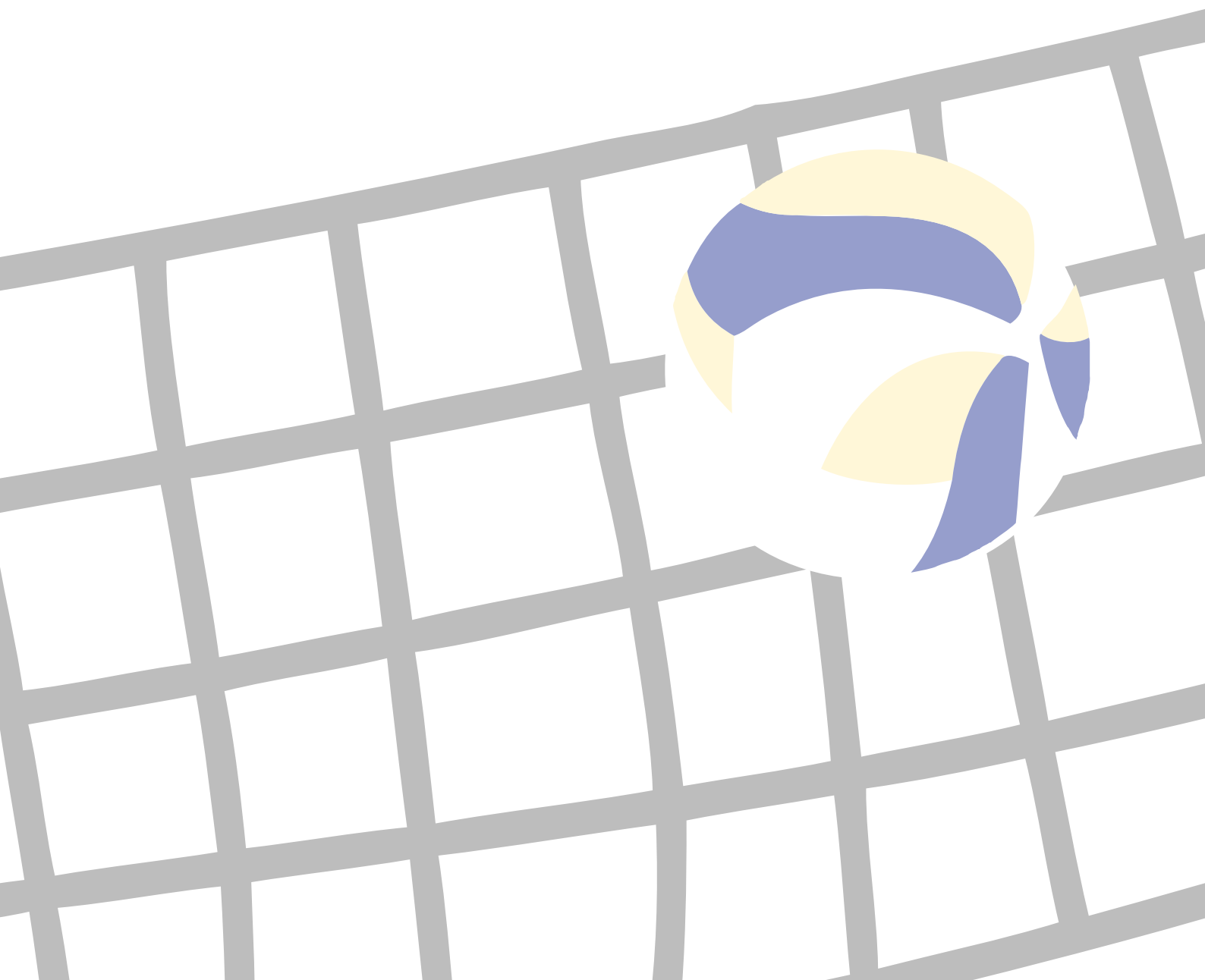


PROGRAM
SZKOLENIOWY
SIATKÓWKI PLAŻOWEJ



SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	4
2. PRZYJĘCIE ZAGRYWKI TECHNIKA	6
a) Przyjęcie zagrywki	6
b) Przyjęcie zagrywki przed sobą bez przemieszczenia	6
c) Przyjęcie zagrywki przed sobą po przemieszczeniu w lewo, prawo	6
d) Przyjęcie zagrywki przed sobą po przemieszczeniu przód, tył	7
e) Przyjęcie zagrywki na tzw. „otwarcie” lub kątowe bez przemieszczenia	7
f) Przyjęcie zagrywki na tzw. „otwarcie z przemieszczeniem”	7
g) Przyjęcie zagrywki na tzw. „otwarcie na jednej nodze”	7
h) Przyjęcie sytuacyjne	7
3. TAKTYKA PRZYJĘCIA ZAGRYWKI	8
4. WYSTAWA	11
a) Wystawa sposobem górnym (palcami)	11
b) Wystawa palcami do przodu	11
c) Wystawa palcami bokiem	12
d) Wystawa palcami za plecy	12
e) Wystawa sposobem dolnym	12
f) Wystawa sposobem dolnym do przodu	12
g) Wystawa sposobem dolnym przez plecy	12
h) Wystawa sposobem dolnym tzw. „kątowa”	13
5. ATAK TECHNIKA	15
a) Atak „twardy”	16
b) Atak „miękki”	16
6. ATAK TAKTYKA	17

7. BLOK- OBRONA TECHNIKA	18
a) Blok-pozycja wyjściowa	18
b) Blok do ataku twardego	18
c) Blok do ataku miękkiego	18
d) Obrona – pozycja bazowa	19
e) Obrona do ataku twardego	19
f) Obrona do ataku miękkiego	19
g) Obrona po wycofaniu	20
8. SYSTEM TAKTYKI BLOK - OBRONA	21
a) System blok – obrona do ataku twardego	21
b) System blok – obrona do ataku miękkiego	23
c) System gry po wycofaniu blokującego	23
9. TECHNIKA ZAGRYWKI	26
a) Zagrywka float z miejsca	26
b) Zagrywka float z miejsca z wysoku	27
c) Zagrywka float z wysoku po rozbiegu	27
d) Zagrywka rotacyjna z miejsca	28
e) Zagrywka rotacyjna z wysoku po rozbiegu	28
10. ZAGRYWKA TAKTYKA	30

1. WSTĘP

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

Poza kwestiami oczywistymi takimi jak wysoka sprawność fizyczna, nawiązanie relacji ze sportowcami, trenerami i ludźmi będącymi blisko ze sportem z różnych regionów świata, zobaczeniem ciekawych zakątków Ziemi oraz wieloma innymi rzeczami, które zauważa większość obserwatorów i kibiców uprawianie sportu zawodowego niesie ze sobą dużo więcej korzyści.

Sportowe zawodowstwo pozwoliło nam zrozumieć ideę współzawodnictwa oraz rywalizacji na najwyższym możliwym poziomie sportowym. Z wszystkimi tego ciemnymi i jasnymi stronami.

Sens angażowania się w każdą pojedynczą jednostkę treningową, każde ćwiczenie i powtórzenie, z którego zysk będzie adekwatny do determinacji oraz pracy, którą wkłada się w to aby dać sobie szansę na rozwój i możliwie zbliżyć się do następnego celu.

Uczy to pokory, która każe czekać, gdy pomimo ciężkich treningów, dbania o dietę, regenerację oraz szereg innych kluczowych elementów odnosi się większe i mniejsze porażki.

Cierpliwość oraz wiara to kolejne czynniki, bez których istnienie w profesjonalnym sporcie może być utrudnione, zwłaszcza kiedy na 10 porażek przychodzi jeden, często mały sukces.

Siatkówka plażowa pomimo, iż rozgrywana jest w najmniejszej możliwej ilości osób, aby mogły być spełnione warunki sportu drużynowego daje również wspaniałą lekcję współpracy w teamie.

Poczucie, że obok stoi boiskowa partnerka, z którą występuje „chemia” dająca możliwość obrania wspólnego kierunku, wzajemnej motywacji i wsparcia w trudnych chwilach uświadamia nas, jak ważną rolę odgrywa „team”.

