

System gry na I rozgrywającą

- ▶ **Podstawowe informacje**
 - ▶ **Na czym polega**
- ▶ **Co charakteryzuje konkretną pozycję**
 - ▶ **Kwestie taktyczne**
 - ▶ **Elementy sporne**

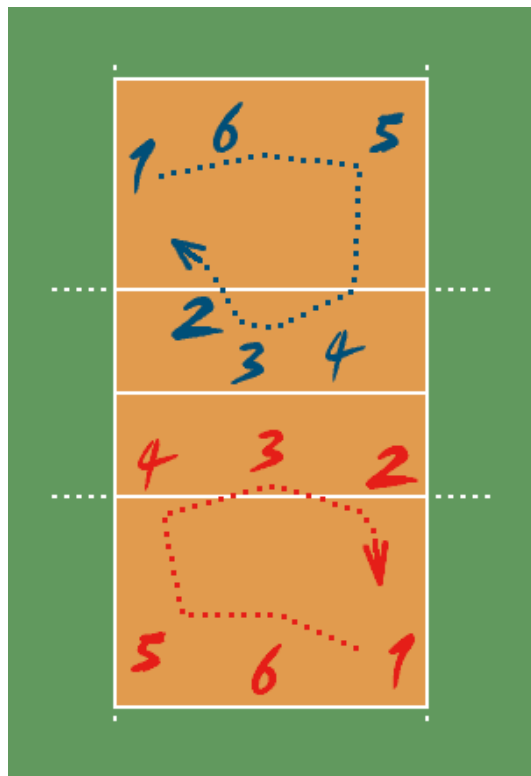
Robert Malek
„Roberto Zappacosta”
PV Volley



POLSKA
siatkówka

Na początek – Podstawy i przepisy

Na boisku wyróżniamy 6 stref wg kolejności zawodników podchodzących do zagrywki.



Za każdym razem kiedy ktoś wykonuje zagrywkę pozostali zawodnicy muszą stać w prawidłowej strefie. Stosując rotację po każdym przejściu.



POLSKA
siatkówka

Kiedy odgwizdany jest błąd?

Odpowiedź: Kiedy w momencie uderzenia piłki przy zagrywce przynajmniej jeden zawodnik nie będzie znajdował się w swojej strefie!

Możliwości spowodowania błędu:

Zawodnik stoi całkowicie lub częściowo za boiskiem (oczywiście prócz zagrywającego)

Jeżeli przynajmniej część stopy (lub **rzut stopy***) zawodnika A będzie za stopami należącą do strefy innego zawodnika stojącego bezpośrednio **przy**** zawodnikowi A

Dla przykładu: W przypadku zawodnika strefy 6 przepisy dotyczą tylko ustawienia względem zawodników z 1 i 5 (obok) oraz 3 strefy (nad) nim

W przypadku zawodnika strefy 4 dotyczy ustawienia względem 3 (obok) i 5 (pod) nim.

* – „rzut stopy” – W przypadku kiedy stopa jest w powietrzu mamy na myśli miejsce na boisku, w którym stopa znajduje się położeniu

** – „przy” – dotyczy tylko zawodników stojących bezpośrednio obok lub nad/pod danym zawodnikiem



POLSKA
siatkówka

Standaryzacja przy systemie gry na I rozgrywającą

Na boisku przebywa 6 zawodniczek, którym przypisane są odpowiednie nazwy. Każda z nich ma określone zadania, różną charakterystykę zachowań i obowiązków.

Zaczynając od ustawienia R1 (czyli Rozgrywająca ustawiona w I strefie)

Linia przecinająca boisko każdego zespołu na wysokości 3 metra oddziela zawodników na tych grających w linii ataku (1 linia) od tych z linii obrony (2 linia)

I – Rozgrywająca (prawy dół boiska) – 2 linia

II – Przyjmująca (1) (prawe skrzydło przy siatce) – 1 linia

III – Środkowa (2) (na środku pod siatką) – 1 linia

IV – Atakująca (lewe skrzydło przy siatce) – 1 linia

V – Przyjmująca (2) (lewy dół boiska) – 2 linia

VI – Środkowa (1) (na środku na dole) – 2 linia

Libero – w przerwie pomiędzy akcjami może zastąpić każdego zawodnika linii obrony. Nie może grać w linii ataku ani wykonywać zagrywki.

Na boisku znajduje się po 2 przyjmujących i 2 środkowych dlatego nazywamy ich pierwszym i drugim. Ten, który stoi na boisku obok rozgrywającego nazywany jest pierwszym!



POLSKA
siatkówka

Dzielią połowę boiska na sześć równych części. Z reguły na początku meczu rozgrywający ustawia się w strefie 1, dwóch przyjmujących w strefach 2 i 5, atakujący w strefie 4, środkowi bloku w 3 i 6. Później zawodnicy przemieszczają się, odzyskując swój serwis (patrz: rotacja).



PRZYJMUJĄCY (strefa nr 5)

Od pierwszego przyjmującego różni się tym, że lepiej radzi sobie w przyjęciu niż w ataku.



