z przodu, stopy szersze niż biodra, nogi ugięte w kolanach pod odpowiednim kątem -Ciężar ciała przeniesiony lekko do przodu - Ramiona ugięte pod odpowiednim kątem*, dłonie blisko czoła ułożone w tzw. „koszyczek” - Piłka w momencie kontaktu z dłońmi znajduje się również blisko czoła (nad centralnym jego punktem).</p> <p>Faza I –ruch do piłki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faza dobiegnięcia (dojścia) przed miejsce wystawy (najczęściej poprzez krok biegowy) 2. Faza przygotowania następuje przed samym odbiciem. Polega na płynnym przejściu z kroku biegowego w „drobienie kroków”, co ułatwi nam znalezienie 	<p>Rodzaj techniki wystawienia Wystawa sposobem górnym do tyłu (palcami)</p> <p>Pozycja wyjściowa taka sama jak do wystawy palcami przodem (możliwy trochę większy wyrok)</p> <p>Wystawa za plecy sposobem górnym jest bardzo podobna do wystawy sposobem górnym do przodu z tym, że kontakt piłki z dłońmi następuje nad głową i od momentu kontaktu dłoni z piłką NN się prostują, biodra idą w przód, tułów w górę a RR pracują lekko w tył, płynnie się prostuje nadając odległość wystawy - Ruch inicjowany przez NN i równoczesny wyprost NN i RR.</p> <p>Wystawa sposobem dolnym przez plecy Odbicie to różni się od wystawy do przodu momentem kontaktu piłki z przedramionami, które rozpoczynają się, gdy RR ustawione są równoległe do podłoża a kończy powyżej barków</p> <ul style="list-style-type: none"> • W odbiciu tym pojawia się dodatkowy element tzw. „wjazd” tzn. ruch całego 	<p>Rodzaj techniki wystawienia Wystawa sposobem górnym bokiem (palcami)</p> <p>Wystawa następuje z pozycji rozkroczonej lub z minimalnym wykrokiem.</p> <p>Faza I –ruch do piłki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faza dobiegnięcia (dojścia) przed miejsce wystawy (najczęściej poprzez krok biegowy) 2. Faza przygotowania następuje przed samym odbiciem. Polega na płynnym przejściu z kroku biegowego w „drobienie kroków”, co ułatwi nam znalezienie odpowiedniej odległości i pozycji (wyboru nogi, przez którą będziemy wystawiać) <p>Faza II – działanie na piłkę Ciężar ciała przed wystawą przeniesiony na N dalszą, po czym następuje przeniesienie ciężaru na N bliższą przez płynny wyprost inicjowany przez N dalszą. Piłka w momencie kontaktu z dłońmi znajduje się nad czołem lekko po stronie, w którą ma nastąpić wystawa. Ruch odbicia piłki odbywa się płynnie i</p>	<p>Rodzaj techniki wystawienia Wystawa kombinacyjna sposobem górnym i dolnym</p> <p>Zaawansowane techniki odbić bazujące na podstawowych technikach.</p>

<p>odpowiedniej odległości i pozycji (wyboru nogi, przez którą będziemy wystawiać)</p> <p>Faza II – działanie na piłkę</p> <p>- Ruch inicjowany jest przez równoczesny i płynny wyprost NN i RR. Odbicie piłki następuje Element trudniejszy do nauczania, ale dający większą dokładność odbicia</p> <p>Noga z przodu Jeden ruch z dołu do góry</p> <p>Koszyczek * Prawidłowy kąt ułożenia ramion wyznacza nam tzw. „koszyczek” czyli ułożenie kciuków i palców wskazujących obu dłoni w trójkąt</p> <p>Ruch do przodu. Płynny ruch tor ruchu do wystawy, wystawa na wąsko podczas całej fazy prostowania NN i RR. Od momentu dotknięcia piłki nad czołem przez dłonie, wyprost NN i RR powinien być jednocześnie szybki i płynny .</p> <p>- Ramiona po odbiciu pozostają chwilę w wyproście</p> <p>- Ciężar ciała przeniesiony do przodu (noga zakroczna przemieszcza się do przodu) lub małe równomierne przemieszczenie do przodu obu NN (przeskok).</p> <p>Wystawa sposobem dolnym</p> <p>Pozycja wyjściowa rozkroczno-wykroczna – noga bliższa siatki z przodu tak jak w odbiciu sposobem górnym</p> <p>- Tułów pochylony do przodu, ciężar ciała</p>	<p>ciała do przodu przed odbiciem piłki.</p> <p>Rodzaj techniki wystawienia</p> <p>Wystawa sposobem dolnym tzw. „kątowa”</p> <p>Faza I –ruch do piłki</p> <p>1. Faza dobiegnięcia (dojścia) przed miejsce wystawy (najczęściej poprzez krok biegowy)</p> <p>2. Faza przygotowania następuje przed samym odbiciem. Polega na płynnym przejściu z kroku biegowego w „drobienie kroków”, co ułatwi nam znalezienie odpowiedniej odległości i pozycji (wyboru nogi, przez którą będziemy wystawiać)</p> <p>Faza II – działanie na piłkę</p> <p>3. Tzw. „wjazd”, czyli płynne wejście pod piłkę poprzez wykrok nogi kierunkowej do przodu, przez którą nastąpi odbicie</p> <p>4. Odbicie piłki – rozpoczyna się w pozycji półśredniej. Ruch inicjowany jest poprzez NN oraz RR, których ruch rozpoczyna się od nogi zakrocznej kątowo po lekkim łuku płynnie prowadząc je przez bark po stronie nogi wykrocznej , przez która wystawiamy</p> <p>5. Faza końcowa – tzw. „przejście” następuje poprzez płynne przeniesienie ciężaru ciała i nogi zakrocznej do przodu.</p>	<p>równocześnie z wyprostem NN aż do pełnego wyprost NN i RR</p> <p>- RR zostają w wyproście po odbiciu.</p>	
--	--	--	--

<p>z przodu</p> <ul style="list-style-type: none">- Barki wysunięte do przodu, ręce wyprostowane w łokciach- Odbicie następuje przedramionami, bliżej nadgarstków niż dłoni. <p>Faza I –ruch do piłki</p> <ol style="list-style-type: none">1. Faza dobiegnięcia (dojścia) przed miejsce wystawy (najczęściej poprzez krok biegowy)2. Faza przygotowania następuje przed samym odbiciem. Polega na płynnym przejściu z kroku biegowego w „drobienie kroków”, co ułatwi nam znalezienie odpowiedniej odległości i pozycji (wyboru nogi, przez którą będziemy wystawiać) <p>Faza II – działanie na piłkę</p> <p>Ruch inicjowany przez NN, po czym płynny (równoczesny) wyprost NN i minimalne uniesienie RR</p> <ul style="list-style-type: none">- Ruch powinien zaczynać się w pozycji półśredniej i być prowadzony do końca nawet po odbiciu- Kontakt zawodnika z piłką powinien rozpoczynać się na wysokości pasa a kończyć maksymalnie, gdy RR będą ustawione równoległe do podłoża*- Po zakończeniu ruchu (ciężar ciała) podąży za piłką, noga zakroczna przeniesiona do przodu (wystawa szersza).			
--	--	--	--

Atak (technika i timing)- atak mocny, atak plasowany, atak blok-aut

KL I junior młodszy	Kl. II junior młodszy	Kl. III junior	Kl. IV junior
<p>Rodzaj techniki ataku</p> <p>Różne rodzaje ataku z akcentem na timing dojścia do miejsca wyskoku oraz prowadzeniem ramienia ręki atakującej</p> <p>Atak Twardy - Uderzenie piłki z jak największą siłą w różnych kierunkach: prosta, przekątna, środek. Nauka ataku z piłki wyższej wystawianej blisko partnera z przodu (tzw. piłka stojąca).</p> <p>Atak Miękki – zagrania typu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plas po prostej – zagranie piłki plasowanej po prostej. 2. Plas po skosie – zagranie piłki plasowanej po skosie. 3. Kostki – zagranie kostkami palców dłoni, najczęściej stosowane w sytuacjach gdy piłka wystawiona jest blisko siatki. 	<p>Rodzaj techniki ataku</p> <p>Różne rodzaje ataku z akcentem na obserwacje działań rywala szczególnie w elemencie bloku wraz z umiejętnością ukrywania własnych zamiarów. Utrzymanie techniki ataku w sytuacjach wymagających obserwacji rywala</p> <p>Atak Twardy - Uderzenie piłki z jak największą siłą w różnych kierunkach: prosta, przekątna, środek oraz ciasny skos. Doskonalenie ataku z piłki wyższej wystawianej blisko partnera z przodu (tzw. piłka stojąca).</p> <p>Atak Miękki – zagrania typu:</p> <p>Do wcześniejszych rodzajów ataku miękkiego, dodatkowo nauczanie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Cut - (z ang. Ciąć) – zagranie szybkie, cięte po ostrym skosie. 5. Rainbow (z ang. Tęcza) zagranie piłki plasowanej po przekątnej daleko, wysoką trajektorią przypominającą tęczę. 	<p>Rodzaj techniki ataku</p> <p>Podejmowanie decyzji o sposobie wykonania ataku w kontekście ustawienia zawodnika obrony i antycypowania jego zachowania. Utrzymanie techniki ataku w sytuacjach wymagających szybkiego podejmowania decyzji</p> <p>Atak Twardy - Uderzenie piłki z jak największą siłą w różnych kierunkach: prosta, przekątna, środek ciasny skos. Nauczanie ataku z piłek szybszych. Doskonalenie ataku z piłki wyższej wystawianej blisko partnera z przodu (tzw. piłka stojąca) a także z tyłu.</p> <p>Atak Miękki – zagrania typu:</p> <p>Doskonalenie ataku z piłki wyższej wystawianej blisko partnera z przodu (piłka stojąca), a także wystawianych z tyłu po dobrym dograniu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Cut - (z ang. Ciąć) – zagranie szybkie, cięte po ostrym skosie. 	<p>Rodzaj techniki ataku</p> <p>Poprzez ćwiczenia stwarzanie przed atakującym sytuacji wymagających podejmowania właściwych decyzji podczas dynamicznych akcji</p> <p>Atak Twardy - Doskonalenie ataku z piłki wyższej wystawianej blisko partnera z przodu (tzw. piłka stojąca) a także z tyłu. Doskonalenie ataku z piłek szybszych. Nauczanie gry blok-aut a także zagrania o bloku które zmniejsza ilość odbić po stronie przeciwnika.</p> <p>Atak Miękki – zagrania typu:</p> <p>Doskonalenie plasu z piłki wyższej wystawianej blisko partnera z przodu (piłka stojąca), a także wystawianych z tyłu po dobrym dograniu. Dodatkowo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Plasy w środek boiska, a także za zawodnika blokującego na 3.5 - 4 m od siatki.