Wszystkie te rzeczy w naszej opinii składają się na coś, co powszechnie nazywa się pasją. To ona daje siły na to, by wstać na kolejny trening chwilę po porażce, jak również cieszyć się ze zwycięstw, które obładowane są niemierzalną ilością pracy i poświęceń.

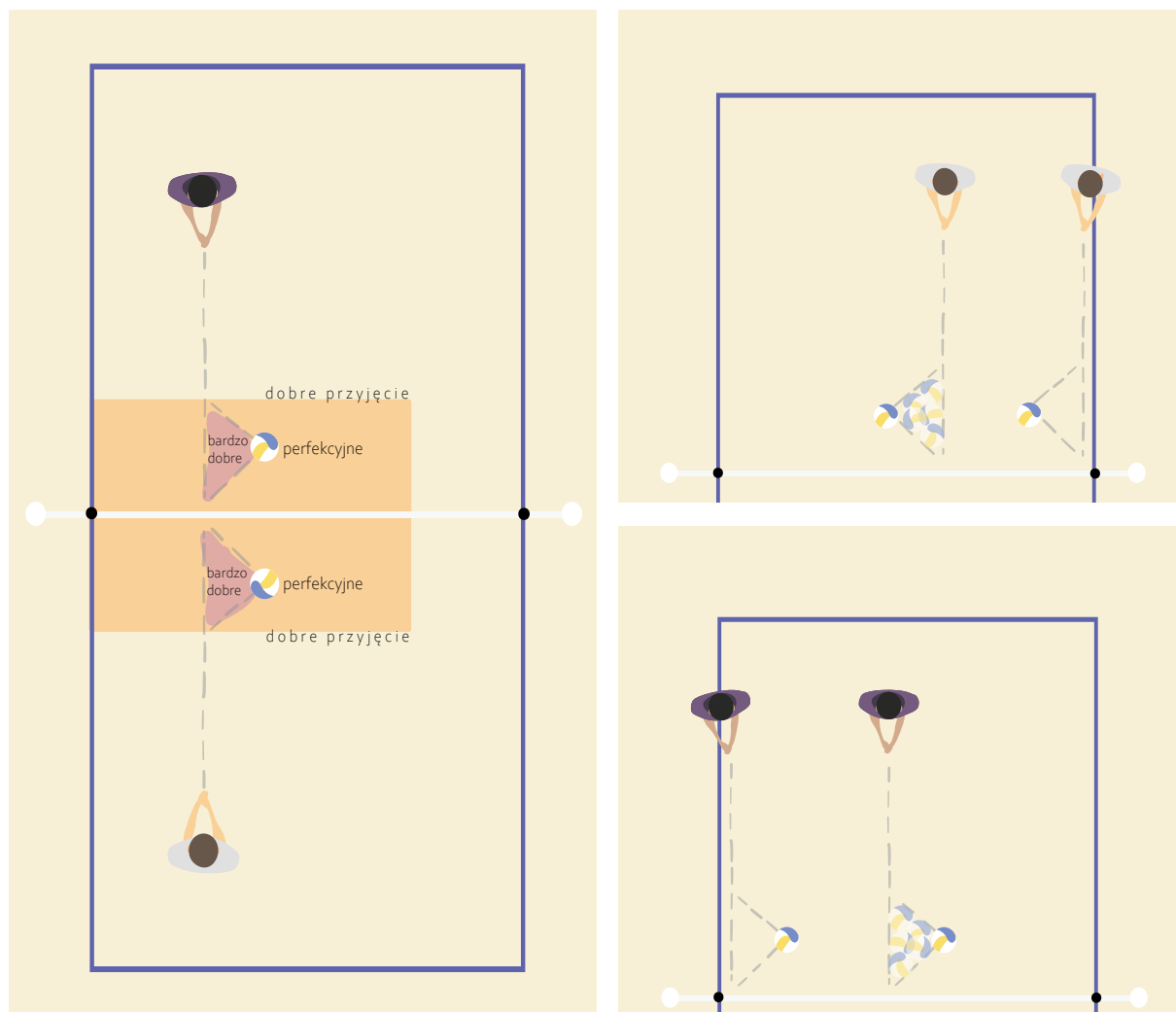
NADGARSTKI W DÓŁ ŁOKCIE DO PRZODU PŁASZCZYZNA *Unikamy zbyt długiego stania w napiętej pozycji ciała np. przysiad Jeśli zawodnik oceni, że może przyjąć piłkę przed sobą to po- winien próbować tak przyjmować. *W przypadku zagrywki fлот z daleka szero- kość stóp węższa KARTA KREDYTOWA Unikaj pozycji „kibelek” ciężar ciała przeniesiony do tyłu GŁOWA MIĘDZY BARKI *Odpowiedni kąt ugięcia kolan Zamarznięcie Większa pra- ca ramion przy zagrywce lżej- szej i mniejsza amortyzacja przy silniejszej Maksymalnie szybka ocena kie- runku zagrywki	2. PRZYJĘCIE ZAGRYWKI TECHNIKA a) Przyjęcie zagrywki Zaczynamy od prawidłowego ułożenia płaszczyzny ramion do odbicia piłki sposobem dolnym. - Dłonie jedna na drugiej - Kciuki blisko siebie równolegle, na jednej wysokości - Nadgarstki skierowane w dół do siebie, łokcie wypchnięte do góry. Fazy pracy przed przyjęciem*: - 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 wyko- nywanym przez sędziego. b) Przyjęcie zagrywki przed sobą bez przemieszczenia Nauka prawidłowej postawy, pozycji wyjściowej i końcowej do przyjęcia zagrywki. - Pozycja rozkroczno-wykroczna (jedna stopa lekko z przodu w zależności od miejsca dogra- nia 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 - 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. c) Przyjęcie zagrywki przed sobą po przemieszczeniu w lewo, prawo Pozycja wyjściowa i końcowa jak wyżej. Dodatkowo praca nóg w kierunku prawo, lewo, przód, tył. - Rozpoczęcie ruchu L, P nogą dalszą od miejsca, w którym chcemy przyjąć piłkę - Zaczynamy od dostawienia nogi dalszej do drugiej nogi, a następnie nogą bliższą wykonu- jemy wypad – wykrok w kierunku miejsca przyjęcia piłki.	d) Przyjęcie zagrywki przed sobą po przemieszczeniu w przód, tył Technikę tego przyjęcia stosujemy po zagrywce typu skrót lub szybująca daleko* - Rozpoczynamy maksymalnie szybko ocenę długości i kierunku zagrywki przechodząc do kroku biegowego w przód lub w tył. e) Przyjęcie zagrywki na tzw. „otwarcie” lub kątowne bez przemieszczenia Pozycja wyjściowa jak wyżej. - Ruch inicjowany jest przez odwiedzenie i odstawienie nogi w tył-skos po stronie przyjęcia - Praktycznie z jednoczesnym ruchem odstawienia nogi, staramy się „domknąć bark” po stro- nie przyjęcia - Stworzenie płaszczyzny ramion pod odpowiednim kątem dającym możliwość odbicia piłki do przodu. f) Przyjęcie zagrywki na tzw. „otwarcie” z przemieszczeniem Stosujemy w przyjęciu zagrywki lecącej daleko od ciała. Pozycja wyjściowa jak wyżej. - Ruch inicjowany jest przez odwiedzenie i odstawienie nogi w tył-skos po stronie przyjęcia - Następnie ruch wykonuje noga dalsza od strony kierunku przyjęcia poprzez dostawienie do nogi bliższej, następnie odstawiamy nogę bliższą w kierunku przyjęcia pod odpowiednim kątem - Stosując od jednego do kilku kroków dostawno-odstawnych, przemieszczamy się w kierun- ku miejsca dotknięcia piłki. g) Przyjęcie zagrywki na tzw. „otwarcie” na jednej nodze 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. - 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. h) Przyjęcie sytuacyjne 1. Stosujemy je we wszystkich innych sytuacjach poza ww. na przykład: - Rzuty - Pady	*W tym przypadku możliwa zmiana szerokości usta- wienia stóp na węższą Kąt odstawienia nogi zależny jest od siły i kierunku zagrywki Nie przekraczamy kąta otwarcia 180 stopni względem stóp NOGA BARK DO UCHA OTWARCIE Unikamy przycią- gania ramion do tułowia PRACA TUŁOWIA NOGA DO GÓRY PŁASZCZYZNA
	6	7	

3. TAKTYKA PRZYJĘCIA ZAGRYWKI

WĄSKO
ZA SZEROKO
KOREKA
SPRAWDŹ
WIATR

Równolegle z elementami techniki przyjęcia zagrywki powinniśmy uwzględnić elementy taktyczne związane z przyjęciem.