ŚRODKOWY BLOKU

(strefa nr 6)

Na pozycji nr 6 gra środkowy, który lepiej niż pierwszy środkowy radzi sobie w ataku. To dlatego ustawiany jest obok rozgrywającego.



ROZGRYWAJĄCY

(w ustawieniu początkowym stoi w strefie nr 1)
Mózg drużyny, zawodnik, do którego przyjmujący serwis kierują wszystkie piłki. Może wystawić piłkę do wszystkich swoich graczy oprócz libero. Może także sam zaatakować z tzw. drugiej piłki. Rozgrywający zdobywają znikomą liczbę punktów.



ATAKUJĄCY (strefa nr 4)

Na nim opiera się siła ataku drużyny. Rozgrywający do niego najczęściej posyła piłki, jego ataki ze skrzydeł są ozdobą meczu. Ponieważ dysponuje bardzo silnym zbiciem, jest również jednym z najlepiej serwujących graczy.



ŚRODKOWY BLOKU

(strefa nr 3)

Najwyższy zawodnik w drużynie, w męskiej siatkówce z reguły powyżej dwóch metrów. Jego głównym zadaniem jest blokowanie rywala. Zawodnik rozgrywający wykorzystuje jego wzrost także w ataku, dogrywając mu krótkie piłki na środek siatki. Warunkiem skutecznego ataku ze środka jest dobre przyjęcie, a przez to dobre rozegranie, tak by rywal nie zdążył z blokiem.



PRZYJMUJĄCY (strefa nr 2)

Najbardziej uniwersalny zawodnik. Odpowiedzialny za przyjęcie zagrywki, walczy również w obronie oraz w bloku, dołączając do środkowego. W akcjach ofensywnych najczęściej atakuje ze skrzydeł, także ze środka z drugiej linii, czyli z szóstej strefy. W przeciwieństwie do drugiego przyjmującego to gracz, który specjalizuje się w ataku.

szerokość
boiska
9 m

LIBERO

Specjalista od przyjęcia zagrywki oraz obrony. Nie może ani serwować, ani atakować. Jedynie podbijać piłkę bądź przebiłać ją na drugą stronę siatki. W dowol-

długość boiska
18 m

Po co grać tym systemem i kiedy

- Specjalizację gry tym systemem stosuje się dopiero w momencie kiedy zespół będzie na odpowiednim poziomie techniczno-taktycznym
- Zawodniczki posiadają podstawy i umiejętności każdego elementu siatkarskiego
- Specjalizacja wg danej pozycji pozwala na większą ilość opcji w ataku
- Pozwala na wydobyć z zawodnika jego najlepszych cech a w miarę możliwości ukryć niedoskonałości
- Gra staje się jeszcze ciekawsza
- Łatwiej zgubić blok przeciwnika



POLSKA
siatkówka

ROZGRYWAJĄCA



Izabela Bełcik – 2 krotna
Mistrzyni Europy! – 322 mecze w
kadrze Polski!



Stanisław Gościński –
Mistrz Olimpijski w
kadrze Wagnera!

Paweł Zagumny – Mistrz
Świata – 427 mecze w kadrze
Polski! Uznawany za jednego z
najlepszych w historii



POLSKA
siatkówka

ROZGRYWAJĄCA – CHARAKTERYSTYKA

- Mózg zespołu – odpowiedzialna za prowadzenie gry i jeśli to możliwe rozegranie drugiej piłki
- Analizowanie i antycypacja sytuacji na boisku
- Szybkie podejmowanie decyzji
- Szybkość w dobiegnięciu do piłki
- Ustala poszczególne zagrania w ataku
- Dostosowuje się do zawodniczek atakujących – potrafi wystawić taką piłkę jaką preferuje dana zawodniczka
- Wyłapuje słabe strony przeciwniczek
- W miarę możliwości tak dzieli piłki aby każda zawodniczka była w grze
- To rozgrywająca krzyczy (daje sygnał), jeśli nie jest w stanie dobiec do piłki, która ma wystawić!!!
- Chłodna głowa
- Wytrzymałość i kondycja



POLSKA
siatkówka

PRZYJMUJĄCA (1) i (2)



Matgorzata
Glinka



Wilfredo Leon



Michał Kubiak



POLSKA
siatkówka

PRZYJMUJĄCA (1) i (2)

- Charakteryzują się bardzo dobrą umiejętnością przyjęcia zagrywki oraz bardzo dobrym atakiem
- Potrafią szybko ocenić tor lotu zagrywającej piłki
- Wyczucie ułożenia ciała aby możliwie najlepiej dograć piłkę do rozegrania
- Szybka praca na nogach
- Siła ataku
- Mądrość wykonania ataku
- Chłodna głowa
- Mocny wyskok



POLSKA
siatkówwka

ŚRODKOWA (1) i (2)



Dmitrji Muserski – 218
cm



AGATA MRÓZ



Mateusz Bieniek
ZAKSA KK



POLSKA
siatkówka

ŚRODKOWA (1) i (2)

- Moim zdaniem jedna z ważniejszych pozycji na boisku
- Najlepsze blokujące w zespole
- Umiejętność poświęcenia się dla drużyny (mniejszy bezpośredni udział w grze)
- Szybkość w dojściu w bloku do skrzydła
- Szybkie zebranie się do ataku
- Atakują z najwyższego pułapu
- Spryt w grze 1na1
- Trudna zagrywka
- Czytanie gry na siatce