<p>Nauka ataku z piłki wyższej wystawianej blisko partnera z przodu (piłka stojąca).</p> <p>Faza I –ruch do piłki</p> <p>Postawa wyjściowa i rozbieg do ataku</p> <p>1.Faza przygotowawcza –</p> <p>a) nauczanie wykonania korekty zaraz po przyjęciu piłki względem jej dogrania (na boki, do przodu do tyłu) – miejsce zależy od indywidualnych predyspozycji oraz płci ok 5-6 m od siatki</p> <p>b) nauczanie komunikacji – zaraz po przyjęciu jak najszybsza informacja gdzie ma być wystawiona piłki – 3 miejsca (antenka, norma, środek)</p> <p>2. Faza rozbiegu –</p> <p>Ustawienie ciała: lewe skrzydło (prawo ręczny) najście pod kątem ok 60 st. – w strefie między lewą antenką, a środkiem boiska.</p> <p>Prawe skrzydło – (prawo ręczny) najście pod kątem prostym względem siatki w strefie między środkiem, a prawą antenką</p> <p>Rozbieg rozpoczyna się po wykonaniu korekty, minimalnie przed odbiciem piłki</p>	<p>Nauczanie ataku z piłek wystawianych sytuacyjnie z głębi pola przez „wjazd”.</p> <p>Faza I –ruch do piłki</p> <p>Postawa wyjściowa i rozbieg do ataku</p> <p>1.Faza przygotowawcza –</p> <p>a) doskonalenie wykonania korekty zaraz po przyjęciu piłki względem jej dogrania (na boki, do przodu do tyłu) – miejsce zależy od indywidualnych predyspozycji oraz płci ok 5-6 m od siatki</p> <p>b) doskonalenie komunikacji – zaraz po przyjęciu jak najszybsza informacja gdzie ma być wystawiona piłki – 3 miejsca (antenka, norma, środek)</p> <p>2. Faza rozbiegu –</p> <p>Ustawienie ciała: lewe skrzydło (prawo ręczny) najście pod kątem ok 60 st. – w strefie między lewą antenką, a środkiem boiska.</p> <p>Prawe skrzydło – (prawo ręczny) najście pod kątem prostym względem siatki w strefie między środkiem, a prawą antenką</p> <p>Rozbieg rozpoczyna się po wykonaniu korekty, minimalnie przed odbiciem piłki</p>	<p>5.Rainbow (z ang. Tęcza) zagranie piłki plasowanej po przekątnej daleko, wysoką trajektorią przypominającą tęczę.</p> <p>Faza I –ruch do piłki</p> <p>Postawa wyjściowa i rozbieg do ataku</p> <p>1.Faza przygotowawcza –</p> <p>a) doskonalenie wykonania korekty zaraz po przyjęciu piłki względem jej dogrania (na boki, do przodu do tyłu) – miejsce zależy od indywidualnych predyspozycji oraz płci ok 5-6 m od siatki</p> <p>b) doskonalenie komunikacji – zaraz po przyjęciu jak najszybsza informacja gdzie ma być wystawiona piłki – 3 miejsca (antenka, norma, środek)</p> <p>2. Faza rozbiegu –</p> <p>Ustawienie ciała: lewe skrzydło (prawo ręczny) najście pod kątem ok 60 st. – w strefie między lewą antenką, a środkiem boiska.</p> <p>Prawe skrzydło – (prawo ręczny) najście pod kątem prostym względem siatki w strefie między środkiem, a prawą antenką</p> <p>Rozbieg rozpoczyna się po wykonaniu korekty, minimalnie przed odbiciem piłki</p>	<p>7. Oparcie piłki o blok i ponowienie ataku.</p> <p>Faza I –ruch do piłki</p> <p>Postawa wyjściowa i rozbieg do ataku</p> <p>1.Faza przygotowawcza –</p> <p>a) doskonalenie wykonania korekty zaraz po przyjęciu piłki względem jej dogrania (na boki, do przodu do tyłu) – miejsce zależy od indywidualnych predyspozycji oraz płci ok 5-6 m od siatki</p> <p>b) doskonalenie komunikacji – zaraz po przyjęciu jak najszybsza informacja gdzie ma być wystawiona piłki – 3 miejsca (antenka, norma, środek)</p> <p>2. Faza rozbiegu –</p> <p>Ustawienie ciała: lewe skrzydło (prawo ręczny) najście pod kątem ok 60 st. – w strefie między lewą antenką, a środkiem boiska.</p> <p>Prawe skrzydło – (praworęczny) najście pod kątem prostym względem siatki w strefie między środkiem, a prawą antenką</p> <p>Rozbieg rozpoczyna się po wykonaniu</p>
--	---	--	--

<p>przez partnera. Najście zaczynamy od drobnych kroków stopniowo je wydłużając, zawodnik przemieszcza się w kierunku siatki rozpędzając ciało w sposób płynny i dynamiczny.</p> <p>3. Faza naskoku – to ostatnia faza przed odbiciem od piasku, są to dwa ostatnie kroki, z czego (przy założeniu praworęczny zawodnik) pierwszy jest dłuższy i wykonywany PN w przód, równocześnie z tym krokiem pracują RR i tułów. RR wyprostowane prowadzimy maksymalnie w tył i w górę, a tułów lekko pochylamy do przodu. wykonujemy drugi krótszy krok przenosząc LN lekko do przodu względem PN – stopy ustawione blisko siebie w przesunięciu ok całej stopy. RR przenosimy przodem maksymalnie w górę z równoczesnym wygięciem tułowia w tył do „łuku napiętego”.</p> <p>Nauczanie wyboru dobrego miejsca na wybicie względem piłki (wyciecie bardziej w górę, niż w przód), a także dobrego timingu utrudnionego przez piaszczyste podłoże.</p> <p>4. Faza wyskoku – następuje poprzez</p>	<p>przez partnera. Najście zaczynamy od drobnych kroków stopniowo je wydłużając, zawodnik przemieszcza się w kierunku siatki rozpędzając ciało w sposób płynny i dynamiczny.</p> <p>3. Faza naskoku – to ostatnia faza przed odbiciem od piasku, są to dwa ostatnie kroki, z czego (przy założeniu praworęczny zawodnik) pierwszy jest dłuższy i wykonywany PN w przód, równocześnie z tym krokiem pracują RR i tułów. RR wyprostowane prowadzimy maksymalnie w tył i w górę, a tułów lekko pochylamy do przodu. wykonujemy drugi krótszy krok przenosząc LN lekko do przodu względem PN – stopy ustawione blisko siebie w przesunięciu ok całej stopy. RR przenosimy przodem maksymalnie w górę z równoczesnym wygięciem tułowia w tył do „łuku napiętego”.</p> <p>Doskonalenie fazy naskoku a także nauczanie korekty w ostatnim kroku w celu poprawienie ustawienie ciała a także skuteczności ataku.</p> <p>4. Faza wyskoku –następuje poprzez szybkie i dynamiczne odbicie się od</p>	<p>przez partnera. Najście zaczynamy od drobnych kroków stopniowo je wydłużając, zawodnik przemieszcza się w kierunku siatki rozpędzając ciało w sposób płynny i dynamiczny.</p> <p>3. Faza naskoku – to ostatnia faza przed odbiciem od piasku. Są to dwa ostatnie kroki, z czego (przy założeniu praworęczny zawodnik) pierwszy jest dłuższy i wykonywany PN w przód, równocześnie z tym krokiem pracują RR i tułów. RR wyprostowane prowadzimy maksymalnie w tył i w górę, a tułów lekko pochylamy do przodu. Następnie wykonujemy drugi krótszy krok przenosząc LN lekko do przodu względem PN – stopy ustawione blisko siebie w przesunięciu ok całej stopy. RR przenosimy przodem maksymalnie w górę z równoczesnym wygięciem tułowia w tył do „łuku napiętego”.</p> <p>Doskonalenie fazy naskoku a także korekty w ostatnim kroku najścia a także wprowadzanie w momencie wybicia zmiany ustawienie ciała względem siatki (zmiana konta przy siatce) w celu oszukania przeciwnika o zamierzonym kierunku ataku tzw. „fake”</p> <p>Nauczanie patrzenia na drugą stronę</p>	<p>korekty, minimalnie przed odbiciem piłki przez partnera. Najście zaczynamy od drobnych kroków stopniowo je wydłużając, zawodnik przemieszcza się w kierunku siatki rozpędzając ciało w sposób płynny i dynamiczny.</p> <p>3. Faza naskoku – to ostatnia faza przed odbiciem od piasku, są to dwa ostatnie kroki, z czego (przy założeniu praworęczny zawodnik) pierwszy jest dłuższy i wykonywany PN w przód, równocześnie z tym krokiem pracują RR i tułów. RR wyprostowane prowadzimy maksymalnie w tył i w górę, a tułów lekko pochylamy do przodu. wykonujemy drugi krótszy krok przenosząc LN lekko do przodu względem PN – stopy ustawione blisko siebie w przesunięciu ok całej stopy. RR przenosimy przodem maksymalnie w górę z równoczesnym wygięciem tułowia w tył do „łuku napiętego”.</p> <p>Doskonalenie fazy naskoku a także korekty w ostatnim kroku najścia a także wprowadzanie w momencie wybicia zmiany ustawienie ciała względem siatki (zmiana konta przy siatce) w celu oszukania przeciwnika o zamierzonym kierunku ataku tzw. „fake”</p>
--	--	--	--

<p>szybkie i dynamiczne odbicie się od piasku, w fazie tej RR szybują maksymalnie wysoko do góry - technika wybicia bardziej siłowa</p>	<p>piasku, W fazie tej RR szybują maksymalnie wysoko do góry - technika wybicia bardziej siłowa</p> <p>Doskonalenie fazy wyskoku a także nauczanie zmiany tempa w celu większej kontroli piłki w momencie plasu przy piłkach wystawianych sytuacyjnie.</p> <p>Przy wystawie piłek sytuacyjnych fazy pozostają bez zmian, jednak najważniejszym aspektem jest stworzenia sobie takiego konta rozbiegu który pozwoli nam widzieć to skąd i jak wystawia partner a także to co dzieje się na drugiej stronie siatki. Zdecydowanie w tej sytuacji oddalamy się od partnera i tworzymy większy kąt . Rozbieg zawodnika do piłki powinien być pod kątem ok 90 st (zawodnik względem wystawionej piłki)</p>	<p>siatki w momencie wykonywania 3 fazy w celu znalezienia najlepszego rozwiązania w ataku.</p> <p>Nauczanie rozbiegu do piłki wystawianych szybciej.</p> <p>Rodzaje wystaw: 1) „jeden” - piłka metrowa atakowana blisko zawodnika wystawiającego (1-1,5 m) . Faza przygotowawcza bez zmian, Faza rozbiegu – rozbieg zaczynamy wcześniej, zaraz po ocenie miejsca dogrania, zachowujemy odpowiednie ustawienie ciała na odpowiednim skrzydle. Pozostałe fazy bez zmian. 2) „dwa” - piłka dwumetrowa, atakowana blisko zawodniczka wystawiającego. Faza przygotowawcza bez zmian, Faza rozbiegu – rozbieg zaczynamy wcześniej, zaraz po ocenie miejsca dogrania, zachowujemy odpowiednie ustawienie ciała na odpowiednim skrzydle. Pozostałe fazy bez zmian. 3) „quick” - piłka wystawiana szybko, nisko do antenki. Faza przygotowawcza - jak najszybsza informacja dla zawodnika wystawiającego, brak korekty. Faza rozbiegu – przemieszczanie się jak najszybszym krokiem w kierunku miejsca</p>	<p>Doskonalenie rozbiegu do piłki wystawianych szybciej. Rodzaje wystaw: 1) „jeden” - piłka metrowa atakowana blisko zawodnika wystawiającego (1-1,5 m) . Faza przygotowawcza bez zmian, Faza rozbiegu – rozbieg zaczynamy wcześniej, zaraz po ocenie miejsca dogrania, zachowujemy odpowiednie ustawienie ciała na odpowiednim skrzydle. Pozostałe fazy bez zmian. 2) „dwa” - piłka dwumetrowa, atakowana blisko zawodniczka wystawiającego. Faza przygotowawcza bez zmian, Faza rozbiegu – rozbieg zaczynamy wcześniej, zaraz po ocenie miejsca dogrania, zachowujemy odpowiednie ustawienie ciała na odpowiednim skrzydle. Pozostałe fazy bez zmian. 3) „quick” - piłka wystawiana szybko, nisko do antenki. Faza przygotowawcza - jak najszybsza informacja dla zawodnika wystawiającego, brak korekty. Faza rozbiegu – przemieszczanie się jak najszybszym krokiem w kierunku miejsca wystawy. Faza naskoku, zachowanie</p>
---	--	--	--