Taktyka przyjęcia piłki w siatkówce plażowej różni się od przyjęcia w siatkówce halowej przede wszystkim miejscem dogrania piłki do wystawy. Na „piasku” powinniśmy uczyć bazowego przyjęcia tzw. „na wąsko”. Najprościej ujmując niezbyt szeroko w lewo i w prawo w stosunku do miejsca, w którym kontaktujemy się z piłką.



przyjęcie na wąsko

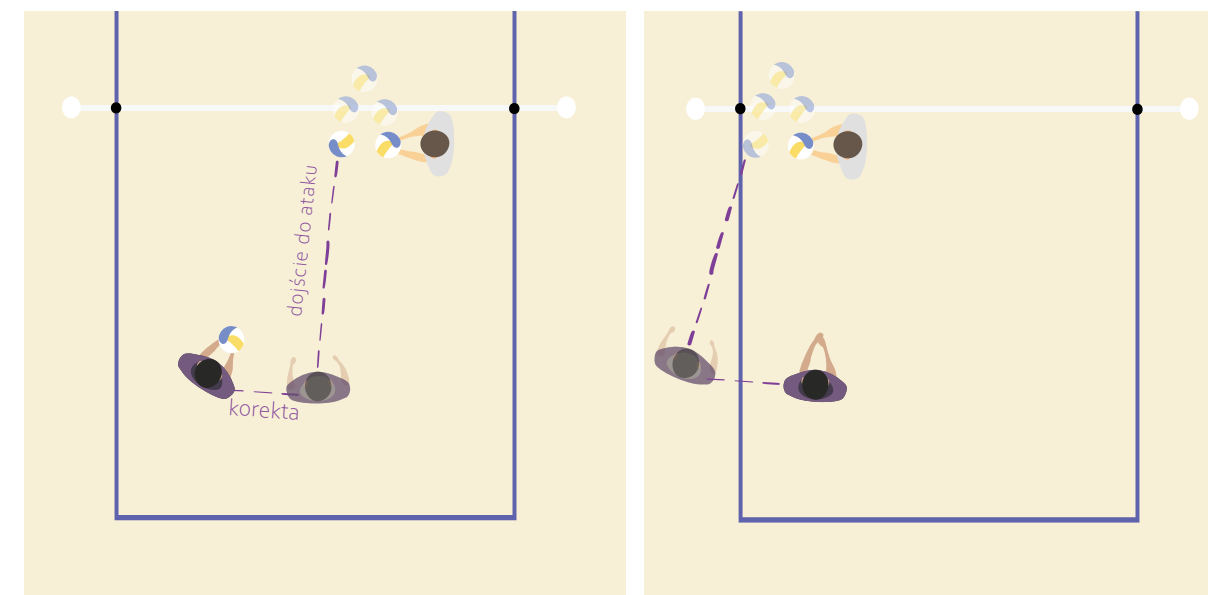
Maksymalnie ok. 1,5-2 metrów na bok i od siatki od linii prostopadłej do siatki wyznaczonej od miejsca kontaktu zawodnika z piłką w trakcie przyjęcia.

Trajektoria lotu piłki po przyjęciu powinna mieć odpowiedni tor i wysokość, oczywiście zależną od taktyki indywidualnej zespołu, warunków zewnętrznych itp. Natomiast nie powinna być zbyt płaska - tzn. piłka po przyjęciu powinna wychodzić przynajmniej na wysokość końca antenki. Kolejnym elementem taktycznym jest korekta pozycji na boisku po przyjęciu zawodnika.

Korekty wyróżniamy trzy:

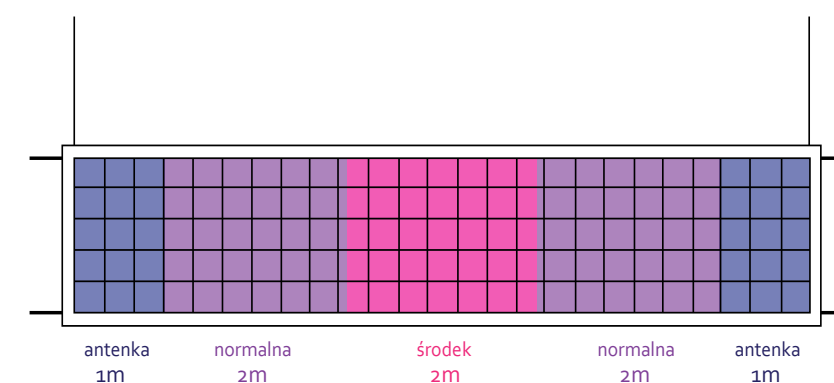
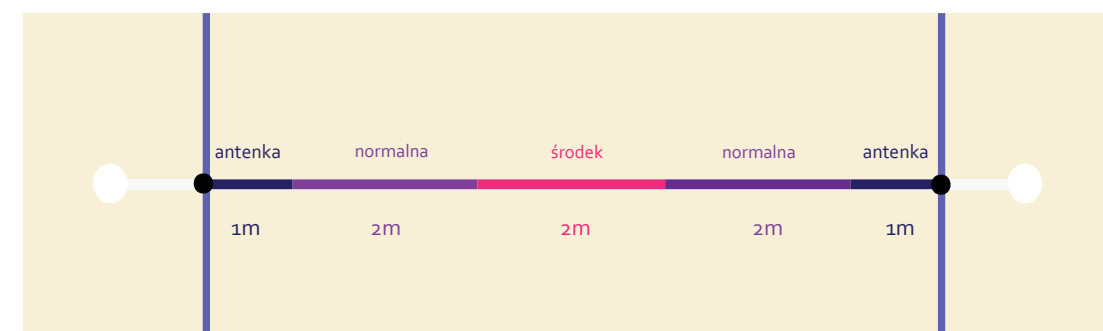
1. Ze względu na złe przyjęcie (zbyt szerokie w lewo i w prawo lub do tyłu), staramy się korygować w linii przyjęcia i linii równoległej do siatki
2. Ze względu na wiatr, nawet po idealnym/perfekcyjnym przyjęciu, również korygujemy w linii przyjęcia i linii równoległej do siatki
3. Korekta do przodu lub do tyłu – w zależności od siły wiatru i miejsca przyjęcia*.

*Najczęściej po zagrywkach typu skrót lub daleka



Następnym elementem taktycznym jest sygnał informacyjny, jak najszybszy, wychodzący od zawodnika przyjmującego dla zawodnika wystawiającego. Informacja ta ma dotyczyć miejsca i wysokości wystawy, której oczekuje zawodnik przyjmujący. Sygnały te powinny być ustalone indywidualnie w każdym zespole. Natomiast podstawowymi mogą być punkty odniesienia nasiatce jak np.:

- antenka – wystawa w strefie max.1 m od antenki do środka
- środek – wystawa max. 1m w lewo lub prawo od środka siatki na szerokość
- normalna – strefa pomiędzy strefami antenka i środek.