POLSKA
siatkówka

ATAKUJĄCA



Katarzyna Skowrońska



Mariusz Wlazły



Malwina Smarzek



POLSKA
siatkówka

ATAKUJĄCA

- Najmocniejsza siła ataku
- Umiejętność ataku w trudnej sytuacji
- Umiejętność ataku z trudnych pitek
- Umiejętność ataku na dobrze ustawionym bloku przeciwnika
- Duża dynamika nabiegu
- Przegląd pola
- Bardzo dobra gra nadgarstkiem
- Mocna zagrywka
- Dobra gra w obronie
- Szybkość
- wyskok



POLSKA
siatkówka

LIBERO



Maria Stenzel
Impel Wrocław



Jenia Grebennikov



Paweł Zatorski
ZAKSA



POLSKA
siatkówka

LIBERO

- Najlepsza umiejętność przyjęcia zagrywki
- Najlepiej broniąca zawodniczka
- Bardzo duża szybkość
- Najlepiej opanowane pady, rzuty
- Bardzo dobre czytanie atakujących
- Dokładne dogranie
- Umiejętność rozegrania piłki
- Wyczucie boiskowe
- Świr – (Atakuj z całej siły najlepiej bez bloku a ja i tak obronię!)
- Przeważnie najniższa zawodniczka
- Bardzo dobra gibkość
- Bardzo szybka reakcja



POLSKA
siatkówka

System na I rozgrywającą w praktyce

- Każda zawodniczka będąc na boisku ma przydzieloną konkretną funkcję. R, P1, Śr2, A, P2, Śr2
- Każda z tych funkcji charakteryzują inne zadania i strefy do której przemieszczają się po zagrywce
- Przedstawimy najbardziej standardowe założenia jednak bądź świadomy, że większość z tych rzeczy to już element taktyki ustalonej przed trenera. Przy zagrywce zawodnicy muszą uważać aby nie popełnić błędu ustawienia (początek prezentacji) a późniejsze zachowania zależą od konkretnych ustaleń taktycznych



POLSKA
siatkówka

System na I rozgrywającą w praktyce

- **Rozgrywająca** – głównym zadaniem jest wystawa i rozegranie czyli odpowiednie dogranie do osób atakujących i możliwe zgubienie bloku przeciwnika. Po przekątnej z Atakującą.
- Jeśli to możliwe stara się rozgrywać sposobem górnym, szybko dobiec pod piłkę i ustawić się w prawidłowy sposób aby zoptymalizować pozycję do ataku
- Grając w II linii zawsze ustawia się w obronie w I strefie. Grając natomiast w I linii zawsze ustawia się w II strefie. Bierze udział w bloku lub obronie. Jeśli to ona obroni piłkę wtedy za wystawę odpowiedzialna jest środkowa lub zawodniczka libero
- W wystawie powinna się dopasowywać do tego aby wystawić taką piłkę jaką lubi zawodniczka atakująca
- Jeśli czuje, że nie zdąży dobiec do piłki to ona odpowiedzialna jest za głośną informację – BIERZ, GRAJ, WYSTAW do najlepiej ustawionej osoby
- Będąc w strefach linii obrony po wystawie możliwie jak najszybciej wraca do strefy pierwszej czekając na obronę i to czy akcja w ataku zakończy się pozytywnie. Przy dłuższych akcjach ciągle biega ze strefy I do siatki aby wystawić piłkę i znowu i ponownie do obrony aż do zakończenia akcji.
- Stara się tak kierować grą aby każda zawodniczka miała czynny udział gry w ataku.
- Będąc w linii obrony i wbiegając do rozegrania nie może blokować ani przy przechodzącej piłce przebić piłki z nad siatki na stronę przeciwnika!



POLSKA
siatkówka

Daria Szelwach – Rozgrywająca

- Rozgrywająca musi być osobą szybką i zwinną, musi nauczyć się współpracy z zawodniczkami, żeby móc dobrze przemieszczać się po boisku.
- To osoba CIĄGLE myśląca, musi mieć plan ciągle modyfikowany w swojej głowie. W trudnych sytuacjach musi podejmować właściwe wybory co do tego komu rozegrać piłkę i jak zgubić blok.
- Najważniejsza jest precyzja, dokładność, silne palce i dostosowanie się do potrzeb dziewczyn, które atakują-jedne lubią piłki niskie, blisko siatki, inne znów wysokie i oddalone od siatki.
- Będąc w drugiej linii, po rozegraniu piłki musi szybko wrócić do obrony do strefy 1 i być w gotowości. Musi być to osoba wytrzymała, radząca sobie z presją, szybko podejmująca wybory, nie bojąca się pełnić roli osoby decydującej w zespole.