<p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <p style="text-align: center;">Uderzenie (kiwnięcie) piłki</p> <p>Technika - Faza lotu i uderzenia piłki – następuje odprowadzenie ręki atakującej (RA), w tył wraz z ugięciem jej w stawie łokciowym. Równocześnie z odprowadzeniem ramienia w tył, skręcamy tułów w tył po tej samej stronie. Druga ręka przenoszona jest w dół jak najpóźniej. Równocześnie zawodnik skręca dynamicznie tułów do przodu prostując ramię i gdy ona znajdzie się w najwyższym możliwym punkcie nad barkiem, lekko z przodu, dłoń uderza w piłkę. Tułów i ramię podążają swobodnie „za piłką” w dół i do przodu. Nadgarstek „zamykamy”.</p> <p>Faza lądowania – następuje po wykonaniu w/w czynności, zawodnik ląduje na ugięte lekko NN, w miejscu nieznacznie oddalonym do przodu (różnica między siatkówką plażową a halową) w stosunku do miejsca odbicia.</p>	<p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <p style="text-align: center;">Uderzenie (kiwnięcie) piłki</p> <p>Technika - Faza lotu i uderzenia piłki – następuje odprowadzenie ręki atakującej (RA), w tył wraz z ugięciem jej w stawie łokciowym. Równocześnie z odprowadzeniem RA w tył, skręcamy tułów w tył po tej samej stronie. Druga ręka przenoszona jest w dół jak najpóźniej. Równocześnie zawodnik skręca dynamicznie tułów do przodu prostując RA i gdy ona znajdzie się w najwyższym możliwym punkcie nad barkiem RA, lekko z przodu, dłoń uderza w piłkę. Tułów i RA podążają swobodnie „za piłką” w dół i do przodu. Nadgarstek „zamykamy”.</p> <p>Faza lądowania – następuje po wykonaniu w/w czynności, zawodnik ląduje na ugięte lekko NN, w miejscu nieznacznie oddalonym do przodu (różnica między siatkówką, plażową a halową) w stosunku do miejsca odbicia.</p>	<p>wystawy.</p> <p>Faza naskoku, zachowanie odpowiedniej pracy NN oraz RR, pozostałe fazy bez zmian.</p> <p>Doskonalenie ataku z piłek sytuacyjnych</p> <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <p style="text-align: center;">Uderzenie (kiwnięcie) piłki</p> <p>Technika - Faza lotu i uderzenia piłki – następuje odprowadzenie ręki atakującej (RA), w tył wraz z ugięciem jej w stawie łokciowym. Równocześnie z odprowadzeniem RA w tył, skręcamy tułów w tył po tej samej stronie. Druga ręka przenoszona jest w dół jak najpóźniej. Równocześnie zawodnik skręca dynamicznie tułów do przodu prostując RA i gdy ona znajdzie się w najwyższym możliwym punkcie nad barkiem RA, lekko z przodu, dłoń uderza w piłkę. Tułów i RA podążają swobodnie „za piłką” w dół i do przodu. Nadgarstek „zamykamy”.</p> <p>Faza lądowania – następuje po wykonaniu w/w czynności, zawodnik ląduje na ugięte lekko NN, w miejscu nieznacznie oddalonym do przodu (różnica między siatkówką, plażową a halową) w stosunku do miejsca odbicia.</p>	<p>odpowiedniej pracy NN oraz RR, pozostałe fazy bez zmian.</p> <p>Doskonalenie ataku z piłek sytuacyjnych</p> <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <p style="text-align: center;">Uderzenie (kiwnięcie) piłki</p> <p>Technika - Faza lotu i uderzenia piłki – następuje odprowadzenie ręki atakującej (RA), w tył wraz z ugięciem jej w stawie łokciowym. Równocześnie z odprowadzeniem RA w tył, skręcamy tułów w tył po tej samej stronie. Druga ręka przenoszona jest w dół jak najpóźniej. Równocześnie zawodnik skręca dynamicznie tułów do przodu prostując RA i gdy ona znajdzie się w najwyższym możliwym punkcie nad barkiem RA, lekko z przodu, dłoń uderza w piłkę. Tułów i RA podążają swobodnie „za piłką” w dół i do przodu. Nadgarstek „zamykamy”.</p> <p>Faza lądowania – następuje po wykonaniu w/w czynności, zawodnik ląduje na ugięte lekko NN, w miejscu nieznacznie oddalonym do przodu (różnica między siatkówką plażową a halową) w stosunku do miejsca odbicia.</p>
---	---	---	---

<p>Nauczanie odpowiedniego ustawienia pod piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> – atak twardy, piłka minimalnie przed barkiem ręki atakującej, – atak miękki - piłka znajduje się nad barkiem, lub minimalnie za barkiem ręki atakującej. <p>Nauczanie, aby wszystkie fazy rozbiegu do ataku wyglądały tak samo, aby przeciwnik nie mógł do samego końca rozpoznać rodzaj ataku.</p> <p>Nauczanie działania na piłkę poprzez pracę trzech elementów – tułowia, ręki oraz dłoni (nadgarstka) – w początkowej fazie największe skupienie na pracy tylko jednego elementu, czyli prowadzenia ręki. Nadajemy kierunek uderzenia przez pracę ręki w kierunku uderzenia oraz zamknięcie nadgarstka w kierunku uderzenia.</p>	<p>Nauczanie odpowiedniego ustawienia pod piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> – atak twardy - piłka minimalnie przed barkiem ręki atakującej, – atak miękki - piłka znajduje się nad barkiem, lub minimalnie za barkiem ręki atakującej. <p>Doskonalenie rozbiegu, aby wszystkie fazy wyglądały tak samo, aby przeciwnik nie mógł do samego końca rozpoznać rodzaj ataku.</p> <p>Doskonalenie fazy uderzenia w piłkę, a także rozwijanie jej o różnorodną pracę ręki, dłoni i tułowia – czyli wprowadzanie „fake-ów” np. prowadzenie tułowia i ręki w jednym kierunku a pracą dłoni zmieniamy miejsce uderzenia</p>	<p>Nauczanie odpowiedniego ustawienia pod piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> – atak twardy, piłka minimalnie przed barkiem ręki atakującej, – atak miękki - , piłka znajduje się nad barkiem, lub minimalnie za barkiem ręki atakującej. <p>Doskonalenie rozbiegu, aby wszystkie fazy wyglądały tak samo, aby przeciwnik nie mógł do samego końca rozpoznać rodzaju ataku.</p> <p>Doskonalenie fazy uderzenia w piłkę, a także różnorodnej pracy ręki, dłoni i tułowia – czyli wykorzystanie „fake-ów” np. prowadzenie tułowia i ręki w jednym kierunku a pracą dłoni zmieniamy miejsce uderzenia, doskonalenie uderzenia piłki aktywnym nadgarstkiem, nadającym rotację postępową</p>	<p>Nauczanie odpowiedniego ustawienia pod piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> – atak twardy , piłka minimalnie przed barkiem ręki atakującej, – atak miękki - , piłka znajduje się nad barkiem, lub minimalnie za barkiem ręki atakującej. <p>Doskonalenie rozbiegu, aby wszystkie fazy wyglądały tak samo, aby przeciwnik nie mógł do samego końca rozpoznać rodzaju ataku.</p> <p>Doskonalenie fazy uderzenia w piłkę, a także różnorodnej pracy ręki, dłoni i tułowia – czyli wykorzystanie „fake-ów” np. prowadzenie tułowia i ręki w jednym kierunku a pracą dłoni zmieniamy miejsce uderzenia, doskonalenie uderzenia piłki aktywnym nadgarstkiem, nadającym rotację postępową.</p> <p>Rozwijanie umiejętności obserwowania bloku (oparcie piłki o blok, uderzenie blok-aut, uderzenie o blok do kontynuacji akcji).</p>
--	---	---	---

Zagrywka (technika i timing)- tenisowa bez wyskoku, tenisowa w wyskoku, szybująca bez wyskoku, szybująca w wyskoku

<i>KL I junior młodszy</i>	<i>Kl. II junior młodszy</i>	<i>Kl. III junior</i>	<i>Kl. IV junior</i>
<p>Rodzaj techniki zagrywki</p> <p>Akcent na detale techniczne poprawiające jakość zagrywki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Float z miejsca - zagrywka stosowana w początkowej fazie nauki, w której przede wszystkim zawodnik skupia się na celności, zagrywka wykorzystywana w sytuacjach gdzie wieje mocny wiatr. 2. Rotacyjna z miejsca – przygotowania do zagrywki rotacyjnej z wyskoku, stosowana w początkowej fazie nauczania, wykorzystywana w wietrznych warunkach. 3. Float z wyskoku z miejsca – zagrywka agresywniejsza od zagrywki z miejsca. Wykorzystywana w początkowej fazie ze względu na stabilniejszą pozycję w momencie uderzenia, 	<p>Rodzaj techniki zagrywki</p> <p>Doskonalenie poznanych rodzajów zagrywki, stopniowe zwiększanie siły oraz celności danej zagrywki. Doskonalenie zagrywki taktycznej. Akcent na detale techniczne poprawiające jakość zagrywki w kierunku optymalizacji jej trajektorii.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Float z wyskoku z miejsca – zagrywka agresywniejsza od zagrywki z miejsca. Wykorzystywana w początkowej fazie ze względu na stabilniejszą pozycję w momencie uderzenia, uczy samokontroli i koordynacji. Ten rodzaj zagrywki wprowadzany po wcześniejszym opanowaniu zagrywki flot z miejsca. 4. Float z wyskoku po rozbiegu – zagrywka trudna koordynacyjnie, wymaga połączenia umiejętności dobrego podrzutu, dynamicznego wyskoku i celnego trafienia. Zagrywka bardzo skuteczna, wykorzystywana na najwyższym poziomie. Ten rodzaj zagrywki wprowadzany po wcześniejszym opanowaniu zagrywki flot z wyskoku z miejsca 5. Rotacyjna z wyskoku po rozbiegu – zagrywka trudna technicznie na 	<p>Rodzaj techniki zagrywki</p> <p>Doskonalenie poznanych rodzajów zagrywki, stopniowe zwiększanie siły oraz celności danej zagrywki. Nabywanie umiejętności decydowanie o sposobie wykonania zagrywki w danej sytuacji. Poprawienie siły zagrywki w ramach danej techniki.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Float z wyskoku z miejsca – zagrywka agresywniejsza od zagrywki z miejsca. Wykorzystywana w początkowej fazie ze względu na stabilniejszą pozycję w momencie uderzenia, uczy samokontroli i koordynacji. 4. Float z wyskoku po rozbiegu – zagrywka trudna koordynacyjnie, wymaga połączenia umiejętności dobrego podrzutu, dynamicznego wyskoku i celnego trafienia. Zagrywka bardzo skuteczna, wykorzystywana na najwyższym poziomie. Ten rodzaj zagrywki wprowadzany po wcześniejszym opanowaniu zagrywki flot z wyskoku z miejsca 5. Rotacyjna z wyskoku po rozbiegu – zagrywka trudna technicznie na wietrznych warunkach, zagrywka skuteczna jednak wymagająca dużo siły 	<p>Rodzaj techniki zagrywki</p> <p>Doskonalenie poznanych rodzajów zagrywki, stopniowe zwiększanie siły oraz celności danej zagrywki. Zwiększanie wymagań dotyczących skuteczności zagrywania i podejmowanych decyzji.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Float z wyskoku z miejsca – zagrywka agresywniejsza od zagrywki z miejsca. Wykorzystywana w początkowej fazie ze względu na stabilniejszą pozycję w momencie uderzenia, uczy samokontroli i koordynacji. 4. Float z wyskoku po rozbiegu – zagrywka trudna koordynacyjnie, wymaga połączenia umiejętności dobrego podrzutu, dynamicznego wyskoku i celnego trafienia. Zagrywka bardzo skuteczna, wykorzystywana na najwyższym poziomie 5. Rotacyjna z wyskoku po rozbiegu – zagrywka trudna technicznie na wietrznych warunkach, zagrywka skuteczna jednak wymagająca dużo siły oraz wytrzymałości, widać to przede wszystkim w wysokich temperaturach

<p>uczy samokontroli i koordynacji. Ten rodzaj zagrywki wprowadzany po wcześniejszym opanowaniu zagrywki float z miejsca.</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki Postawa, podrzut i ew. ruch do piłki</p> <p>1) Zagrywka float z miejsca</p> <p>Pozycja wyjściowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo- wykrocza – LN z przodu*, PN z tyłu - stopa odwiedzi ona (nogi lekko ugięte) • Biodra i tułów skręcone pod kątem około 45 stopni do tyłu • LR z piłką przed sobą • PR ugięta w łokciu odprowadzona do tyłu • Dłoń PR napięta, palce razem, nadgarstek usztywniony . <p>Faza podrzutu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • LR podzucamy piłkę do góry w okolice P barku • Odwodzimy P bark z PR lekko do tyłu. 	<p>wietrznych warunkach, zagrywka skuteczna jednak wymagająca dużo siły oraz wytrzymałości..</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki Postawa, podrzut i ew. ruch do piłki</p> <p>1) Zagrywka float z miejsca</p> <p>Pozycja wyjściowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo- wykrocza – LN z przodu*, PN z tyłu - stopa odwiedzi ona (nogi lekko ugięte) • Biodra i tułów skręcone pod kątem około 45 stopni do tyłu • LR z piłką przed sobą • PR ugięta w łokciu odprowadzona do tyłu • Dłoń PR napięta, palce razem, nadgarstek usztywniony . <p>Faza podrzutu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • LR podzucamy piłkę do góry w okolice P barku • Odwodzimy P bark z PR lekko do tyłu. 	<p>oraz wytrzymałości, widać to przede wszystkim w wysokich temp. Ten rodzaj zagrywki wprowadzany po wcześniejszym opanowaniu zagrywki rotacyjnej z miejsca.</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki Postawa, podrzut i ew. ruch do piłki</p> <p>1) Zagrywka float z miejsca</p> <p>Pozycja wyjściowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo- wykrocza – LN z przodu*, PN z tyłu - stopa odwiedzi ona (nogi lekko ugięte) • Biodra i tułów skręcone pod kątem około 45 stopni do tyłu • LR z piłką przed sobą • PR ugięta w łokciu odprowadzona do tyłu • Dłoń PR napięta, palce razem, nadgarstek usztywniony . <p>Faza podrzutu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • LR podzucamy piłkę do góry w okolice P barku • Odwodzimy P bark z PR lekko do tyłu. 	<p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki Postawa, podrzut i ew. ruch do piłki</p> <p>1) Zagrywka float z miejsca</p> <p>Pozycja wyjściowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo- wykrocza – LN z przodu*, PN z tyłu - stopa odwiedzi ona (nogi lekko ugięte) • Biodra i tułów skręcone pod kątem około 45 stopni do tyłu • LR z piłką przed sobą • PR ugięta w łokciu odprowadzona do tyłu • Dłoń PR napięta, palce razem, nadgarstek usztywniony . <p>Faza podrzutu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • LR podzucamy piłkę do góry w okolice P barku • Odwodzimy P bark z PR lekko do tyłu.
---	--	--	---