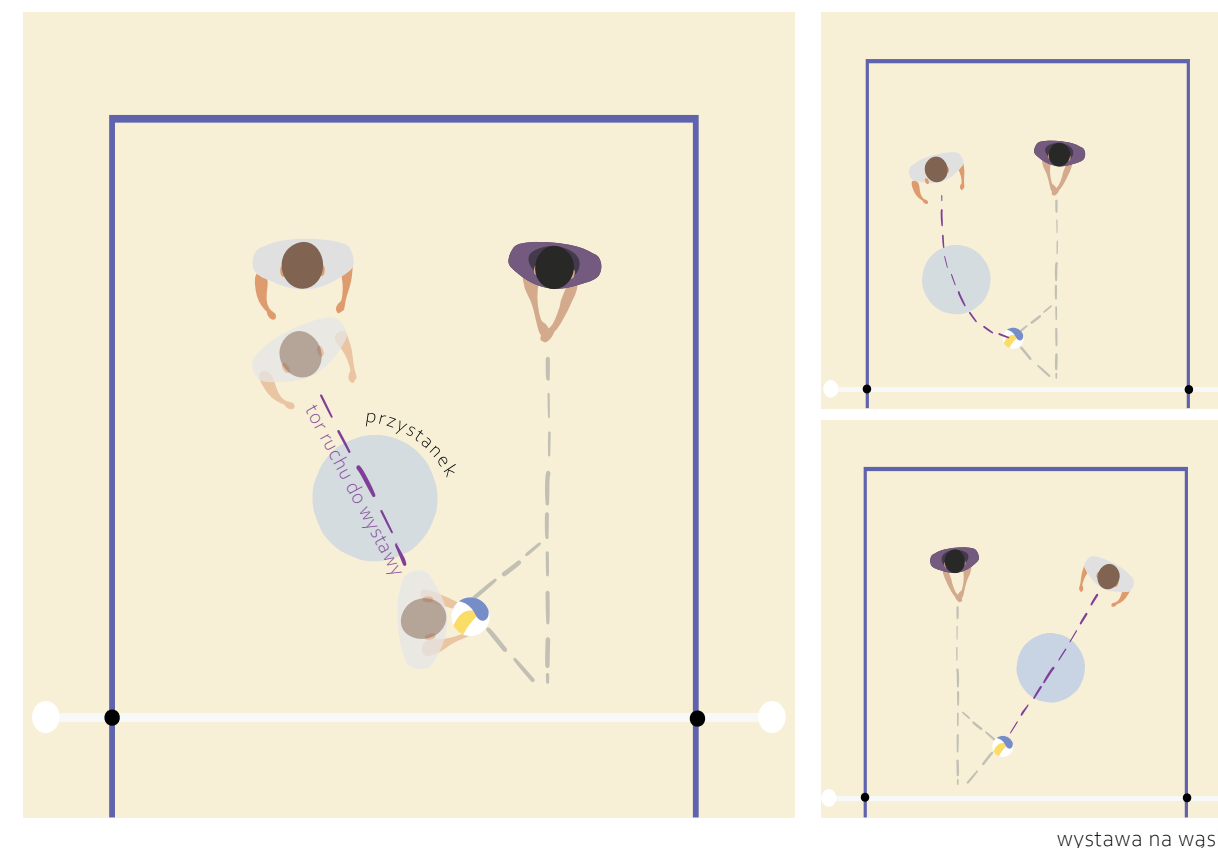


Wszystko po to aby przeciwnik nie był w stanie praktycznie do samego końca rozpoznać rodzaju zagrania.

Podsumowanie:

- Przyjęcie rozpoczynamy przez analizę gry przeciwnika
- Odpowiednia linia przyjęcia (odległość od siatki i od linii bocznych w zależności od pozycji wyjściowej do przyjęcia na lewym i prawym skrzydle)
- Dostosowanie odpowiedniej techniki przyjęcia do rodzaju i typu wykonywanej zagrywki
- Dobra komunikacja:
 - Ustalenie kto jest odpowiedzialny za strefę konfliktu-środek
 - Podpowiedź partnera, który nie przyjmuje w przypadku zagrywki skrót lub daleka
 - Przed wykonaniem zagrywki informacja na temat rodzaju zagrywki.

Kolejnym elementem technicznym jest wystawa piłki. Dzielimy go na wystawę piłki sposobem górnym (palcami) i sposobem dolnym. Jest to jeden z najistotniejszych i najtrudniejszych elementów w nauczaniu siatkówki plażowej, ponieważ istnieje wiele czynników zewnętrznych wpływających na sposób i technikę wykonania. Wystawę na plaży przy dobrym lub perfekcyjnym przyjęciu powinniśmy również uczyć na „wąsko” tzn. około 1 metr do 2 metrów od wystawiającego.



a) Wystawa sposobem górnym (palcami)

Technika odbicia piłki sposobem górnym w siatkówce plażowej niewiele różni się od wystawy sytuacyjnej w siatkówce halowej, natomiast istotne są różnice pomiędzy wystawą rozgrywającego na hali a wystawą na plaży.

Pozycja wyjściowa do wystawy palcami:

- Pozycja rozkroczno-wykroczna – noga bliższa siatki z przodu, stopy szerzej 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).

b) Wystawa palcami do przodu

Pozycja wyjściowa jak wyżej.

- Ruch inicjowany jest przez równoczesny i płynny wyprost NN i RR. Odbicie piłki następuje

Element trudniejszy do nauczania, ale dający większą dokładność odbicia

NOGAZ PRZODU

JEDEN RUCH
Z DOŁU DO
GÓRY

KOSZYCZEK

* Prawidłowy kąt ułożenia ramion wyznacza nam tzw. „koszyczek” czyli ułożenie kciuków i palców wskazujących obu dłoni w trójkąt