POLSKA
siatkówka

Daria Szelwach – Rozgrywająca

- Rozgrywająca musi pracować nad swoją kondycją głównie, rozgrywające nie muszą być bardzo silne i nie muszą mieć takiej siły w ręce – oczywiście, to też niech ćwiczą, ale więcej czasu poświęciłabym jednak na np. bieganie, rower, basen, niż siłownię.
- Ćwiczyć palce – jeśli ktoś zaczyna rzucać, to niech od razu zacznie nad tym pracować i nie popełniać tego błędu, bo z doświadczenia mogę powiedzieć, że to wchodzi w krew i z czasem przestaje się nawet czuć, że tak rozgrywane piłki są do odgwizdywania.
- Pracować nad sobą pod względem psychicznym, bo przychodzą momenty, w których rozgrywane piłki nie są idealne i akcje nie kończą się zdobytym punktem – trzeba wtedy przeanalizować swój błąd, być skoncentrowanym, opanowanym i kolejną piłkę dać już idealną



POLSKA
siatkówka

System na I rozgrywającą w praktyce

- **Przyjmująca (1)** – W momencie zagrywki przeciwnika przygotowuje się jako jedna z trzech osób odpowiedzialnych za przyjęcie piłki. Po przekątnej z Przyjmującą (2)
- Po przyjęciu jest jedną z 4 osób odpowiedzialnych za atak
- Jeżeli jest w linii ataku wtedy atakuje z lewego lub prawego skrzydła (zależy od ustawienia). Jeżeli jest w linii obrony wtedy ustawia się zawsze w strefie VI i atakuje tzw. PIPE czyli atak właśnie ze strefy VI
- Oczywiście zagrywa i blokuje jeśli wymaga to od niej sytuacja i taktyka na boisku
- Przy ustawieniu się do przyjęcia zwraca uwagę aby nie popełnić błędu ustawienia



POLSKA
siatkówka

System na I rozgrywającą w praktyce

Środkowa (2) – Atakuje z tzw. „krótkiej” czyli piłki wystawionej pod rękę na maksymalnym jej zasięgu. Jest to najszybszy wykonany atak. Po przekątnej ze Środkową (1). Środkowa w bloku powinna poruszać się krokiem skrzyżnym!

- Nazywana też środkową bloku ponieważ grając w I linii po uderzeniu piłki przez zagrywającą zawsze przesuwa się do środka i w bloku jest zawsze tą „środkową”
- W momencie kiedy przeciwnik atakuje środkiem jest w zasadzie zmuszona w pojedynkę zablokować piłkę
- Bardzo szybko musi przemieszczać się z bloku do ataku do „krótkiej”
- Musi uważać przed zagrywką aby nie popełnić błędu ustawienia i aby w swojej kolejności pójść na zagrywkę
- W momencie kiedy jest w 2 linii wtedy ZAWSZE przesuwa się do V strefy
- Przeważnie zawodnicza libero zmienia w II linii zawodniczkę środkową. Wtedy musi uważać aby w momencie kiedy po przejściu libero powinna wejść do I linii czyli IV strefy wejść na boisko. W tym momencie druga środkowa powinna być na zagrywce



POLSKA
siatkówka

Gosia Jendrusch – Środkowa (2)

- Na środku trzeba przede wszystkim się zgrać z rozgrywającą czy chce się wyższą czy niższą piłkę.
- Nabieg bardzo ważny i wejście w tempo.
- To na co trzeba uważać to żeby się nie zderzyć z rozgrywającą i zostawiać drugie piłki dla rozgrywającej lub libero.
- W momencie kiedy nie ma dobrej piłki dla rozgrywającej to asekurować atakujące
- Być cierpliwym bo środek nie dostaje dużo piłek, cierpliwie czekać i być zawsze przygotowanym



POLSKA
siatkówka

Gosia Jendrusch – Środkowa (2)

- > Blok – trzeba baaardzo obserwować drugą stronę boiska. Najczęściej te rozgrywające potrafią markować zagranie i trzeba przewidywać i patrzeć która pozycja jest gotowa do ataku i kto najczęściej atakuje.
- > W bloku trzeba się pilnować, żeby przy podwójnym bloku nie wskoczyć na koleżankę obok no i mój odwieczny problem czy skakać blisko siatki a nie daleko od niej.
- > Ćwiczyć wyskok, refleks, obserwować mocno boisko żeby móc wykonać kiwkę, nie bać się bloku i zawsze skakać do niego w miarę możliwości, bo nawet jak nie sięgniemy to przeciwniczka zobaczy że ktoś jest i się może wystraszyć i nie atakować, tylko dać łatwą piłkę nad blokiem



POLSKA
siatkóWka

System na I rozgrywającą w praktyce

Atakująca – Po przekątnej z rozgrywającą. Jest głównie odpowiedzialna za siłę ognia swojej drużyny.