<p>2) Zagrywka rotacyjna z miejsca</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo-wykrocza – LN z przodu, PN z tyłu – (nogi lekko ugięte) • Tułów i barki wyprostowane ustawione równoległe do siatki lub lekko odwiedziony P bark • PR wyprostowana z piłką przed sobą • Piłka leży na otwartej dłoni (kontakt piłki z dłonią i wszystkimi palcami). <p>Faza podrzutu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch podrzutu piłki inicjuje lekkie ugięcie NN i lekki skłon tułowia • PR wyprostowana wykonuje zamach i podzucamy piłkę do góry w okolice P barku nadając jej rotację poprzez ruch nadgarstka, dłoni i palców do siebie • Skrećamy tułów i odwodzimy P bark z PR ugiętą w stawie łokciowym do tyłu*. <p>3)Zagrywka float z miejsca z wysoku</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkrocza wykrocza – LN z przodu, PN z tyłu – pozycja komfortowa do wykonaniu wysoku 	<p>2) Zagrywka rotacyjna z miejsca</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo-wykrocza – LN z przodu, PN z tyłu – (nogi lekko ugięte) • Tułów i barki wyprostowane ustawione równoległe do siatki lub lekko odwiedziony P bark • PR wyprostowana z piłką przed sobą • Piłka leży na otwartej dłoni (kontakt piłki z dłonią i wszystkimi palcami). <p>Faza podrzutu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch podrzutu piłki inicjuje lekkie ugięcie NN i lekki skłon tułowia • PR wyprostowana wykonuje zamach i podzucamy piłkę do góry w okolice P barku nadając jej rotację poprzez ruch nadgarstka, dłoni i palców do siebie • Skrećamy tułów i odwodzimy P bark z PR ugiętą w stawie łokciowym do tyłu*. <p>3)Zagrywka float z miejsca z wysoku</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkrocza wykrocza – LN z przodu, PN z tyłu – pozycja komfortowa do wykonaniu wysoku 	<p>2) Zagrywka rotacyjna z miejsca</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo-wykrocza – LN z przodu, PN z tyłu – (nogi lekko ugięte) • Tułów i barki wyprostowane ustawione równoległe do siatki lub lekko odwiedziony P bark • PR wyprostowana z piłką przed sobą • Piłka leży na otwartej dłoni (kontakt piłki z dłonią i wszystkimi palcami). <p>Faza podrzutu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch podrzutu piłki inicjuje lekkie ugięcie NN i lekki skłon tułowia • PR wyprostowana wykonuje zamach i podzucamy piłkę do góry w okolice P barku nadając jej rotację poprzez ruch nadgarstka, dłoni i palców do siebie • Skrećamy tułów i odwodzimy P bark z PR ugiętą w stawie łokciowym do tyłu*. <p>3)Zagrywka float z miejsca z wysoku</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkrocza wykrocza – LN z przodu, PN z tyłu – pozycja komfortowa do wykonaniu wysoku 	<p>2) Zagrywka rotacyjna z miejsca</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo-wykrocza – LN z przodu, PN z tyłu – (nogi lekko ugięte) • Tułów i barki wyprostowane ustawione równoległe do siatki lub lekko odwiedziony P bark • PR wyprostowana z piłką przed sobą • Piłka leży na otwartej dłoni (kontakt piłki z dłonią i wszystkimi palcami). <p>Faza podrzutu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch podrzutu piłki inicjuje lekkie ugięcie NN i lekki skłon tułowia • PR wyprostowana wykonuje zamach i podzucamy piłkę do góry w okolice P barku nadając jej rotację poprzez ruch nadgarstka, dłoni i palców do siebie • Skrećamy tułów i odwodzimy P bark z PR ugiętą w stawie łokciowym do tyłu*. <p>3)Zagrywka float z miejsca z wysoku</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkrocza wykrocza – LN z przodu, PN z tyłu – pozycja komfortowa do wykonaniu wysoku
---	---	---	---

<p>(nogi ugięte pod odpowiednim kątem)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłkę trzymamy oburącz przed sobą w lekko ugiętych RR w stawach łokciowych • Tułów lekko pochylony do przodu. <p>Faza podrzutu i wyskoku :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłkę podzucamy oburącz w górę nad prawy bark • Następnie NN uginamy lekko i poprzez dynamiczny wyprost NN i całego ciała wyskakujemy <p>maksymalnie w górę</p> <ul style="list-style-type: none"> • PR uginamy w łokciu i odprowadzamy do tyłu • Dłoń PR napięta, palce razem, nadgarstek usztywniony . <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę uderzenie piłki</p> <p>1) Zagrywka float z miejsca</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu (nogi prostujemy) • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do 	<p>(nogi ugięte pod odpowiednim kątem)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłkę trzymamy oburącz przed sobą w lekko ugiętych RR w stawach łokciowych • Tułów lekko pochylony do przodu. <p>Faza podrzutu i wyskoku :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłkę podzucamy oburącz w górę nad P bark • Następnie NN uginamy lekko i poprzez dynamiczny wyprost NN i całego ciała wyskakujemy <p>maksymalnie w górę</p> <ul style="list-style-type: none"> • PR uginamy w łokciu i odprowadzamy do tyłu • Dłoń PR napięta, palce razem, nadgarstek usztywniony . <p>4) Zagrywka flot z wyskoku po rozbiegu</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo-wykrocza – pozycja komfortowa do rozpoczęcia rozbiegu (długość rozbiegu) <p>dostosowana indywidualnie – rozbieg powinien być płynny i dynamiczny)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłkę trzymamy oburącz przed sobą w lekko ugiętych RR w stawach łokciowych 	<p>(nogi ugięte pod odpowiednim kątem)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłkę trzymamy oburącz przed sobą w lekko ugiętych RR w stawach łokciowych • Tułów lekko pochylony do przodu. <p>Faza podrzutu i wyskoku :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłkę podzucamy oburącz w górę nad P bark • Następnie NN uginamy lekko i poprzez dynamiczny wyprost NN i całego ciała wyskakujemy <p>maksymalnie w górę</p> <ul style="list-style-type: none"> • PR uginamy w łokciu i odprowadzamy do tyłu • Dłoń PR napięta, palce razem, nadgarstek usztywniony . <p>4)Zagrywka flot z wyskoku po rozbiegu</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo-wykrocza – pozycja komfortowa do rozpoczęcia rozbiegu (długość rozbiegu) <p>dostosowana indywidualnie – rozbieg powinien być płynny i dynamiczny)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłkę trzymamy oburącz przed sobą w lekko ugiętych RR w stawach łokciowych 	<p>(nogi ugięte pod odpowiednim kątem)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłkę trzymamy oburącz przed sobą w lekko ugiętych RR w stawach łokciowych • Tułów lekko pochylony do przodu. <p>Faza podrzutu i wyskoku :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłkę podzucamy oburącz w górę nad P bark • Następnie NN uginamy lekko i poprzez dynamiczny wyprost NN i całego ciała wyskakujemy <p>maksymalnie w górę</p> <ul style="list-style-type: none"> • PR uginamy w łokciu i odprowadzamy do tyłu • Dłoń PR napięta, palce razem, nadgarstek usztywniony . <p>4)Zagrywka flot z wyskoku po rozbiegu</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo-wykrocza – pozycja komfortowa do rozpoczęcia rozbiegu (długość rozbiegu) <p>dostosowana indywidualnie – rozbieg powinien być płynny i dynamiczny)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłkę trzymamy oburącz przed sobą w lekko ugiętych RR w stawach łokciowych
--	---	--	--

<p>momentu</p> <p>kontakt z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko i minimalnie z przodu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usztywniona dłoń i palce, nadgarstek zablokowany • Kontakt dłoni z piłką jak najkrótszy. <p>2) Zagrywka rotacyjna z miejsca</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu (nogi prostujemy) • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko • Piłkę uderzamy usztywnioną dłonią, palce rozszerzone, nadgarstek luźny • Nadgarstek kończy uderzenie poprzez tzw. zamknięcie, które nadaje właściwą rotację postępującą piłce • PR i tułów po uderzeniu podążają swobodnie za piłką do przodu i w dół. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tułów lekko pochylony do przodu <p>Faza rozbiegu i podrzutu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trzymając piłkę w RR rozpoczynamy rozbieg • W trakcie rozbiegu podrzucamy piłkę w górę i do przodu • Kontynuując rozbieg przechodzimy płynnie do fazy wyskoku. <p>Faza wyskoku :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Następuje przez zamach obu RR ugiętych w łokciach przenoszonych z boku ciała do tyłu a następnie do przodu i dynamiczny wyprost NN • PR uginamy w łokciu i odprowadzamy do tyłu • Dłoń PR napięta, palce razem, nadgarstek usztywniony . <p>5)Zagrywka rotacyjna z wyskoku po rozbiegu</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo-wykrocza – L lub P noga z przodu w zależności od indywidualnych preferencji 	<ul style="list-style-type: none"> • Tułów lekko pochylony do przodu <p>Faza rozbiegu i podrzutu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trzymając piłkę w RR rozpoczynamy rozbieg • W trakcie rozbiegu podrzucamy piłkę w górę i do przodu • Kontynuując rozbieg przechodzimy płynnie do fazy wyskoku. <p>Faza wyskoku :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Następuje przez zamach obu RR ugiętych w łokciach przenoszonych z boku ciała do tyłu a następnie do przodu i dynamiczny wyprost NN • PR uginamy w łokciu i odprowadzamy do tyłu • Dłoń PR napięta, palce razem, nadgarstek usztywniony . <p>5)Zagrywka rotacyjna z wyskoku po rozbiegu</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo-wykrocza – L lub P noga z przodu w zależności od indywidualnych preferencji i długości nabiegu (nogi lekko ugięte) • Tułów i barki wyprostowane ustawione 	<ul style="list-style-type: none"> • Tułów lekko pochylony do przodu <p>Faza rozbiegu i podrzutu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trzymając piłkę w RR rozpoczynamy rozbieg • W trakcie rozbiegu podrzucamy piłkę w górę i do przodu • Kontynuując rozbieg przechodzimy płynnie do fazy wyskoku. <p>Faza wyskoku :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Następuje przez zamach obu RR ugiętych w łokciach przenoszonych z boku ciała do tyłu a następnie do przodu i dynamiczny wyprost NN • PR uginamy w łokciu i odprowadzamy do tyłu • Dłoń PR napięta, palce razem, nadgarstek usztywniony . <p>5)Zagrywka rotacyjna z wyskoku po rozbiegu</p> <p>Pozycja wyjściowa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozkroczo-wykrocza – L lub P noga z przodu w zależności od indywidualnych preferencji i długości nabiegu (nogi lekko ugięte) • Tułów i barki wyprostowane ustawione
---	---	--	--