RUCH DO
PRZODU

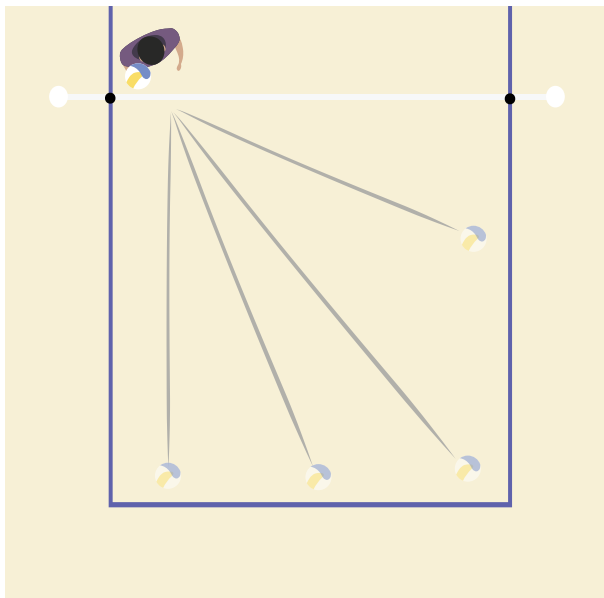
PŁYNNY RUCH

Wystawa wykorzystywana przy zbyt bliskim dograniu piłki na siatkę, po złym przyjęciu (piłka odchodząca od siatki), wystawa sytuacyjna, po obronie Z NOGI NA NOGĘ Piłka nad głową (nad środkiem ciężkości) Mniej dokładna, trudniej grać kombinacje NIŻEJ ZACZNIJ ODBICIE PIŁKA PRZED SOBĄ Główną pracę (odpowiednia wysokość i parabola) wykonują NN *Ustawienie RR pod odpowiednim kątem w momencie końcowego kontaktu determinuje odległość i wysokość (parabolę) wystawy Moment końcowy determinuje odległość wystawy za plecy	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. - Ramiona po odbiciu pozostają chwilę w wyproście - Ciężar ciała przeniesiony do przodu (noga zakroczna przemieszcza się do przodu) lub małe równomierne przemieszczenie do przodu obu NN (przeskok). c) Wystawa palcami bokiem Wystawa następuje z pozycji rozkroczonej lub z minimalnym wy krokiem. - 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 równocześnie z wyprostem NN aż do pełnego wyprost NN i RR - RR zostają w wyproście po odbiciu. d) Wystawa palcami za plecy Pozycja wyjściowa taka sama jak do wystawy palcami przodem (możliwy trochę większy wykrok) - 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. e) Wystawa sposobem dolnym Wystawa sposobem dolnym na plaży jest identyczna jak w siatkówce halowej. - Pozycja wyjściowa rozkrocžno-wykroczna – noga bliższa siatki z przodu tak jak w odbiciu sposobem górnym - Tułów pochylony do przodu, ciężar ciała z przodu - Barki wysunięte do przodu, ręce wyprostowane w łokciach - Odbicie następuje przedramionami, bliżej nadgarstków niż dłoni. f) Wystawa sposobem dolnym do przodu Pozycja wyjściowa jak wyżej. - Ruch inicjowany przez NN, po czym płynny (równoczesny) wyprost NN i minimalne uniesienie RR - 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 równolegle do podłoża* - Po zakończeniu ruchu (ciężar ciała) podąża za piłką, noga zakroczna przeniesiona do przodu (wystawa szersza). g) Wystawa sposobem dolnym przez plecy Pozycja jak wyżej. - Odbicie to różni się od wystawy do przodu momentem kontaktu piłki z przedramionami,	które rozpoczyna się, gdy RR ustawione są równolegle do podłoża a kończy powyżej barków - W odbiciu tym pojawia się dodatkowy element tzw. „wjazd” tzn. ruch całego ciała do przodu przed odbiciem piłki. h) Wystawa sposobem dolnym tzw. „kątowa” Stosujemy tę technikę wystawy przede wszystkim w wystawie z pola po obronie lub po złym przyjęciu, gdy niemożliwa jest wystawa przodem ze stabilnej pozycji. Wyróżniamy 5 faz odbicia: - Faza dobiegnięcia (dojścia) przed miejsce wystawy (najczęściej poprzez krok biegowy) - 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) - Tzw. „wjazd”, czyli płynne wejście pod piłkę poprzez wykrok nogi kierunkowej do przodu, przez którą nastąpi odbicie - 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 - Faza końcowa – tzw. „przejście” następuje poprzez płynne przeniesienie ciężaru ciała i nogi zakrocznej do przodu.	WJAZD Nie dążymy jak na hali do ustawienia frontального w kierunku wystawy. Bardziej skupiamy się na technice i miejscu wystawy W zależności od kierunku wystawy np. Przez lewy bark LN z przodu; przez prawy bark PN z przodu ROGALIK Ramiona w fazie końcowej ustawione są pod odpowiednim kątem, który wyznacza nam miejsce wystawy
	12	13	

w połączeniu z przyjęciem na wąsko ułatwia nam poprawne wykonanie pozostałych elementów gry (skuteczna gra w ataku) PRZYSTANEK DROBNE KROKI REAKCJA OCENA	Podsumowanie: Podstawowym założeniem, jeśli chodzi o element wystawy w siatkówce plażowej jest wystawa na tak zwane „wąsko” podobnie jak w przyjęciu. Unikamy poza (grą kombinacyjną, przy wystawach sytuacyjnych czyli po gorszych przyjęciach lub obronach tzn. dalej niż 4 m od siatki) wystaw szerszych niż 2 metry od wystawiającego. Spełnienie tego założenia na każdym poziomie gry w siatkówkę plażową pozwala nam w pełni cieszyć się grą. Występują jeszcze elementy, których uczymy równolegle z samą wystawą piłki. Są nimi : 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 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. 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. 3. Asekuracja – wykonywana jest praktycznie równocześnie z podpowiedzią. Miejsce zajęcia pozycji do asekuracji uzależnione jest od miejsca wystawy.	
	PROSTA, SKOS, PRAWO, LEWO, JEDEN, PIĘĆ, BEZ, itp. (do ustalenia indywidualnie) * Korekty w sytuacjach po wystawie w pozycji blisko siatki, daleko od siatki i przy antence	
	KOREKTA SYGNAŁ INFO	
	5. ATAK TECHNIKA Ponownie porównując siatkówkę plażową do halowej, technika ataku nie różni się zbytnio od siebie.Minimalne różnice znajdziemy w fazie wyskoku, który na piasku wykonywany jest siłowo oraz bardziej w górę niż mocno do przodu. Różnice znajdujemy też w linii rozbiegu do ataku, która na „plaży” zdecydowanie częściej jest w linii prostopadłej do siatki. Atak w siatkówce plażowej dzielimy na fazy: 1.Faza przygotowawcza – rozpoczyna się od razu po przyjęciu piłki poprzez korektę na boki, do przodu, do tyłu oraz po jak najszybszym sygnale informacyjnym na temat gdzie lub jaką chcę otrzymać wystawę. 2. Faza rozbiegu – rozpoczyna się po korekcie, w założeniu gdzie znajdujemy się blisko „na szerokość” tzn. 1.5-2 metry od osoby wystawiającej, w linii prostopadłej do siatki. Następnie zawodnik przemieszcza się w kierunku siatki rozpędzając ciało w sposób płynny i dynamiczny, przechodzi w kolejną fazę. 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. RR przenosimy przodem maksymalnie w górę z równoczesnym wygięciem tułowia w tył do „łuku napiętego”. 4. Faza wyskoku – następuje poprzez szybkie i dynamiczne odbicie się od piasku, w fazie tej RR szybują maksymalnie wysoko w górę*. 5. Faza lotu i uderzenia piłki – w której 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”. 6. 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. Atak dzielimy ze względu na rodzaj uderzenia piłki : • „Twardy”– mocny • „Miękki”	Z lewej strony, PR zawodnik, dopuszczone trochę szerzej niż 2m Naskok wykonujemy przez pięty nie przez palce stóp (leworęczni odwrotnie) *NN ugięte pod odpowiednim kątem (zależy od indywidualnych predyspozycji) ale różnica w prównaniu do hali – wyskok bardziej siłowy DŁOŃ NAPIĘTA PALCE SZEROKO NADGARSTEK LUŻNY

a) Atak „twardy”

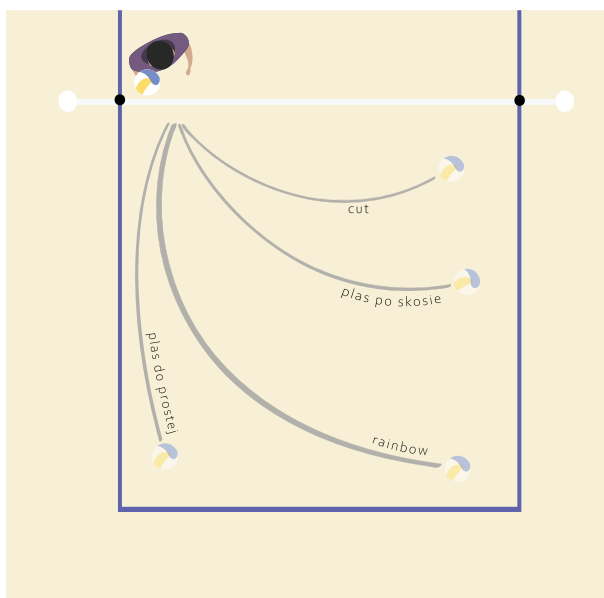
Uderzenie piłki z jak największą siłą w różnych kierunkach: prosta, przekątna, ostry skos, środek.



b) Atak „miękki”

Wyróżniamy tutaj zagrania typu:

1. **Plas po prostej** – zagranie piłki plasowanej po prostej.
2. **Plas po skosie** – zagranie piłki plasowanej po skosie.
3. **Rainbow** (z ang. Tęcza) zagranie piłki plasowanej po przekątnej daleko, wysoką trajektorią przypominającą tęczę.
4. **Cut** (z ang. Ciąć) – zagranie szybkie, cięte po ostrym skosie.
5. **Kostki** – zagranie kostkami palców dłoni, najczęściej stosowane w sytuacjach gdy piłka wystawiona jest blisko siatki.



Jeśli chodzi o technikę w/w form ataku bardzo ważne jest, aby wszystkie fazy wyglądały tak samo poza fazą uderzenia piłki, którą staramy się zmienić jak najpóźniej tzn. w ostatnim możliwym momencie. Wszystko po to, aby przeciwnik nie był w stanie, praktycznie do samego końca, rozpoznać rodzaju zagrania.