- Musi atakować z pitek sytuacyjnych
- Nie może bać się ryzyka i podejmowania trudnych decyzji
- Bardzo duża dynamika i mocny wyskok
- Kiedy jest zawodniczką linii obrony wtedy zawsze ustawia się po zagrywce w I strefie i atakuje z tzw. „drugiej linii” z I strefy. Musi uważać aby przy wyjściu w górę nawet nie dotknąć linii „3 metra”
- Będąc w linii ataku zależnie od ustawienia atakuje z lewego i prawego skrzydła
- Bardzo mocna zagrywka



POLSKA
siatkówka

Julia Pilarz – Atakująca

> Zalety pozycji:

- Dzięki temu, że na pozycji atakującej nie przyjmuje się zagrywki, ma się więcej czasu na perfekcyjny nabieg
- Najmniej skomplikowana pozycja, jeżeli chodzi o ustawienie w przyjęciu zagrywki

> Wady pozycji:

- brak przyjęcia zagrywki
- Atak z 2 linii jest według mnie trudniejszy (ponieważ ma się więcej przestrzeni i fantazja czasem za bardzo ponosi)



POLSKA
siatkówka

Julia Pilarz – Atakująca

- > Pozycja atakującej to (zaraz po rozgrywającej) najtrudniejsza pozycja na boisku pod względem mentalnym.
- > Bardzo odpowiedzialne zadanie. Drużyna, kibice, ludzie spoza siatkarskiego podwórka, słysząc ATAKUJĄCA wymagają efektywnej i efektownej gry.
- > Gdzieś z tyłu głowy jest presja, że powinnaś kończyć wszystko jak leci, z każdej piłki. Drużyna na to czeka, było przyjęcie, była wystawa, finał należy do Ciebie.
- > Środkowe mają atak i blok, przyjmujące atak i przyjęcie. Atakująca ma atak i musi być w tym na 100%. Dodatkowo dobre relacje z rozgrywającą, trochę zabawy oraz fantazji i idziesz z drużyną po zwycięstwo.
- > Bardzo wymagająca pozycja, dla odważnych i niebojących się porażki.
- > Pamiętaj, czasem trzeba dosięgnąć dna, żeby mieć się od czego odbić



POLSKA
siatkówka

System na I rozgrywającą w praktyce

- **Przyjmująca (2)** – W momencie zagrywki przeciwnika przygotowuje się jako jedna z trzech osób odpowiedzialnych za przyjęcie piłki. Po przekątnej z Przyjmującą (1)
- Po przyjęciu jest jedną z 4 osób odpowiedzialnych za atak
- Jeżeli jest w linii ataku wtedy atakuje **zawsze** z lewego skrzydła
- Jeżeli jest w linii obrony wtedy ustawia się zawsze w strefie VI i atakuje tzw. PIPE czyli atak właśnie ze strefy VI
- Oczywiście zagrywa i blokuje jeśli wymaga to od niej sytuacja i taktyka na boisku
- Przy ustawieniu się do przyjęcia zwraca uwagę aby nie popełnić błędu ustawienia

Ciekawostka: Nawet kiedy jest w II strefie czyli na prawym ataku do przyjęcia idzie do strefy V i atakuje z lewego skrzydła. Musi pamiętać, że w momencie przejścia jest kolejną do zagrywki!



POLSKA
siatkówka

System na I rozgrywającą w praktyce

Środkowa (1) – Atakuje z tzw. „krótkiej” czyli piłki wystawionej pod rękę na maksymalnym jej zasięgu. Jest to najszybszy wykonany atak. Po przekątnej ze Środkową (2)

- Nazywana też środkową bloku ponieważ grając w I linii po uderzeniu piłki przez zagrywającą zawsze przesuwa się do środka i w bloku jest zawsze tą „środkową”
- W momencie kiedy przeciwnik atakuje środkiem jest w zasadzie zmuszona w pojedynkę zablokować piłkę
- Bardzo szybko musi przemieszczać się z bloku do ataku do „krótkiej”
- Musi uważać przed zagrywką aby nie popełnić błędu ustawienia i aby w swojej kolejności pójść na zagrywkę
- W momencie kiedy jest w 2 linii wtedy ZAWSZE przesuwa się do V strefy
- Przeważnie zawodnicza libero zmienia w II linii zawodniczkę środkową. Wtedy musi uważać aby w momencie kiedy po przejściu libero powinna wejść do I linii czyli IV strefy wejść na boisko. W tym momencie druga środkowa powinna być na zagrywce



POLSKA
siatkówka

Kasia Guza– Środkowa (1)

- > Środkowa musi być osobą o dużym zasięgu i w bloku i ataku (po drugiej stronie blokuje ją tam samo wysoka albo i wyższa dziewczyna podczas ataku) musi być dynamiczna podczas nabiegu i mieć duży refleks szczególnie podczas dojścia do bloku na skrzydło.
- > Środkowa dobrze jak patrzy na drugą stronę na ustawienie zawodniczek ponieważ z środka można wykonywać bardzo dobre kiwki.
- > Na pozycji środkowej bardzo ważna jest też komunikacja. Bez tego zawodniczka będzie się gubić na boisku(jak się ustawić by nie przeszkadzać innym) i nie będzie się potrafiła zgrać z rozgrywającą, a to jedna z najważniejszych rzeczy.



POLSKA
siatkówka

Kasia Guza– Środkowa (1)

- > Z racji tego, że środkowa pół czasu spędza z boku boiska może ona dokładnie obserwować grę i po wejściu na boisko ewentualnie coś samemu zmienić lub podpowiedzieć koleżance obok.
- > Błędym jest myślenie że środkowa może nie potrafić przyjmować czy rozgrywać, oczywiste jest że nie jest to jej najważniejszy atut, ale w niektórych sytuacjach musi ona to potrafić wykonać poprawnie.