<p>3)Zagrywka float z miejsca z wysoku</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko i minimalnie z przodu • Usztywniona dłoń i palce, nadgarstek zablokowany • Kontakt dłoni z piłką jak najkrótszy. 	<p>i długości nabiegu (nogi lekko ugięte)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tułów i barki wyprostowane ustawione równolegle do siatki • PR wyprostowana z piłką przed sobą • Piłka leży na otwartej dłoni (kontakt piłki z dłonią i wszystkimi palcami) • LR swobodnie zwisa z boku ciała. <p>Faza podrzutu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch podrzutu piłki inicjuje lekkie ugięcie NN i lekki skłon tułowia • PR wyprostowana wykonuje zamach i podzucamy piłkę do przodu i do góry nadając jej <p>rotację poprzez ruch nadgarstka, dłoni i palców do siebie.</p> <p>Faza rozbiegu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przenosimy środek ciężkości ciała do przodu i rozpoczynamy płynny i dynamiczny rozbieg • Rozbieg jest zakończony dwoma krokami z czego (przy założeniu praworęczny zawodnik) pierwszy jest dłuższy i wykonywany PN w przód, równocześnie z tym krokiem pracują RR i 	<p>równolegle do siatki</p> <ul style="list-style-type: none"> • PR wyprostowana z piłką przed sobą • Piłka leży na otwartej dłoni (kontakt piłki z dłonią i wszystkimi palcami) • LR swobodnie zwisa z boku ciała. <p>Faza podrzutu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch podrzutu piłki inicjuje lekkie ugięcie NN i lekki skłon tułowia • PR wyprostowana wykonuje zamach i podzucamy piłkę do przodu i do góry nadając jej rotację poprzez ruch nadgarstka, dłoni i palców do siebie. <p>Faza rozbiegu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przenosimy środek ciężkości ciała do przodu i rozpoczynamy płynny i dynamiczny rozbieg • Rozbieg jest zakończony dwoma krokami z czego (przy założeniu praworęczny zawodnik) pierwszy jest dłuższy i wykonywany PN w przód, równocześnie z tym krokiem pracują RR i tułów. RR wyprostowane prowadzimy maksymalnie w tył i w górę, a tułów lekko pochylamy do przodu • Następnie wykonujemy drugi krótszy 	<p>równolegle do siatki</p> <ul style="list-style-type: none"> • PR wyprostowana z piłką przed sobą • Piłka leży na otwartej dłoni (kontakt piłki z dłonią i wszystkimi palcami) • LR swobodnie zwisa z boku ciała. <p>Faza podrzutu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch podrzutu piłki inicjuje lekkie ugięcie NN i lekki skłon tułowia • PR wyprostowana wykonuje zamach i podzucamy piłkę do przodu i do góry nadając jej rotację poprzez ruch nadgarstka, dłoni i palców do siebie. <p>Faza rozbiegu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przenosimy środek ciężkości ciała do przodu i rozpoczynamy płynny i dynamiczny rozbieg • Rozbieg jest zakończony dwoma krokami z czego (przy założeniu praworęczny zawodnik) pierwszy jest dłuższy i wykonywany PN w przód, równocześnie z tym krokiem pracują RR i tułów. RR wyprostowane prowadzimy maksymalnie w tył i w górę, a tułów lekko pochylamy do przodu • Następnie wykonujemy drugi krótszy krok przenosząc LN lekko do przodu
---	--	--	---

	<p>tułów. RR wyprostowane prowadzimy maksymalnie w tył i w górę, a tułów lekko pochylamy do przodu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Następnie wykonujemy drugi krótszy krok przenosząc LN lekko do przodu względem PN. <p>RR przenosimy przodem maksymalnie w górę z równoczesnym wygięciem tułowia w tył do „łuku napiętego”.</p> <p>Faza wyskoku :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Następuje poprzez szybkie i dynamiczne odbicie się od piasku, w fazie tej RR szybują maksymalnie wysoko w górę. <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę uderzenie piłki</p> <p>1) Zagrywka float z miejsca</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu (nogi prostujemy) • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko i minimalnie z przodu 	<p>krok przenosząc LN lekko do przodu względem PN.</p> <p>RR przenosimy przodem maksymalnie w górę z równoczesnym wygięciem tułowia w tył do „łuku napiętego”.</p> <p>Faza wyskoku :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Następuje poprzez szybkie i dynamiczne odbicie się od piasku, w fazie tej RR szybują maksymalnie wysoko w górę. <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę uderzenie piłki</p> <p>1) Zagrywka float z miejsca</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu (nogi prostujemy) • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko i minimalnie z 	<p>względem PN.</p> <p>RR przenosimy przodem maksymalnie w górę z równoczesnym wygięciem tułowia w tył do „łuku napiętego”.</p> <p>Faza wyskoku :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Następuje poprzez szybkie i dynamiczne odbicie się od piasku, w fazie tej RR szybują maksymalnie wysoko w górę. <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę uderzenie piłki</p> <p>1) Zagrywka float z miejsca</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu (nogi prostujemy) • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko i minimalnie z przodu
--	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Usztywniona dłoń i palce, nadgarstek zablokowany • Kontakt dłoni z piłką jak najkrótszy. <p>2) Zagrywka rotacyjna z miejsca</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu (nogi prostujemy) • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko • Piłkę uderzamy usztywnioną dłonią, palce rozszerzone, nadgarstek luźny • Nadgarstek kończy uderzenie poprzez tzw. zamknięcie, które nadaje piłce właściwą rotację postępującą • PR i tułów po uderzeniu podążają swobodnie za piłką do przodu i w dół. 	<p>przodu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usztywniona dłoń i palce, nadgarstek zablokowany • Kontakt dłoni z piłką jak najkrótszy. <p>2) Zagrywka rotacyjna z miejsca</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu (nogi prostujemy) • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko • Piłkę uderzamy usztywnioną dłonią, palce rozszerzone, nadgarstek luźny • Nadgarstek kończy uderzenie poprzez tzw. zamknięcie, które nadaje piłce właściwą rotację postępującą • PR i tułów po uderzeniu podążają swobodnie za piłką do przodu i w dół. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usztywniona dłoń i palce, nadgarstek zablokowany • Kontakt dłoni z piłką jak najkrótszy. <p>2) Zagrywka rotacyjna z miejsca</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu (nogi prostujemy) • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko • Piłkę uderzamy usztywnioną dłonią, palce rozszerzone, nadgarstek luźny • Nadgarstek kończy uderzenie poprzez tzw. zamknięcie, które nadaje piłce właściwą rotację postępującą • PR i tułów po uderzeniu podążają swobodnie za piłką do przodu i w dół. • Zwiększamy siłę uderzenia piłki w maksymalnym zasięgu ręki uderzającej
--	--	--	---

	<p>3)Zagrywka float z miejsca z wysoku</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko i minimalnie z przodu • Usztywniona dłoń i palce, nadgarstek zablokowany • Kontakt dłoni z piłką jak najkrótszy. <p>4)Zagrywka float z wysoku po rozbiegu</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko i minimalnie z przodu • Usztywniona dłoń i palce, nadgarstek 	<p>3)Zagrywka float z miejsca z wysoku</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko i minimalnie z przodu • Usztywniona dłoń i palce, nadgarstek zablokowany • Kontakt dłoni z piłką jak najkrótszy. <p>4) Zagrywka float z wysoku po rozbiegu</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko i minimalnie z przodu • Usztywniona dłoń i palce, nadgarstek 	<p>3)Zagrywka float z miejsca z wysoku</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko i minimalnie z przodu • Usztywniona dłoń i palce, nadgarstek zablokowany • Kontakt dłoni z piłką jak najkrótszy. <p>4)Zagrywka float z wysoku po rozbiegu</p> <p>Faza uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch rozpoczyna P biodro, które inicjuje dynamiczny wyprost tułowia do przodu • PR prostujemy w stawie łokciowym i przenosimy dynamicznie do przodu aż do momentu kontaktu z piłką, który powinien następować nad P barkiem maksymalnie wysoko i minimalnie z przodu • Usztywniona dłoń i palce, nadgarstek zablokowany
--	---	--	--

	<p>zablokowany</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontakt dłoni z piłką jak najkrótszy. <p>5)Zagrywka rotacyjna z wysoku po rozbiegu</p> <p style="text-align: center;">Faza lotu i uderzenia piłki :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gdzie następuje odprowadzenie ręki uderzającej - PR w tył oraz ugięciem jej w stawie łokciowym. <p>Równocześnie z odprowadzeniem PR w tył, skręcamy tułów w tył po tej samej stronie.</p> <p>Druga ręka przenoszona jest w dół jak najpóźniej. Równocześnie zawodnik skręca dynamicznie tułów do przodu prostując PR i gdy ona znajdzie się w najwyższym możliwym punkcie nad barkiem PR, lekko z przodu, dłoń uderza w piłkę. Tułów i PR podążają swobodnie „za piłką” w dół i do przodu. Nadgarstek „zamykamy”, czyli zginamy dłoniowo.</p> <p>Faza lądowania :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Następuje po wykonaniu w/w czynności, zawodnik ląduje na ugięte lekko NN, w miejscu nieznacznie oddalonym do przodu w stosunku do miejsca odbicia. 	<p>zablokowany</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontakt dłoni z piłką jak najkrótszy. <p>5)Zagrywka rotacyjna z wysoku po rozbiegu</p> <p style="text-align: center;">Faza lotu i uderzenia piłki :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gdzie następuje odprowadzenie ręki uderzającej - PR w tył oraz ugięciem jej w stawie łokciowym. <p>Równocześnie z odprowadzeniem PR w tył, skręcamy tułów w tył po tej samej stronie.</p> <p>Druga ręka przenoszona jest w dół jak najpóźniej. Równocześnie zawodnik skręca dynamicznie tułów do przodu prostując PR i gdy ona znajdzie się w najwyższym możliwym punkcie nad barkiem PR, lekko z przodu, dłoń uderza w piłkę. Tułów i PR podążają swobodnie „za piłką” w dół i do przodu. Nadgarstek „zamykamy” czyli zginamy dłoniowo..</p> <p>Faza lądowania :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Następuje po wykonaniu w/w czynności, zawodnik ląduje na ugięte lekko NN, w miejscu nieznacznie oddalonym do przodu w stosunku do miejsca odbicia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt dłoni z piłką jak najkrótszy. • Uderzenie piłki wysoko ze zwiększeniem siły i celności <p>5)Zagrywka rotacyjna z wysoku po rozbiegu</p> <p style="text-align: center;">Faza lotu i uderzenia piłki :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gdzie następuje odprowadzenie ręki uderzającej - PR w tył oraz ugięciem jej w stawie łokciowym. <p>Równocześnie z odprowadzeniem PR w tył, skręcamy tułów w tył po tej samej stronie.</p> <p>Druga ręka przenoszona jest w dół jak najpóźniej. Równocześnie zawodnik skręca dynamicznie tułów do przodu prostując PR i gdy ona znajdzie się w najwyższym możliwym punkcie nad barkiem PR, lekko z przodu, dłoń uderza w piłkę. Tułów i PR podążają swobodnie „za piłką” w dół i do przodu. Nadgarstek „zamykamy” czyli zginamy dłoniowo..</p> <p>Faza lądowania :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Następuje po wykonaniu w/w czynności, zawodnik ląduje na ugięte lekko NN, w miejscu nieznacznie oddalonym do przodu w stosunku do miejsca odbicia.
--	--	--	---

Blok (technika i timing)-

KL I junior młodszy	Kl. II junior młodszy	Kl. III junior	Kl. IV junior
<p style="text-align: center;">Blok do ataku twardego</p> <p>Akcent na poruszanie się bloku i oceny miejsca wysoku</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozycja wyjściowa stabilna – stopy rozstawione na szerokość bioder lub wężiej • NN ugięte pod odpowiednim kątem (zależy od indywidualnych preferencji zawodnika blokującego, od maksymalnie głębokiego przysiadu do lekkiego ugięcia NN w stawach kolanowych) • RR ugięte w łokciach przed sobą • Dłonie i palce rozszerzone, napięte skierowane do góry , wewnętrzną częścią do siatki. • Ruch inicjowany jest przez dynamiczny wyprost NN w stawach kolanowych, następuje wyskok w górę minimalnie do przodu • Tempo wysoku minimalnie później po wysoku atakującego od piasku • Głowa między RR, wzrok skierowany na 	<p style="text-align: center;">Blok do ataku twardego</p> <p>Akcent na dopasowanie miejsca wysoku do zachowania atakującego</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozycja wyjściowa stabilna – stopy rozstawione na szerokość bioder lub wężiej • NN ugięte pod odpowiednim kątem (zależy od indywidualnych preferencji zawodnika blokującego, od maksymalnie głębokiego przysiadu do lekkiego ugięcia NN w stawach kolanowych) • RR ugięte w łokciach przed sobą • Dłonie i palce rozszerzone, napięte skierowane do góry , wewnętrzną częścią do siatki. • Ruch inicjowany jest przez dynamiczny wyprost NN w stawach kolanowych, następuje wyskok w górę minimalnie do przodu • Tempo wysoku minimalnie później po wysoku atakującego od piasku • Głowa między RR, wzrok skierowany na 	<p style="text-align: center;">Blok do ataku twardego</p> <p>Akcent na antycypowanie kierunku ataku i ułożenia ramion na drodze uderzenia</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozycja wyjściowa stabilna – stopy rozstawione na szerokość bioder lub wężiej • NN ugięte pod odpowiednim kątem (zależy od indywidualnych preferencji zawodnika blokującego, od maksymalnie głębokiego przysiadu do lekkiego ugięcia NN w stawach kolanowych) • RR ugięte w łokciach przed sobą • Dłonie i palce rozszerzone, napięte skierowane do góry , wewnętrzną częścią do siatki. • Ruch inicjowany jest przez dynamiczny wyprost NN w stawach kolanowych, następuje wyskok w górę minimalnie do przodu • Tempo wysoku minimalnie później po wysoku atakującego od piasku • Głowa między RR, wzrok skierowany na 	<p style="text-align: center;">Blok do ataku twardego</p> <p>Doskonalenie współpracy z zawodnikiem w polu pod kątem działania blok-obrona lub podejmowania samodzielnej próby zablokowania piłki</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozycja wyjściowa stabilna – stopy rozstawione na szerokość bioder lub wężiej • NN ugięte pod odpowiednim kątem (zależy od indywidualnych preferencji zawodnika blokującego, od maksymalnie głębokiego przysiadu do lekkiego ugięcia NN w stawach kolanowych) • RR ugięte w łokciach przed sobą • Dłonie i palce rozszerzone, napięte skierowane do góry , wewnętrzną częścią do siatki. • Ruch inicjowany jest przez dynamiczny wyprost NN w stawach kolanowych, następuje wyskok w górę minimalnie do przodu • Tempo wysoku minimalnie później po wysoku atakującego od piasku • Głowa między RR, wzrok skierowany