6. ATAK TAKTYKA

Ze względu na złożoność i mnogość rozwiązań w ataku w siatkówce plażowej chcielibyśmy się skupić na elementach bazowych gry w ataku, które działają nie tylko w okresie nauczania gry i na poziomie młodzieżowym, ale także na najwyższym światowym poziomie. Mówimy tutaj przede wszystkim o różnicach w grze w ataku między płciami. Mianowicie ze względu na duże różnice w motoryce (siła, szybkość, skoczność, zwinność itd.) pomiędzy kobietami a mężczyznami, występują pewne zależności w grze w ataku z blokiem.

U kobiet zdecydowanie częściej w sytuacji, gdy przeciwnik skacze do bloku powinniśmy nauczać wykorzystywać więcej zagrań typu miękkiego plas, kostki, itp. Natomiast u mężczyzn zdecydowana przewaga rozwiązań sytuacji w ataku z blokiem powinna opierać się na rozwiązaniach siłowych. Co w obydwu przypadkach nie oznacza, że powinniśmy używać tylko tego rodzaju zagrań. Chodzi przede wszystkim o proporcje procentowego rozkładu ataku do plasu.

Nie da się określić dokładnych proporcji, ponieważ jest to związane np.: z indywidualną taktyką zespołów, parametrów fizycznych, warunków zewnętrznych panujących w danej sytuacji.

Obserwując dynamikę zmian w tej dyscyplinie na przestrzeni lat można jednak stwierdzić, że u kobiet następuje lekkie wyrównanie proporcji rozkładu ataku do plasu, natomiast wg. nas jest to ważny aspekt w procesie nauczania jak i doskonalenia gry.

W sytuacjach w grze bez bloku różnice w taktyce gry w ataku pomiędzy kobietami a mężczyznami nie występują. Dążymy w obu przypadkach do jak najczęstszego wykorzystania rozwiązań siłowych, wspomaganych od czasu do czasu zagraniami miękkimi, w sytuacji, gdy przeciwnik będzie próbował bronić nasz atak dwójką zawodników w polu, nie skacząc do bloku.

7. BLOK - OBRONA TECHNIKA

Ze względu na dużą dowolność, różne style gry dostosowane do indywidualnych preferencji zawodników oraz koncepcje drużyny, chcielibyśmy w tym dziale skupić się na bazowym systemie gry blok-obrona, który stosujemy w naszych kadrach narodowych. Informacje, które tutaj zawarliśmy są podstawowymi założeniami. Istnieje praktycznie nieskończona ilość modyfikacji oraz rozwinięć tego systemu.

W pierwszej części zajmiemy się pokrótce opisem techniki.

a) Blok-pozycja wyjściowa

- 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.

b) Blok do ataku twardego

- Pozycja wyjściowa jak wyżej
- Ruch inicjowany jest przez dynamiczny wyprost NN w stawach kolanowych, następuje wyskok w górę minimalnie do przodu
- Tempo wyskoku minimalnie później po wyskoku atakującego od piasku
- Głowa między RR, wzrok skierowany na atakującego i piłkę
- Tułów napięty – poprzez pracę brzucha
- NN wykonują ruch do przodu *
- Lądowanie na lekko ugięte nogi, ze skretem tułowia i wzrokiem skierowanym za piłką.

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.

c) Blok do ataku miękkiego

- Pozycja wyjściowa jak wyżej
- Ruch inicjowany jest przez wyprost NN w stawach kolanowych
- Wyskok w tym przypadku wykonywany jest w górę (może występować odchylenie tułowia do tyłu w celu zablokowania piłki plasowanej nad blokiem)
- Tempo wyskoku może następować dużo później niż przy bloku do ataku twardego
- RR podążają do góry pionowo lub lekko w tył, tak samo jak skierowane jest ciało
- 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 skretem tułowia i wzrokiem skierowanym za piłką.

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.

d) Obrona-pozycja bazowa

- 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.

e) Obrona do ataku twardego

- Pozycja bazowa jak wyżej
- Pozycja bez ruchu – statyczna do możliwie ostatniego momentu przed wykonaniem ataku*
- Ewentualna zmiana pozycji - lewo, prawo, przód i tył – poprzez „czytanie” szerokości, głębokości wystawy i ustawienie się w pozycji wyjściowej do obrony, z której przechodzimy do pozycji końcowej:
- 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.

f) Obrona do ataku miękkiego

- Pozycja bazowa jak wyżej
- Pozycja bardziej aktywna – możliwe przemieszczanie się, ruchy ciała, tzw. „zaproszenia”*, 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.)
- Obrona piłki.

Cieężko jest wyróżnić w tym rodzaju obrony pozycję końcową, zawodnik stara się obronić piłki w różnych pozycjach:

- Po zatrzymaniu
- Po padach, rzutach
- W ruchu itp.

KARTA KREDYTOWA

NIE PROSTUJ SIĘ

* Moment popatrzenia na drugą stronę przez przeciwnika przed wyskokiem

* Częsty błąd przemieszczenie ze złączonymi RR

* Zaproszenia - zwody ciała mające na celu zmylenie przeciwnika

W miarę gdy kontrolujemy piłkę dążymy do dogrania jej na tzw. „wąsko”

Istotą w tego rodzaju obronie jest nie sama pozycja końcowa ciała a miejsce obrony piłki. Dążymy przede wszystkim do pozostawienia piłki na swojej stronie, jeśli to możliwe do wewnątrz boiska.

Bardzo ważnym aspektem w nauczaniu obrony do ataku miękkiego jest sposób poruszania się zawodników. Szczególnie w sytuacjach, w których musimy bronić piłki w padach, rzutach. Dążymy do systematycznego obniżania pozycji podczas przemieszczenia z pozycji wyjściowej do miejsca, w którym wykonujemy obronę. Często popełnianym błędem u początkujących jest próba dobiegania do końca na NN do miejsca obrony zamiast obrony poprzez pady i rzuty.

g) Obrona po wycofaniu – dokładny opis w dziale 7.

8. SYSTEM TAKTYKI BLOK OBRONA

W naszej koncepcji rozróżniamy trzy systemy taktyczne:

- System blok – obrona do ataku twardego
- System blok – obrona do ataku miękkiego
- System gry po wycofaniu blokującego

a) System blok-obrona do ataku twardego

Pozycje bazowe blokującego ze względu na miejsce wykonywanego ataku na siatce:

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, jakich mieliśmy dotychczas w kadrach narodowych. Chodzi przede wszystkim o ich warunki fizyczne (wzrost, zasięg). Zaczniemy od pozycji blokującego na prawym skrzydle *:

1. Pozycja w strefie „antenka” na prawym skrzydle przestrzeń od antenki do max 1m do środka:

- bark atakującego (piłka) naprzeciw prawego barku blokującego

2. Pozycja w strefie „normalna” na prawym skrzydle przestrzeń od końca strefy „antenki” do początku strefy „środek”:

- bark atakującego (piłka) pomiędzy prawy bark a głowę blokującego

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

- bark atakującego (piłka) naprzeciw głowy blokującego

4. Pozycja w strefie „normalna” na lewym skrzydle przestrzeń od końca strefy „antenki” do początku strefy „środek”:

- bark atakującego (piłka) pomiędzy lewy bark a głowę blokującego

5. Pozycja w strefie „antenka” na lewym skrzydle przestrzeń od antenki do max 1 m do środka:

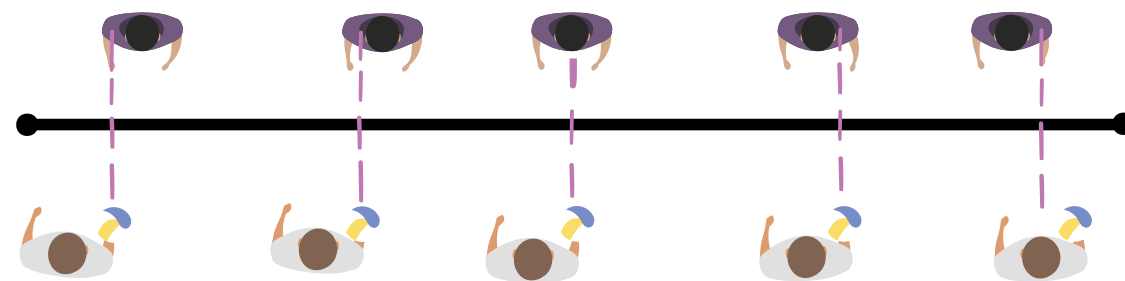
- głowa atakującego na lewy bark blokującego.