POLSKA
siatkówka

System na I rozgrywającą w praktyce

Libero – jedna z trzech osób odpowiedzialnych za przyjęcie zagrywki

- Najlepiej przyjmująca i broniąca w zespole
- Nie może zagrywać
- Libero podczas rotacji (przejsć) nie może być zawodnikiem linii ataku. Jeśli następuje przejście i libero musi wykonać przejście ze strefy V do IV czyli przejść z linii obrony do linii ataku to musi ponownie wejść zawodniczka, którą libero zastąpiła na boisku. Po odczekaniu jednej akcji może zastąpić kolejną dowolną zawodniczkę linii obrony
- Jej zmiany nie muszą być sygnalizowane
- Często odpowiedzialna za wystawę po obronie rozgrywającej
- Najczęściej jako najbardziej zwinna i gibka zmienia środkową, która skończyła swoją serię zagrywek i jest w linii obrony.
- Musi uważać aby nie popełniać błędu ustawienia podczas przyjęcia
- Libero najczęściej po przyjęciu zajmuje miejsce w V strefie



POLSKA
siatkówka

Magda Szczygielska – Libero

- > Trudnością dla libero jest "zastona", którą robi przeciwnik podczas zagrywki. Nie widać wtedy zagrywającego i piłka wyłania się zza blokujących i utrudnia/opóźnia reakcję w przyjęciu.
- > Na libero ciąży też duża odpowiedzialność w przyjęciu, dograniu czy nawet obronie, ponieważ na tej pozycji nie wykonuje się innych elementów, którymi można nadrobić popełniony błąd, dlatego każda nieprzyjęta zagrywka bądź źle dograna piłka waży podwójnie.



POLSKA
siatkówka

Magda Szczygielska – Libero

- > Libero powinna pamiętać o asekuracji w ataku, wystawie drugiej piłki w przypadku obrony rozgrywającego lub źle przyjętej piłki, do której rozgrywający nie zdąży.
- > Ważne aby zawsze pamiętać, że w 1. linii (wystarczy nawet minimalny kontakt stopy z linią 3 metra) nie można wystawiać górą, bo w takim przypadku osoba atakująca nie może wykonać ataku znad siatki.
- > Obowiązkiem libero jest również dogrywanie prostych, "darmowych" piłek, aby umożliwić atakującym przygotowanie się do ataku



POLSKA
siatkówka

Najczęściej popełniane błędy podczas gry na I rozgrywającej

- Niewłaściwa zawodniczka idzie na zagrywkę co skutkuje utratą punktu! Warto zwracać uwagę na to kto jest aktualnie po przekątnej I strefy czyli w strefie IV.
- Przy zagrywce, któraś nie stoi w swojej strefie. Jej nogi nie są prawidłowo ułożone względem nóg zawodniczek stref, które dotyczą przepisy
- Po zagrywce brak przemieszczenia się do strefy, w której w trakcie akcji zawodniczka grająca na odpowiedniej pozycji powinna się znajdować lub brak powrotu do swojej strefy po punkcie.
- Pomieszanie się zadań co skutkuje brakiem pozycji i gotowości do wykonania ataku
- Brak płynności, szybkości analizy i umiejętności uspokojenia gry



POLSKA
siatkówka

Kolejne sześć slajdów

Następne sześć slajdów przedstawia przejścia i prawidłowe ustawienia się na boisku.

Zaczynamy oczywiście od R1 czyli rozgrywająca ustawiona w strefie I

Kolejny slajd to R6 następnie R5, R4, R3, R2

Na zdjęciach widać ustawienie w przyjęciu zagrywki natomiast ustawienie w momencie kiedy nasz zespół zagrywa pokazują obrazki (biało-czarny prostokąt)
Proszę pamiętać, że po naszym wykonaniu zagrywki zawodniczki ustawiają się w strefach przewidzianych do danej pozycji w danej linii.