<p>atakującego i piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tułów napięty – poprzez pracę brzucha • NN wykonują ruch do przodu <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • W tym rodzaju bloku chodzi o jak najszybsze i najgłębsze przełożenie RR na drugą stronę siatki, zakrywając odpowiednie kierunki. Głębokość i szybkość przełożenia RR decyduje o możliwościach kątów wykonywanych ataków. • Lądowanie na lekko ugięte nogi, ze skrzyżowaniem tułowia i wzrokiem skierowanym za piłką. <p style="text-align: center;">Blok do ataku miękkiego</p> <p style="text-align: center;">Faza I – ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch inicjowany jest przez wyprost NN w stawach kolanowych • Wysok w tym przypadku wykonywany jest w górę (może występować odchylenie tułowia do tyłu w celu zablokowania piłki plasowanej nad blokiem) • Tempo wyskoku może następować 	<p>atakującego i piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tułów napięty – poprzez pracę brzucha • NN wykonują ruch do przodu • Lądowanie na lekko ugięte nogi, ze skrzyżowaniem tułowia i wzrokiem skierowanym za piłką. <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • W tym rodzaju bloku chodzi o jak najszybsze i najgłębsze przełożenie RR na drugą stronę siatki, zakrywając odpowiednie kierunki. Głębokość i szybkość przełożenia RR decyduje o możliwościach kątów wykonywanych ataków. • Lądowanie na lekko ugięte nogi, ze skrzyżowaniem tułowia i wzrokiem skierowanym za piłką. <p style="text-align: center;">Blok do ataku miękkiego</p> <p style="text-align: center;">Faza I – ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch inicjowany jest przez wyprost NN w stawach kolanowych • Wysok w tym przypadku wykonywany jest w górę (może występować odchylenie tułowia do tyłu w celu zablokowania piłki plasowanej nad blokiem) • Tempo wyskoku może następować 	<p>atakującego i piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tułów napięty – poprzez pracę brzucha • NN wykonują ruch do przodu • Lądowanie na lekko ugięte nogi, ze skrzyżowaniem tułowia i wzrokiem skierowanym za piłką. <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • W tym rodzaju bloku chodzi o jak najszybsze i najgłębsze przełożenie RR na drugą stronę siatki, zakrywając odpowiednie kierunki. Głębokość i szybkość przełożenia RR decyduje o możliwościach kątów wykonywanych ataków. • Lądowanie na lekko ugięte nogi, ze skrzyżowaniem tułowia i wzrokiem skierowanym za piłką. <p style="text-align: center;">Blok do ataku miękkiego</p> <p style="text-align: center;">Faza I – ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch inicjowany jest przez wyprost NN w stawach kolanowych • Wysok w tym przypadku wykonywany jest w górę (może występować odchylenie tułowia do tyłu w celu zablokowania piłki plasowanej nad blokiem) • Tempo wyskoku może następować 	<p>na atakującego i piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tułów napięty – poprzez pracę brzucha • NN wykonują ruch do przodu • Lądowanie na lekko ugięte nogi, ze skrzyżowaniem tułowia i wzrokiem skierowanym za piłką. <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • W tym rodzaju bloku chodzi o jak najszybsze i najgłębsze przełożenie RR na drugą stronę siatki, zakrywając odpowiednie kierunki. Głębokość i szybkość przełożenia RR decyduje o możliwościach kątów wykonywanych ataków. • Lądowanie na lekko ugięte nogi, ze skrzyżowaniem tułowia i wzrokiem skierowanym za piłką. <p style="text-align: center;">Blok do ataku miękkiego</p> <p style="text-align: center;">Faza I – ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch inicjowany jest przez wyprost NN w stawach kolanowych • Wysok w tym przypadku wykonywany jest w górę (może występować odchylenie tułowia do tyłu w celu zablokowania piłki plasowanej nad blokiem) • Tempo wyskoku może następować
--	---	---	--

<p>dużo później niż przy bloku do ataku twardego</p> <ul style="list-style-type: none"> • RR podążają do góry pionowo lub lekko w tył, tak samo jak skierowane jest ciało <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • RR są „aktywne”, czyli zostawiamy je lekko ugięte w łokciach, dłonie są także przygotowane do zmiany kierunku pracy, dotknięcia lub agresywnego zablokowania piłki • NN nie wykonują ruchu do przodu, nie ma „scyzoryka” • Lądowanie na lekko ugięte nogi, ze skrętem tułowia i wzrokiem skierowanym za piłką. <p>W tym rodzaju bloku chodzi o większą aktywność blokującego od momentu rozpoczęcia ataku aż do jego zakończenia. Blokujący poprzez aktywną pracę całego ciała i RR „szuka” piłki, zmuszając atakującego do podnoszenia piłki, która ma przejść przez strefę bloku.</p>	<p>dużo później niż przy bloku do ataku twardego</p> <ul style="list-style-type: none"> • RR podążają do góry pionowo lub lekko w tył, tak samo jak skierowane jest ciało <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • RR są „aktywne”, czyli zostawiamy je lekko ugięte w łokciach, dłonie są także przygotowane do zmiany kierunku pracy, dotknięcia lub agresywnego zablokowania piłki • NN nie wykonują ruchu do przodu, nie ma „scyzoryka” • Lądowanie na lekko ugięte nogi, ze skrętem tułowia i wzrokiem skierowanym za piłką. <p>W tym rodzaju bloku chodzi o większą aktywność blokującego od momentu rozpoczęcia ataku aż do jego zakończenia. Blokujący poprzez aktywną pracę całego ciała i RR „szuka” piłki, zmuszając atakującego do podnoszenia piłki, która ma przejść przez strefę bloku.</p>	<p>dużo później niż przy bloku do ataku twardego</p> <ul style="list-style-type: none"> • RR podążają do góry pionowo lub lekko w tył, tak samo jak skierowane jest ciało <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • RR są „aktywne”, czyli zostawiamy je lekko ugięte w łokciach, dłonie są także przygotowane do zmiany kierunku pracy, dotknięcia lub agresywnego zablokowania piłki • NN nie wykonują ruchu do przodu, nie ma „scyzoryka” • Lądowanie na lekko ugięte nogi, ze skrętem tułowia i wzrokiem skierowanym za piłką. <p>W tym rodzaju bloku chodzi o większą aktywność blokującego od momentu rozpoczęcia ataku aż do jego zakończenia. Blokujący poprzez aktywną pracę całego ciała i RR „szuka” piłki, zmuszając atakującego do podnoszenia piłki, która ma przejść przez strefę bloku.</p>	<p>dużo później niż przy bloku do ataku twardego</p> <ul style="list-style-type: none"> • RR podążają do góry pionowo lub lekko w tył, tak samo jak skierowane jest ciało <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • RR są „aktywne”, czyli zostawiamy je lekko ugięte w łokciach, dłonie są także przygotowane do zmiany kierunku pracy, dotknięcia lub agresywnego zablokowania piłki • NN nie wykonują ruchu do przodu, nie ma „scyzoryka” • Lądowanie na lekko ugięte nogi, ze skrętem tułowia i wzrokiem skierowanym za piłką. <p>W tym rodzaju bloku chodzi o większą aktywność blokującego od momentu rozpoczęcia ataku aż do jego zakończenia. Blokujący poprzez aktywną pracę całego ciała i RR „szuka” piłki, zmuszając atakującego do podnoszenia piłki, która ma przejść przez strefę bloku.</p>
---	---	---	---

Obrona (technika i timing)-

KL I junior młodszy	Kl. II junior młodszy	Kl. III junior	Kl. IV junior
<p>Obrona do ataku twardego</p> <p>Akcent na poruszanie się w obronie i zajęcie odpowiedniego miejsca w relacji z blokiem (wyjście z cienia bloku). Dostosowanie pozycji obrony do sytuacji</p> <p>Obrona-pozycja bazowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stopy rozstawione delikatnie szerzej niż szerokość bioder • NN ugięte pod odpowiednim kątem (pozycja półśrednia – nie za nisko i nie na prostych nogach) • Ciężar ciała i tułów przeniesiony lekko do przodu • RR lekko ugięte z boku ciała i trochę przed sobą • Wzrok skierowany na ciało atakującego • Pozycja bez ruchu – statyczna do możliwie ostatniego momentu przed wykonaniem ataku (Moment popatrzenia na drugą stronę przez przeciwnika przed wyskokiem) 	<p>Obrona do ataku twardego</p> <p>Akcent na umiejętność współpracy z blokującym w sytuacjach umówionych oraz działaniach sytuacyjnych. Utrzymanie prawidłowej techniki obrony w sytuacji gry</p> <p>Obrona-pozycja bazowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stopy rozstawione delikatnie szerzej niż szerokość bioder • NN ugięte pod odpowiednim kątem (pozycja półśrednia – nie za nisko i nie na prostych nogach) • Ciężar ciała i tułów przeniesiony lekko do przodu • RR lekko ugięte z boku ciała i trochę przed sobą • Wzrok skierowany na ciało atakującego • Pozycja bez ruchu – statyczna do możliwie ostatniego momentu przed wykonaniem ataku (Moment popatrzenia na drugą stronę przez przeciwnika przed wyskokiem) • Ewentualna zmiana pozycji - lewo, prawo, przód i tył – poprzez „czytanie” szerokości, głębokości wystawy i ustawienie się w pozycji 	<p>Obrona do ataku twardego</p> <p>Akcent na umiejętność podejmowania decyzji o reakcji wynikających z zachowania blokującego i zawodnika atakującego. Optymalizowanie techniki w działaniach sytuacyjnych</p> <p>Obrona-pozycja bazowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stopy rozstawione delikatnie szerzej niż szerokość bioder • NN ugięte pod odpowiednim kątem (pozycja półśrednia – nie za nisko i nie na prostych nogach) • Ciężar ciała i tułów przeniesiony lekko do przodu • RR lekko ugięte z boku ciała i trochę przed sobą • Wzrok skierowany na ciało atakującego • Pozycja bez ruchu – statyczna do możliwie ostatniego momentu przed wykonaniem ataku (Moment popatrzenia na drugą stronę przez przeciwnika przed wyskokiem) • Ewentualna zmiana pozycji - lewo, prawo, przód i tył – poprzez „czytanie” szerokości, głębokości wystawy i ustawienie się w pozycji 	<p>Obrona do ataku twardego</p> <p>Akcent na elastyczne przejście do różnych sposobów obrony zwiększających efektywność gry. Doskonalenie techniki w akcjach</p> <p>Obrona-pozycja bazowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stopy rozstawione delikatnie szerzej niż szerokość bioder • NN ugięte pod odpowiednim kątem (pozycja półśrednia – nie za nisko i nie na prostych nogach) • Ciężar ciała i tułów przeniesiony lekko do przodu • RR lekko ugięte z boku ciała i trochę przed sobą • Wzrok skierowany na ciało atakującego • Pozycja bez ruchu – statyczna do możliwie ostatniego momentu przed wykonaniem ataku (Moment popatrzenia na drugą stronę przez przeciwnika przed wyskokiem) • Ewentualna zmiana pozycji - lewo, prawo, przód i tył – poprzez „czytanie” szerokości, głębokości