*Praworęczny atakujący, odbicie lustrzane dla leworęcznego

MAŁE KROCZKI

OCENA

BLOK



lewa strona

ATAK

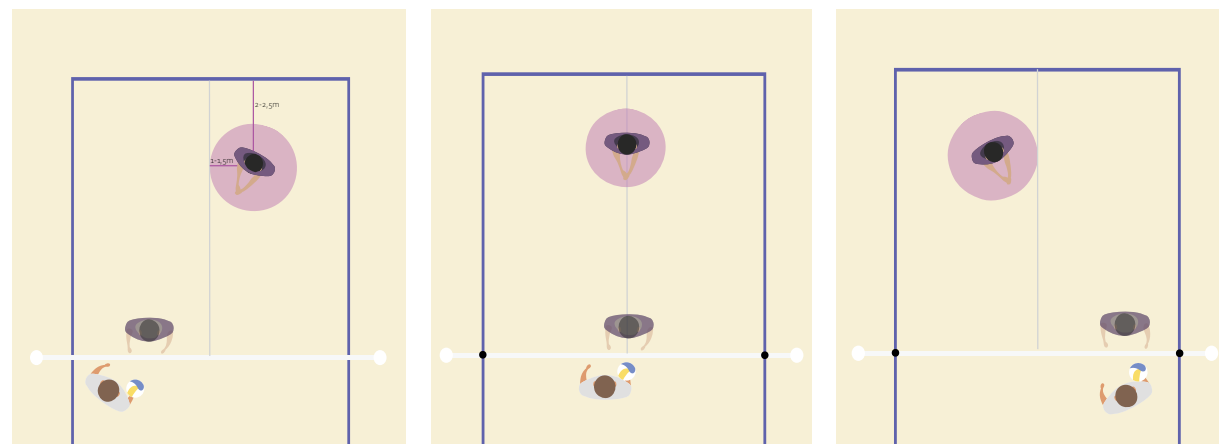
prawa strona

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.

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.

Pozycje bazowe obrońcy ze względu na miejsce wykonywanego ataku na siatce:

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. 2-2,5m 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*.



pozycja wyjściowa do ataku twardego

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.

Bardzo ważnym aspektem w tej taktyce jest konsekwencja. Mianowicie wyżej 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.

b) System blok-obrona do ataku miękkiego

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:

- ciał przeciwników (pozycji względem siatki – blisko, daleko)
- dokładności wystawy (za szeroko, za wąsko, na siatkę od siatki)
- ich sposobu rozbiegu do ataku (szybkie – dynamiczne, wolne)
- prowadzenia RR do ataku (RR wyprostowane – plas, kostki), itp.

Ważna jest współpraca pomiędzy blokującym i obrońcą poprzez dokładne ustalenia taktyczne obejmujące nie tylko najbliższą akcję, ale uwzględniające najlepiej ciąg kolejnych wydarzeń. 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, jak wyżej wspominaliśmy, 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 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.

c) System gry po wycofaniu blokującego

System ten stosowany jest przede wszystkim w sytuacji, gdy ocenimy, że drużyna przeciwna nie jest w stanie wyprowadzić kontrolowanego ataku poprzez złą wystawę lub zły rozbieg do ataku, itp. Polega on na obronie w polu przez dwóch zawodników. Bardzo ważna w tym przypadku jest ocena sytuacji przez zawodnika blokującego. Następuje ona poprzez odpowiednie fazy:

*Ważne w początkowej fazie nauczania gry w obronie, ponieważ często osoby ponieważ często osoby rozpoczynające grę na piasku ruszają zbyt wcześnie do obrony przez co ułatwiają przeciwnikowi rozwiązanie w ataku

*Odległości te mogą się nieznacznie różnić w zależności od preferencji zawodników

POZYCJA	1.Faza przygotowania do odejścia – następuje po dobiegnięciu do siatki lub już w pozycji będąc przy siatce, zawodnik blokujący ocenia przyjęcie zagrywki. W przypadku, gdy przyjęcie jest złe 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.
OCENA	2.Faza oceny wystawy – zawodnik w tym momencie 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).
ODEJDŹ	3.Faza odejścia – zawodnik znajdujący się już 1m od siatki, odwraca się i dwoma- -trzema krokami biegowymi (wycofanie tzw. niepełne) lub czteroma – pięcioma krkami (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.
OBRÓT	
RR WYŻEJ	
CIEŻAR CIAŁA	4.Faza zatrzymania – następuje jak najszybciej po obrocie. Pozycja rozkroczo- -wykrocza tzw. otwarta- umożliwiająca 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.
DO PRZODU POZYCJA	
DŁONIE	
PALCE NAPIĘTE	
DO GÓRY	5.Faza obrony – 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 oburącz dłonie zbliżamy do siebie i unosimy trochę wyżej. Staramy się bronić piłkę w miarę możliwości do wewnątrz boiska w okolicy 3m od siatki.
Częsty błąd w przypadku gdy ktoś się boi piłki	Unikamy pracy RR tylko do przodu podczas obrony.

9. ZAGRYWKA TECHNIKA

Jest to jedyny element w siatkówce plażowej, który jest całkowicie zależny tylko od jednego zawodnika (zagrywającego). Zawodnik wykonuje ten element sam od początku do końca od ustawienia poprzez podrzut i zagranie. Nie powinniśmy traktować zagrywki tylko, jako wprowadzenie piłki do akcji, ale przede wszystkim, jako bezpośrednią możliwość zdobycia punktu lub utrudnienia w wyprowadzeniu akcji przez przeciwnika. Zagrywka nie różni się zbytnio pod względem techniki między siatkówką halową a plażową, natomiast ważnym elementem wykonywania zagrywki na plaży jest umiejętność zagrywania z różnych pozycji, które determinują warunki zewnętrzne. Wyróżniamy podstawowe typy zagrywki:

- a) Float z miejsca
- b) Float z miejsca z wysoku
- c) Float z wysoku po rozbiegu
- d) Rotacyjna z miejsca
- e) Rotacyjna z wysoku po rozbiegu
- f) Zagrywka sposobem dolnym – zagrywka służąca głównie do celów szkoleniowych, jako przebicie łatwej piłki. Raczej niestosowana w sytuacjach meczowych.

a) Zagrywka float z miejsca

POZYCJA WYJŚCIOWA

- Rozkroczo- wykroczna – LN z przodu*, PN z tyłu - stopa odwiedziona (nogi lekko ugięte)
- Biodra i tułów skrócone 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.

FAZA PODRZUTU:

- LR podrzucamy piłkę do góry w okolice P barku
- Odwodzimy P bark z PR lekko do tyłu.

FAZA UDERZENIA:

- 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
- Usztywniona dłoń i palce, nadgarstek zablokowany
- Kontakt dłoni z piłką jak najkrótszy.

*Dla zawodnika PR, odwrotnie dla LR

SZTYWNA
DŁOŃ

NADGARSTEK

PIŁKA PARZY

W tym rodzaju zagrywki nie występuje rotacja piłki
Możliwy tzw. „przekrok” nogi zakroczonej do przodu

ZŁAP PIŁKĘ
WYSOKO

b)Zagrywka float z miejsca z wysoku

POZYCJA WYJŚCIOWA:

- Rozkrocza wykrocza – LN z przodu, PN z tyłu – pozycja komfortowa do wykonaniu wysoku (nogi ugięte pod odpowiednim kątem)
- Piłkę trzymamy oburącz przed sobą w lekko ugiętych RR w stawach łokciowych
- Tułów lekko pochylony do przodu.

FAZA PODRZUTU I WYSOKU:

- Piłkę podrzucamy oburącz w górę nad P bark
- Następnie NN uginamy lekko i poprzez dynamiczny wyprost NN i całego ciała wyskakujemy maksymalnie w górę
- PR uginamy w łokciu i odprowadzamy do tyłu
- Dłoń PR napięta, palce razem, nadgarstek usztywniony.