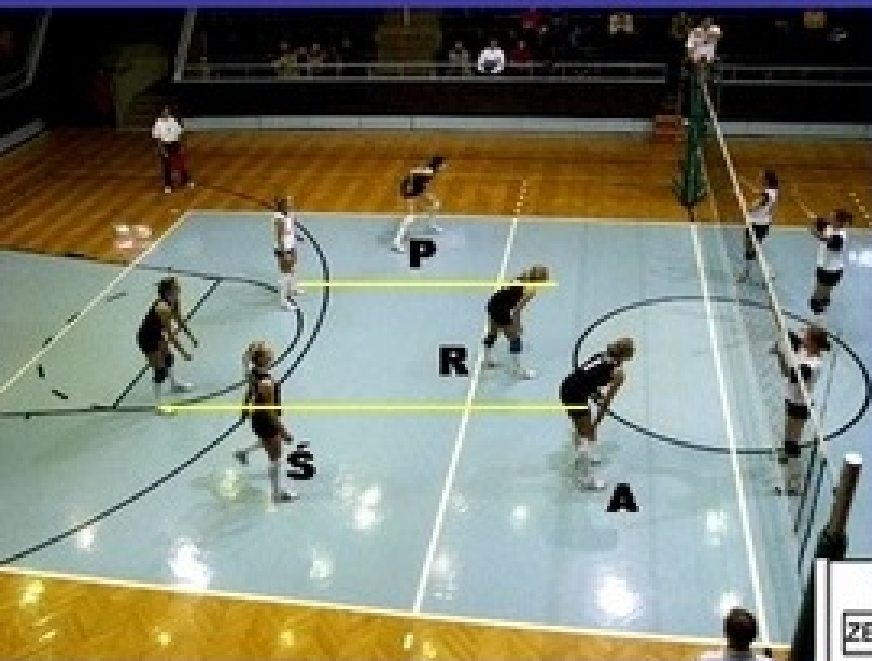
POLSKA
siatkówka

Rotacja I – rozgrywający w strefie 1

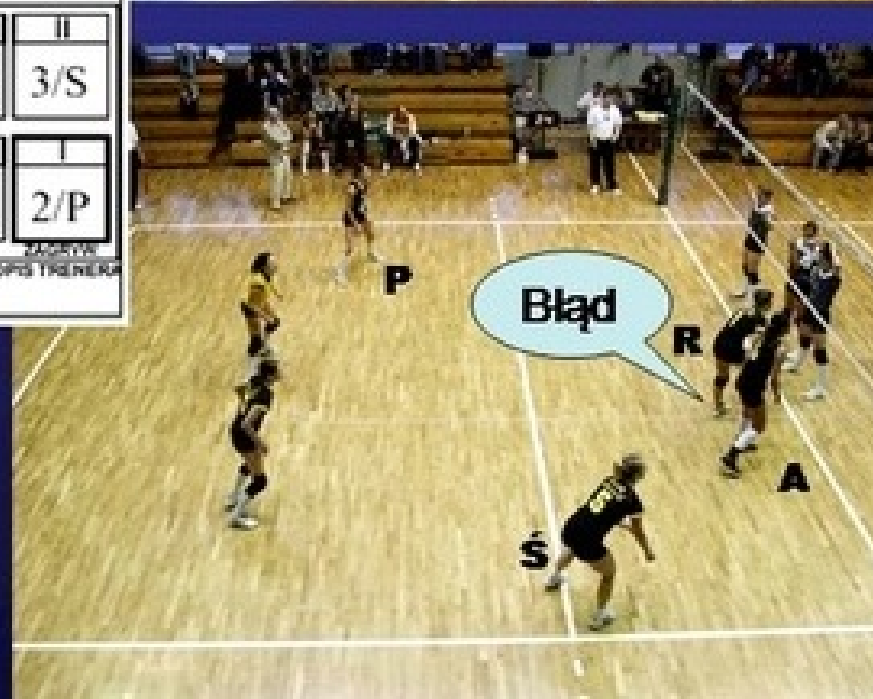


Set	1	2	3	4	5	LIBERO
						Nr
Ustawienie początkowe						
ZESP:						
IV	III	II				
4/A	3/S	2/P				
V	VI	I				
5/P	6/S/L	1/R				
ZACZYNNY						
PODPIS TRENERA						

R w 6-tej strefie



Set 1 2 3 4 5						LIBERO
Ustawienie początkowe						Nr
ZESP:						
IV	III	II				
5/P	4/A	3/S				
V	VI	I				
6/S/L	1/R	2/P				
JACOWSKI						PODPOD TRENERA



Rotacja 3 – rozgrywający w 5 strefie



**Tu
zwracamy
szczególną
uwagę**



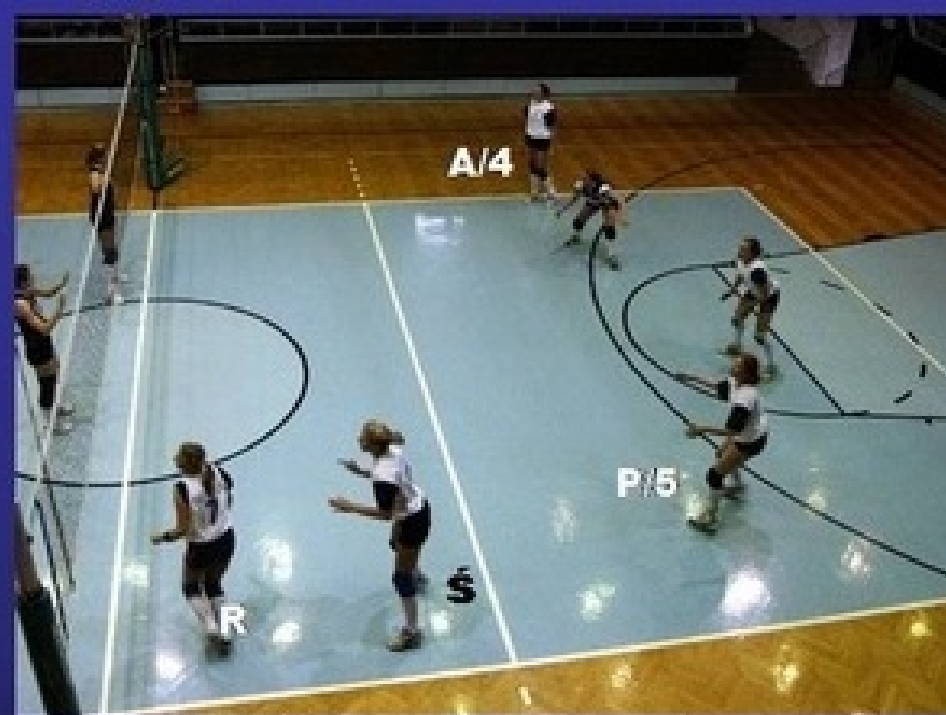
Set 1 2 3
Ustawienie początkowe

ZESP:

IV	III	II
6/S	5/P	4/A
V	VI	I
1/R	2/P	3/S/L

ZAGRYW.
PODPIS TRENERA

Rotacja 4 – rozgrywający w IV strefie



Set 1 2 3 4 5

Ustawienie początkowe

LIBERO
Nr

ZESP:

IV	III	II
1/R	6/S	5/P
V	VI	I
2/P	3/S/L	4/A

ZAGRYW.

PODPIS TRENERA

Rotacja 5 – rozgrywający w III strefie

Tu akurat L
zmienił A



Set 1 2 3 4 5					LIBERO
Ustawienie początkowe					Nr
ZESP:					
IV	III	II			
2/P	1/R	6/S			
V	VI	I			
3/S/L	4/A	5/P			
ZAGRYW					
POCIS TRENERA					

Blisko
błędu

Rotacja 6 – rozgrywający w II strefie



Set	1	2	3	4	5	LIBERO
	Ustawienie początkowe					Nr
ZESP:						
Miejsce w ustawieniu	IV	III	II			
	3/S	2/P	1/R			
	V	VI	I			
	4/A	5/P	6/S/L			
ZAGŁÓW						
PODPIS TRENERA						

Zawodniczki PV Volley

- Nigdy nie mamy przypisanej tylko jednej pozycji
- Każda zawodniczka powinna znać sposób gry, ustawienia się, charakterystyki i zadań każdej poszczególnej pozycji
- W momencie gdy nie ma pełnego składu może być tak, że będziemy grali nie na swojej nominalnej pozycji
- Przydarzają się też niestety kontuzje, które mogą spowodować grę na innej pozycji niż zazwyczaj
- Przy dużej konkurencji na danej pozycji być może załapiemy się do składu na innej niż swojej nominalnej pozycji
- Każda zawodniczka powinna się rozwijać tak aby być wszechstronną i rozumieć grę na każdej pozycji
- W trakcie gry powinny wykazać się dużym skupieniem i koncentracją
- Przed każdą akcją warto pomyśleć o tym w, której jestem strefie, na jakiej gram pozycji i jakie dana pozycja w tej akcji ma zadania. Gdzie powinnam się przesunąć i czy jestem zawodniczką I czy II linii



POLSKA
siatkówka

PODSUMOWANIE

- Każda zawodniczka przed uderzeniem piłki przez zagrywającą musi pilnować aby nie popełnić błędu ustawienia!
- Dokładne miejsce, w którym stoi zależy jednak od niej lub dyspozycji trenera
- Po uderzeniu piłki na zagrywce zawodniczka ustawia się w wyznaczonych strefach a po punkcie musi wrócić do swojej strefy lub wykonać przejście o 1 strefę.



POLSKA
siatkówka

PODSUMOWANIE

Elementy stałe wytyczne, które są wspólne we wszystkich ustawieniach (po uderzeniu piłki przez zagrywającą):

- Rozgrywająca zawsze z prawej strony. Jeśli jest w linii ataku to w II strefie, jeśli jest w linii obrony to w I strefie.
- Środkowa będąc w linii ataku gra zawsze w III strefie czyli na środku siatki. Środkowa w linii obrony (lub zawodniczka libero) gra zawsze w V strefie.
- Atakująca będąc w linii obrony gra zawsze w I strefie



POLSKA
siatkówka

PODSUMOWANIE

Elementy stałe, które są wspólne we wszystkich ustawieniach (po uderzeniu piłki przez zagrywającą):

- Przyjmująca będąc w linii obrony gra zawsze w strefie VI
- Przyjmująca (druga), czyli ta, która nie jest ustawiona obok rozgrywającej będąc w linii ataku przyjmuje zawsze jako ta najbliższej lewej strony boiska i zawsze atakuje z lewego skrzydła czyli ze strefy IV

Pozostałe zawodniczki, muszą ustawiać się w różnych strefach ze względu na te standardowe wytyczne lub zostać w swojej strefie. Te wytyczne nie są jednak wymuszone przepisami i trener może je zmieniać



POLSKA
siatkówka

Przydatne dla osób, które jeszcze nie rozumieją do końca tego systemu

Jeżeli jeszcze masz wątpliwości czy kłopot ze zrozumieniem tego systemu to zachęcam do obejrzenia 10 minutowego filmu z YouTube, który bardzo dobrze raz jeszcze to wyjaśnia

[LINK](#) do filmu!

Na koniec bardzo prosta animacja na YouTube! [LINK](#)

Zawsze też możesz zgłosić się do trenera aby wytłumaczył niezrozumiałe kwestie.



POLSKA
siatkówka