<p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • NN i stopy rozstawione szeroko • Ciężar ciała przeniesiony do przodu • Tułów i barki skierowane do wewnątrz boiska – domykamy bark po stronie obrony • RR łączymy w ostatnim możliwym momencie (unikamy przemieszczenia ze złączonymi RR) • RR w chwili obrony piłki, staramy się utrzymać z przodu. <p>Obrona do ataku miękkiego</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozycja bardziej aktywna – możliwe przemieszczanie się, • Ewentualna zmiana pozycji poprzez różne sposoby poruszania się w obronie (krok odstawno-dostawny, biegowy, wychylenia ciała itp.) • Dążymy do systematycznego obniżania pozycji podczas przemieszczenia z pozycji wyjściowej do miejsca, w którym wykonujemy obronę. 	<p>wyjściowej do obrony, z której przechodzimy do pozycji końcowej</p> <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • NN i stopy rozstawione szeroko • Ciężar ciała przeniesiony do przodu • Tułów i barki skierowane do wewnątrz boiska – domykamy bark po stronie obrony • RR łączymy w ostatnim możliwym momencie • RR w chwili obrony piłki, staramy się utrzymać z przodu. <p>Obrona do ataku miękkiego</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozycja bardziej aktywna – możliwe przemieszczanie się, ruchy ciała, tzw. „zaproszenia” (Zaproszenia -zwody ciała mające na celu zmylenie przeciwnika), od momentu rozpoczęcia rozbiegu do ataku aż do momentu popatrzenia przez atakującego na drugą stronę • Ewentualna zmiana pozycji poprzez różne sposoby poruszania się w obronie (krok odstawno-dostawny, biegowy, wychylenia ciała itp.) 	<p>wyjściowej do obrony, z której przechodzimy do pozycji końcowej</p> <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • NN i stopy rozstawione szeroko • Ciężar ciała przeniesiony do przodu • Tułów i barki skierowane do wewnątrz boiska – domykamy bark po stronie obrony • RR łączymy w ostatnim możliwym momencie • RR w chwili obrony piłki, staramy się utrzymać z przodu. <p>Obrona do ataku miękkiego</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozycja bardziej aktywna – możliwe przemieszczanie się, ruchy ciała, tzw. „zaproszenia” (Zaproszenia -zwody ciała mające na celu zmylenie przeciwnika), od momentu rozpoczęcia rozbiegu do ataku aż do momentu popatrzenia przez atakującego na drugą stronę • Zmiana pozycji poprzez różne sposoby poruszania się w obronie (krok odstawno-dostawny, biegowy, wychylenia ciała itp.) • Systematycznego obniżania pozycji 	<p>wystawy i ustawienie się w pozycji wyjściowej do obrony, z której przechodzimy do pozycji końcowej</p> <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • NN i stopy rozstawione szeroko • Ciężar ciała przeniesiony do przodu • Tułów i barki skierowane do wewnątrz boiska – domykamy bark po stronie obrony • RR łączymy w ostatnim możliwym momencie • RR w chwili obrony piłki, staramy się utrzymać z przodu. <p>Obrona do ataku miękkiego</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozycja bardziej aktywna – możliwe przemieszczanie się, ruchy ciała, tzw. „zaproszenia” (Zaproszenia -zwody ciała mające na celu zmylenie przeciwnika), od momentu rozpoczęcia rozbiegu do ataku aż do momentu popatrzenia przez atakującego na drugą stronę • Zmiana pozycji poprzez różne sposoby poruszania się w obronie (krok odstawno-dostawny, biegowy,
--	--	--	---

<p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <p>Cieężko jest wyróżyć w tym rodzaju obrony pozycję końcową, zawodnik stara się obronić piłki w róźnych pozycjach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po zatrzymaniu • Po padach, rzutach • W ruchu itp. <p>• Istotą w tego rodzaju obronie jest nie sama pozycja końcowa ciała a miejsce obrony piłki.</p> <p>Dążymy przede wszystkim do pozostawienia piłki na swojej stronie, jeśli to możliwe do wewnątrz boiska.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dążymy do systematycznego obniżania pozycji podczas przemieszczenia z pozycji wyjściowej do miejsca, w którym wykonujemy obronę. <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <p>Zawodnik stara się obronić piłki w róźnych pozycjach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po zatrzymaniu • Po padach, rzutach • W ruchu itp. <p>• Dążymy przede wszystkim do pozostawienia piłki na swojej stronie, jeśli to możliwe do wewnątrz boiska.</p> <ul style="list-style-type: none"> • W miarę gdy kontrolujemy piłkę dążymy do dogrania jej na tzw. „wąsko”. 	<p>podczas przemieszczenia z pozycji wyjściowej do miejsca, w którym wykonujemy obronę.</p> <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <p>Zawodnik stara się obronić piłki w róźnych pozycjach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po zatrzymaniu • Po padach, rzutach • W ruchu itp. <p>• Dążymy do dogrania jej na tzw. „wąsko”.</p>	<p>wchylenia ciała itp.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Systematycznego obniżania pozycji podczas przemieszczenia z pozycji wyjściowej do miejsca, w którym wykonujemy obronę. <p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <p>Zawodnik stara się obronić piłki w róźnych pozycjach, w tym w pozycjach w zachwianej równowadze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po zatrzymaniu • Po padach, rzutach • W ruchu itp. <p>• Dążymy do dogrania jej na tzw. „wąsko”.</p>
<p style="text-align: center;">Obrona po wycofaniu blokującego</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nauka oceny sytuacji przez zawodnika blokującego. • Po dobiegnięciu do siatki lub już w pozycji będąc przy siatce, zawodnik blokujący próbuje ocenić przyjęcie zagrywki. <p>W przypadku, gdy przyjęcie jest złe</p>	<p style="text-align: center;">Obrona po wycofaniu blokującego</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocena sytuacji przez zawodnika blokującego. • Po dobiegnięciu do siatki lub już w pozycji będąc przy siatce, zawodnik blokujący ocenia przyjęcie e zagrywki. <p>W przypadku, gdy przyjęcie jest złe zawodnik przemieszcza się wzdłuż</p>	<p style="text-align: center;">Obrona po wycofaniu blokującego</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocena sytuacji przez zawodnika blokującego. • Po dobiegnięciu do siatki lub już w pozycji będąc przy siatce, zawodnik blokujący ocenia przyjęcie e zagrywki. <p>W przypadku, gdy przyjęcie jest złe zawodnik przemieszcza się wzdłuż</p>	<p style="text-align: center;">Obrona po wycofaniu blokującego</p> <p style="text-align: center;">Faza I –ruch do piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocena sytuacji przez zawodnika blokującego. • Po dobiegnięciu do siatki lub już w pozycji będąc przy siatce, zawodnik blokujący ocenia przyjęcie zagrywki. <p>W przypadku, gdy przyjęcie jest złe zawodnik przemieszcza się wzdłuż</p>

<p>zawodnik przemieszcza się wzdłuż siatki, aby zająć pozycję neutralną (mniej więcej na środku pomiędzy zawodnikami drużyny przeciwnej w linii prostopadłej do siatki). Następnie odchodzi od siatki na ok. 1 m w pozycji „otwartej” tzn. znajduje się L lub P bokiem do siatki w pozycji rozkroczo-wykroczonej na lekko ugiętych NN. Wzrok skierowany na drugą stronę boiska i przede wszystkim na piłkę.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Zawodnik próbuje ocenić precyzję wystawy oraz pozycję atakującego. Decyduje o możliwości rodzaju wyprowadzonego ataku i albo wraca do pozycji wyjściowej do bloku i skacze do niego (wystawa i pozycja atakującego komfortowa) lub odchodzi od siatki do obrony (zła wystawa i pozycja atakującego niekomfortowa). • Zawodnik znajdujący się już 1m od siatki, odwraca się i dwoma-trzema krokami biegowymi (wycofanie tzw. niepełne) lub czteroma – pięcioma krokami (wycofanie tzw. pełne), dobiega do miejsca, w którym wykonuje obrót tułowia tak, aby ustawić ciało lekko do wewnątrz boiska. RR pracują naprzemiennie z boku podczas biegu a w czasie obrotu unosimy je do góry . • Następuje zatrzymanie jak najszybciej po obrocie. Pozycja rozkroczo- 	<p>siatki, aby zająć pozycję neutralną (mniej więcej na środku pomiędzy zawodnikami drużyny przeciwnej w linii prostopadłej do siatki). Następnie odchodzi od siatki na ok. 1 m w pozycji „otwartej” tzn. znajduje się L lub P bokiem do siatki w pozycji rozkroczo-wykroczonej na lekko ugiętych NN. Wzrok skierowany na drugą stronę boiska i przede wszystkim na piłkę.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Zawodnik ocenia precyzję wystawy oraz pozycję atakującego. Decyduje o możliwości rodzaju wyprowadzonego ataku i albo wraca do pozycji wyjściowej do bloku i skacze do niego (wystawa i pozycja atakującego komfortowa) lub odchodzi od siatki do obrony (zła wystawa i pozycja atakującego niekomfortowa). • Zawodnik znajdujący się już 1m od siatki, odwraca się i dwoma-trzema krokami biegowymi (wycofanie tzw. niepełne) lub czteroma – pięcioma krokami (wycofanie tzw. pełne), dobiega do miejsca, w którym wykonuje obrót tułowia tak, aby ustawić ciało lekko do wewnątrz boiska. RR pracują naprzemiennie z boku podczas biegu a w czasie obrotu unosimy je do góry. • Następuje zatrzymanie jak najszybciej po obrocie. Pozycja rozkroczo-wykroczonej tzw. otwarta- umożliwiająca 	<p>siatki, aby zająć pozycję neutralną (mniej więcej na środku pomiędzy zawodnikami drużyny przeciwnej w linii prostopadłej do siatki). Następnie odchodzi od siatki na ok. 1 m w pozycji „otwartej” tzn. znajduje się L lub P bokiem do siatki w pozycji rozkroczo-wykroczonej na lekko ugiętych NN. Wzrok skierowany na drugą stronę boiska i przede wszystkim na piłkę.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Zawodnik ocenia precyzję wystawy oraz pozycję atakującego. Decyduje o możliwości rodzaju wyprowadzonego ataku i albo wraca do pozycji wyjściowej do bloku i skacze do niego (wystawa i pozycja atakującego komfortowa) lub odchodzi od siatki do obrony (zła wystawa i pozycja atakującego niekomfortowa). • Zawodnik znajdujący się już 1m od siatki, odwraca się i dwoma-trzema krokami biegowymi (wycofanie tzw. niepełne) lub czteroma – pięcioma krokami (wycofanie tzw. pełne), dobiega do miejsca, w którym wykonuje obrót tułowia tak, aby ustawić ciało lekko do wewnątrz boiska. RR pracują naprzemiennie z boku podczas biegu a w czasie obrotu unosimy je do góry . • Następuje zatrzymanie jak najszybciej po obrocie. Pozycja rozkroczo- 	<p>siatki, aby zająć pozycję neutralną (mniej więcej na środku pomiędzy zawodnikami drużyny przeciwnej w linii prostopadłej do siatki). Następnie odchodzi od siatki na ok. 1 m w pozycji „otwartej” tzn. znajduje się L lub P bokiem do siatki w pozycji rozkroczo-wykroczonej na lekko ugiętych NN. Wzrok skierowany na drugą stronę boiska i przede wszystkim na piłkę.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Zawodnik ocenia precyzję wystawy oraz pozycję atakującego. Decyduje o możliwości rodzaju wyprowadzonego ataku i albo wraca do pozycji wyjściowej do bloku i skacze do niego (wystawa i pozycja atakującego komfortowa) lub odchodzi od siatki do obrony (zła wystawa i pozycja atakującego niekomfortowa). • Zawodnik znajdujący się już 1m od siatki, odwraca się i dwoma-trzema krokami biegowymi (wycofanie tzw. niepełne) lub czteroma – pięcioma krokami (wycofanie tzw. pełne), dobiega do miejsca, w którym wykonuje obrót tułowia tak, aby ustawić ciało lekko do wewnątrz boiska. RR pracują naprzemiennie z boku podczas biegu a w czasie obrotu unosimy je do
---	--	--	---