FAZA UDERZENIA:

- 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.

c) Zagrywka float z wysoku po rozbiegu

POZYCJA WYJŚCIOWA:

- Rozkroczo-wykrocza – pozycja komfortowa do rozpoczęcia rozbiegu (długość rozbiegu dostosowana indywidualnie – rozbieg powinien być płynny i dynamiczny)
- Piłkę trzymamy oburącz przed sobą w lekko ugiętych RR w stawach łokciowych
- Tułów lekko pochylony do przodu

FAZA ROZBIEGU I PODRZUTU:

- Trzymając piłkę w RR rozpoczynamy rozbieg
- W trakcie rozbiegu podrzucamy piłkę w górę i do przodu
- Kontynuując rozbieg przechodzimy płynnie do fazy wysoku.

FAZA WYSOKU:

- 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.

SZTYWNA
DŁOŃ

NADGARSTEK

PIŁKA PARZY
ZŁAP PIŁKĘ
WYSOKO

FAZA UDERZENIA:

- 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.

d) Zagrywka rotacyjna z miejsca

POZYCJA WYJŚCIOWA:

- Rozkroczno-wykroczna – LN z przodu, PN z tyłu – (nogi lekko ugięte)
- Tułów i barki wyprostowane ustawione równolegle 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).

FAZA PODRZUTU:

- Ruch podrzutu piłki inicjuje lekkie ugięcie NN i lekki skłon tułowia
- PR wyprostowana wykonuje zamach i podrzucamy piłkę do góry w okolice P barku nadając jej rotację poprzez ruch nadgarstka, dłoni i palców do siebie
- Skrećamy tułów i odводим P bark z PR ugiętą w stawie łokciowym do tyłu*.

FAZA UDERZENIA:

- 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 dłońią, 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.

e) Zagrywka rotacyjna z wyskoku po rozbiegu

POZYCJA WYJŚCIOWA:

- Rozkroczno-wykroczna – L lub P noga z przodu w zależności od indywidualnych preferencji i długości nabiegu (nogi lekko ugięte)
- Tułów i barki wyprostowane ustawione równolegle do siatki
- PR wyprostowana z piłką przed sobą
- Piłka leży na otwartej dłoni (kontakt piłki z dłońią i wszystkimi palcami)
- LR swobodnie zwisa z boku ciała.

FAZA PODRZUTU:

- Ruch podrzutu piłki inicjuje lekkie ugięcie NN i lekki skłon tułowia

- PR wyprostowana wykonuje zamach i podrzucamy piłkę do przodu i do góry nadając jej rotację poprzez ruch nadgarstka, dłoni i palców do siebie.

FAZA ROZBIEGU:

- 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 względem PN. RR przenosimy przodem maksymalnie w górę z równoczesnym wygięciem tułowia w tył do „łuku napiętego”.

FAZA WYSKOKU:

- Następuje poprzez szybkie i dynamiczne odbicie się od piasku, w fazie tej RR szybują maksymalnie wysoko w górę.

FAZA LOTU I UDERZENIA PIŁKI:

- Gdzie następuje odprowadzenie ręki uderzającej - PR w tył oraz ugięciem jej w stawie łokciowym. Równocześnie z odprowadzeniem PR 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 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”.

FAZA LĄDOWANIA:

- Następuje po wykonaniu w/w czynności, zawodnik ląduje na ugięte lekko NN, w miejscu nieznacznie oddalonym do przodu w stosunku do miejsca odbicia.

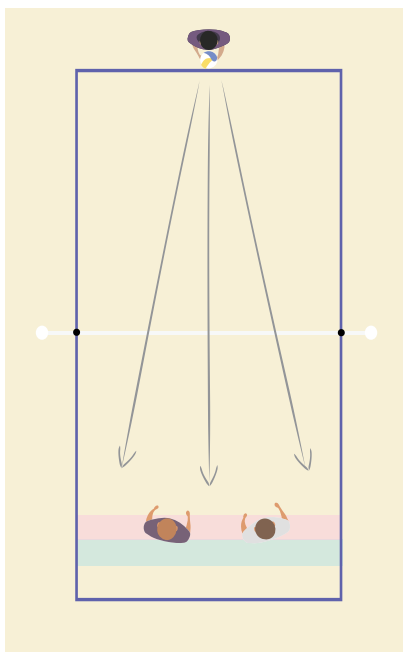
10. ZAGRYWKA TAKTYKA

Zanim podejmiemy do meczu i wykonamy pierwszą zagrywkę powinniśmy zwrócić uwagę na wiele bardzo istotnych czynników, które możemy wykorzystać w taktyce i planie gry.

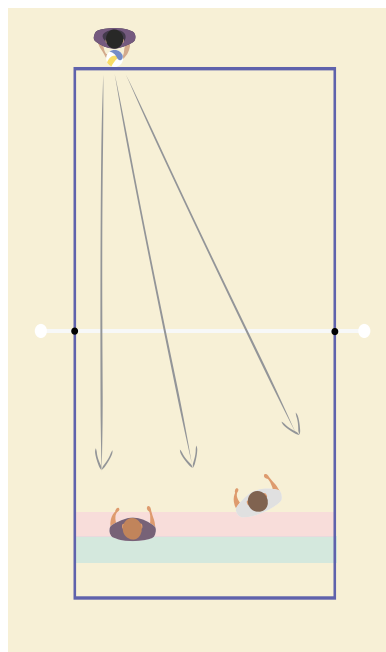
Do tych najważniejszych należą:

- Warunki zewnętrzne (wiatr, opady deszczu, temperatura). Jeśli warunki wietrzne są przewidywalne i wpływają znacznie na tor lotu piłki to taktyka zagrywki pod wiatr może przeważać nad zagrywką kierunkową na danego zawodnika
- Umiejętności techniczne danego zawodnika (przyjęcie, wystawa, atak). Podstawowa taktyka podczas analizy gry przeciwnika. Oceniając ww. umiejętności staramy się wyszukać słabe elementy gry zawodnika i na podstawie tego określamy taktykę kierunku zagrywki
- Rozwiązania taktyczne przeciwnika w ataku (powtarzanie zagrań po błędach, ulubione zagrania w danych momentach, itp.) Jest to kolejny i najtrudniejszy etap analizy gry przeciwnika. Daje nam możliwość oceny zawodnika, którego gra bardziej nam odpowiada
- Wybór odpowiedniego rodzaju zagrywki (rotacyjna, float). Decydują indywidualne umiejętności zawodników zagrywających i przyjmujących
- Wybór miejsca (kierunku), z którego zagrywamy (z prostej, po skosie, środek-środek).

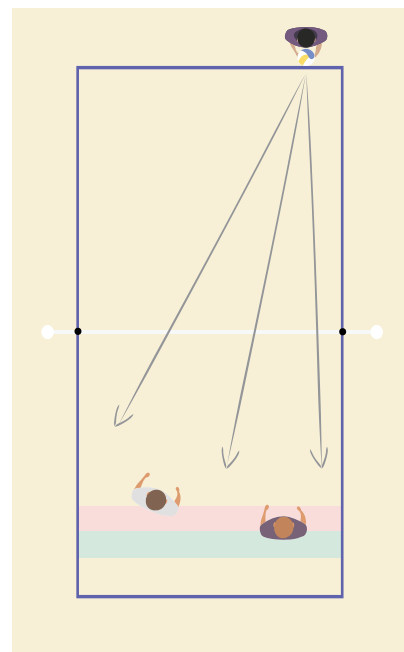
Wszystkie te czynniki mogą mieć istotny wpływ pojedynczo na przyjęcie zagrywki przez przeciwnika natomiast połączenie ich w odpowiednich sekwencjach daje nam to co jest najważniejsze w taktyce zagrywki czyli ZMIENNOŚĆ ZAGRYWKI.



ustawienie przyjęcia do zagrywki
ze środka



ustawienie przyjęcia do zagrywki
ze strefy 1



ustawienie przyjęcia do zagrywki
ze strefy 5

- linia ustawienia pozycji do przyjęcia zagrywki float
- linia ustawienia pozycji do przyjęcia zagrywki rotacyjnej