<p>wykrocza tzw. otwarta- umożliwiającą start do obrony w różnych kierunkach, stopy są ustawione szerzej niż szerokość bioder. NN lekko ugięte w kolanach, ciężar ciała przeniesiony do przodu. Tułów pochylony lekko do przodu i skierowany do wewnątrz boiska. RR na wysokości klatki piersiowej, lekko z boku ciała, z dłońmi napiętymi, skierowanymi do góry i wewnętrzną częścią ustawione w kierunku do przodu. Palce napięte i szeroko rozstawione, wzrok skierowany na zawodnika atakującego i piłkę.</p>	<p>start do obrony w różnych kierunkach, stopy są ustawione szerzej niż szerokość bioder. NN lekko ugięte w kolanach, ciężar ciała przeniesiony do przodu. Tułów pochylony lekko do przodu i skierowany do wewnątrz boiska. RR na wysokości klatki piersiowej, lekko z boku ciała, z dłońmi napiętymi, skierowanymi do góry i wewnętrzną częścią ustawione w kierunku do przodu. Palce napięte i szeroko rozstawione, wzrok skierowany na zawodnika atakującego i piłkę.</p>	<p>wykrocza tzw. otwarta- umożliwiającą start do obrony w różnych kierunkach, stopy są ustawione szerzej niż szerokość bioder. NN lekko ugięte w kolanach, ciężar ciała przeniesiony do przodu. Tułów pochylony lekko do przodu i skierowany do wewnątrz boiska. RR na wysokości klatki piersiowej, lekko z boku ciała, z dłońmi napiętymi, skierowanymi do góry i wewnętrzną częścią ustawione w kierunku do przodu. Palce napięte i szeroko rozstawione, wzrok skierowany na zawodnika atakującego i piłkę.</p>	<p>góry .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Następuje zatrzymanie jak najszybciej po obrocie. Pozycja rozkroczo-wykrocza tzw. otwarta- umożliwiającą start do obrony w różnych kierunkach, stopy są ustawione szerzej niż szerokość bioder. NN lekko ugięte w kolanach, ciężar ciała przeniesiony do przodu. Tułów pochylony lekko do przodu i skierowany do wewnątrz boiska. RR na wysokości klatki piersiowej, lekko z boku ciała, z dłońmi napiętymi, skierowanymi do góry i wewnętrzną częścią ustawione w kierunku do przodu. Palce napięte i szeroko rozstawione, wzrok skierowany na zawodnika atakującego i piłkę.
<p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • W zależności od rodzaju wykonanego ataku piłkę bronimy sposobem dolnym oburącz lub jednorącz (częściej po wycofaniu pełnym) lub sposobem górnym (najczęściej po wycofaniu niepełnym). Obrona sposobem górnym powinna następować poprzez pracę RR do góry lub z lekką amortyzacją do siebie. Przed samą obroną sposobem górnym 	<p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • W zależności od rodzaju wykonanego ataku piłkę bronimy sposobem dolnym oburącz lub jednorącz (częściej po wycofaniu pełnym) lub sposobem górnym (najczęściej po wycofaniu niepełnym). Obrona sposobem górnym powinna następować poprzez pracę RR do góry lub z lekką amortyzacją do siebie. Przed samą obroną sposobem górnym 	<p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • W zależności od rodzaju wykonanego ataku piłkę bronimy sposobem dolnym oburącz lub jednorącz (częściej po wycofaniu pełnym) lub sposobem górnym (najczęściej po wycofaniu niepełnym). Obrona sposobem górnym powinna następować poprzez pracę RR do góry lub z lekką amortyzacją do siebie. Przed samą obroną sposobem górnym 	<p style="text-align: center;">Faza II – działanie na piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • W zależności od rodzaju wykonanego ataku piłkę bronimy sposobem dolnym oburącz lub jednorącz (częściej po wycofaniu pełnym) lub sposobem górnym (najczęściej po wycofaniu niepełnym). Obrona sposobem górnym powinna następować poprzez pracę RR do góry lub z lekką amortyzacją do siebie. Przed samą obroną sposobem górnym

<p>oburącz dłonie zbliżamy do siebie i unosimy trochę wyżej. Staramy się bronić piłkę w miarę możliwości do wewnątrz boiska w okolicy 3m od siatki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unikamy pracy RR tylko do przodu podczas obrony. 	<p>oburącz dłonie zbliżamy do siebie i unosimy trochę wyżej. Staramy się bronić piłkę w miarę możliwości do wewnątrz boiska w okolicy 3m od siatki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unikamy pracy RR tylko do przodu podczas obrony. 	<p>oburącz dłonie zbliżamy do siebie i unosimy trochę wyżej. Staramy się bronić piłkę w miarę możliwości do wewnątrz boiska w okolicy 3m od siatki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unikamy pracy RR tylko do przodu podczas obrony. 	<p>oburącz dłonie zbliżamy do siebie i unosimy trochę wyżej. Staramy się bronić piłkę w miarę możliwości do wewnątrz boiska w okolicy 3m od siatki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unikamy pracy RR tylko do przodu podczas obrony.
--	--	--	--

Problemy indywidualne w obszarze techniczno–taktycznym: Przy zagrywce własnej **Zagrywka**

Problemy zagrywającego z:

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

Blok

Problemy blokującego z:

- dojściem do miejsca wyskoku 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 blokującego wzdłuż siatki.
- tempie wyskoku blokującego

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 z:

- oceną sytuacji w obronie do zajęcia właściwej pozycji do wystawienia,
- oceną miejsca i orientacji na boisku przed wystawą.
- wystawą sytuacyjną,
- wyborem odpowiedniej techniki wystawy w celu ułatwienia ataku broniącemu.

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.

Problemy indywidualne w obszarze techniczno–taktycznym: przy zagrywce przeciwnika

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/wystawiającego z:

- wyciąganiem wniosków na podstawie obserwacji własnego zespołu i zespołu przeciwnika,
- konsekwencją w wystawieniu,
- identyfikacją zawodnika blokującego,
- wystawieniem w wysokim punkcie z prostych ramion,
- uzyskaniem właściwej trajektorii lotu dla określonego rodzaju wystawienia,
- stałym porozumieniem z partnerem w kierunku największej efektywności gry,

- absorbowaniem przeciwnika swoją osobą poprzez niespodziewany atak,
- wystawieniem w sposób niesygnalizowany.

Atak

Atakujący ma 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.

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. 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, różnych przyborów i przyrządów) 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.

Trening juniora młodszego 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. 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. I-II SPP (junior młodszy)	kl. III-IV SPP (junior)
<p>Kompleksowe przygotowanie sprawnościowe</p> <p>Trening w grupie juniorów młodszych powinien być kontynuacją pracy z poprzedniego etapu szkolenia. Zasadniczą zmianą jest wprowadzenie ukierunkowanego treningu siły mięśniowej z wykorzystaniem oporu zewnętrznego i specjalistycznego sprzętu (m.in. hantle, obciążniki, trenażery). Stosowane obciążenie zewnętrzne w pierwszym roku szkolenia juniora młodszego 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– 	<p>Specjalne przygotowanie sprawnościowe</p> <p>Zakończenie okresu dojrzewania — choć i tu jeszcze nie wszyscy osiągają ten sam poziom rozwoju (indywidualne i zróżnicowane tempo rozwoju) — jest dobrym momentem do rozpoczęcia treningów skierowanych na wzrost siły oraz masy mięśniowej.</p> <p>W przypadku, gdy przed okresem dojrzewania prowadzony był odpowiedni trening siły mięśniowej nastawiony na naukę poprawnej techniki oraz na zaznajomienie z szerokim wachlarzem ćwiczeń siłowych, można bezpiecznie wprowadzić treningi z obciążeniem zewnętrznym o wartości 50–80% CM. Przy takim obciążeniu zewnętrznym i przy poprawnym technicznym wykonaniu ćwiczeń, ryzyko doznania urazu występuje rzadko nawet w przypadku, gdy stosuje się trening do granicy wyczerpania mięśniowego w poszczególnych seriach.</p> <p>Obciążenie zewnętrzne o wartości 80% CM należy wprowadzać jedynie w ćwiczeniach, w których nie następuje pionowe obciążenie kręgosłupa. Liczba jednostek treningowych w mikrocyklu związanym z kształtowaniem siły mięśniowej zazwyczaj wynosi 2 do 4.</p> <p>Dla zawodników w kategorii juniora, którzy nie mają żadnego doświadczenia w zakresie ćwiczeń siłowych, trening powinien być nastawiony zarówno na naukę poprawnego technicznie wykonania ćwiczeń siłowych, 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,</p>

<p>40% CM),</p> <ul style="list-style-type: none">• liczba wykonywanych powtórzeń w serii nie może powodować skrajnego wyczerpania mięśni,• w ramach jednostki treningowej nie należy przekraczać całkowitej liczby 100 powtórzeń na określoną grupę mięśniową,• tempo wykonywania powtórzenia powinno być wolne,• przerwy wypoczynkowe pomiędzy seriami powinny wynosić od 60 do 180 sekund,• stosować od 6 do 12 ćwiczeń kształtujących wszystkie grupy mięśniowe.	<p>wykonywanych na wolnych ciężarach. Pozostała część treningu powinna wpływać na proces adaptacji mięśniowej poprzez zastosowanie ćwiczeń na тренаżerach oporowych, w których nie występuje niebezpieczeństwo wynikające z nieodpowiedniej techniki.</p>
--	---

Zestaw podstawowych ćwiczeń

Poniższy link zawiera zestaw podstawowych ćwiczeń z siatkówki plażowej zaproponowanych na stronie Światowej Federacji Piłki Siatkowej FIVB:

Wersja książkowa:

http://www.fivb.org/en/development/Document/FIVB_Beachvolley_Drill-Book_final.pdf

filmy szkoleniowe:

http://www.fivb.org/EN/Development/BVB_Drill_book_videos_Menu.asp

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 siatkówki plażowej głównie w małych środowiskach poprzez lekcje pokazowe i kursokonferencje
5. Pozyskiwanie nauczycieli do współpracy
6. Poszukiwanie innych możliwości dotarcia do szkół
7. Dostarczanie materiałów szkoleniowych do zainteresowanych szkół
8. Stworzenie systemu rozgrywek dla odpowiedniej kategorii szkół

b. Nabory

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

Rodzaje naborów

1. **Nabór podstawowy** – powinien przebiegać na zasadach dotychczas przyjętych w danej dyscyplinie sportu.
2. **Nabór uzupełniający** – powinien nastąpić na początku etapu szkolenia podstawowego. Powinno się tu kwalifikować jednostki, które cechuje wolne tempo rozwoju osobniczego. Oczywiście osoby te będą realizować inne cele treningowe niż zawodnicy, którzy rozpoczęli trening wcześniej.
3. **Nabór uzupełniający II** – w drugiej części etapu szkolenia podstawowego, dotyczy osób, które, na przykład, zmieniają dyscyplinę sportu lub dopiero teraz ujawniły swoje wysokie możliwości sportowe.
4. **Nabór na podstawie wyników sportowych** – może nastąpić nawet na końcu etapu szkolenia podstawowego lub na początku etapu specjalistycznego. Powinna istnieć możliwość kwalifikacji nielicznych jednostek, które dotąd nie trenowały.

Kryteria naborów

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

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

Zainteresowanie szkołą – „dni otwarte”

1. Prezentacja szkoły poprzez spotkania z uczniami uzdolnionymi rozdawanie ulotek propagujących szkołę, podkreślające głównie, wysoki poziom nauki w szkole oraz poziom grup sportowych, kontaktów międzynarodowych.
2. Ustalony dzień w miesiącu otwarty dla dzieci i młodzieży w określonych przedziałach wiekowych w których odbywają się zajęcia szkoleniowe prowadzone przez trenera koordynatora lub trenerów prowadzących zajęcia w ramach programu 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 piłkę siatkową na poziomie szkoły podstawowej, które będą mogły być atrakcyjne i stanowiły magnes do przyciągania młodzieży, w tym do siatkówki plażowej.

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).

MP Juniorów młodszych 15 – 17 lat	MP Juniorów 17 – 19 lat
Nabór uzupełniający Kwalifikacja właściwa	Kwalifikacja specjalistyczna
Predyspozycje sprawnościowe Predyspozycje anatomiczne Predyspozycje funkcjonalne	Szybkość, siła, wytrzymałość
Dyspozycje psychiczne Dyspozycje taktyczne Sprawność techniczna	Predyspozycje związane ze specyficznymi wymogami treningu
Trener klubowy Trener kadry Specjaliści	Tren klubowy Trener kadry Specjaliści Laboratoria

Opis testów

Testy wykonywane są 3 razy w roku a ich wyniki są porównywane i stanowią podstawę do planowania dalszej pracy w zakresie motoryki

ZASIĘG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU

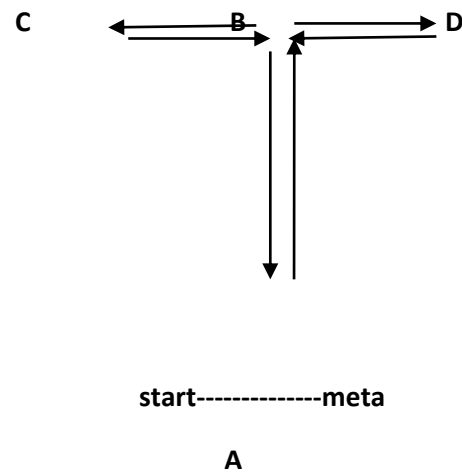
- **Warunki przeprowadzenia próby:** najlepiej w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z podziałką ok. 60 cm zawieszoną lub przyklejoną na ścianie, koszu.
- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszonej taśmy.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

- **Warunki przeprowadzenia próby:** rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z przytwierdzona/przyklejona do podłoża/parkietu; piłki lekarskie 2 kg.
- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz nad głową. 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”



- 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.

Do klasy I - IV klasy Szkoły Ponadpodstawowej

Punkty	Wzrost	Zasięg w wysoku 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

ITD.