



# Ustawienie na I-rozgrywającą

Robert Malek

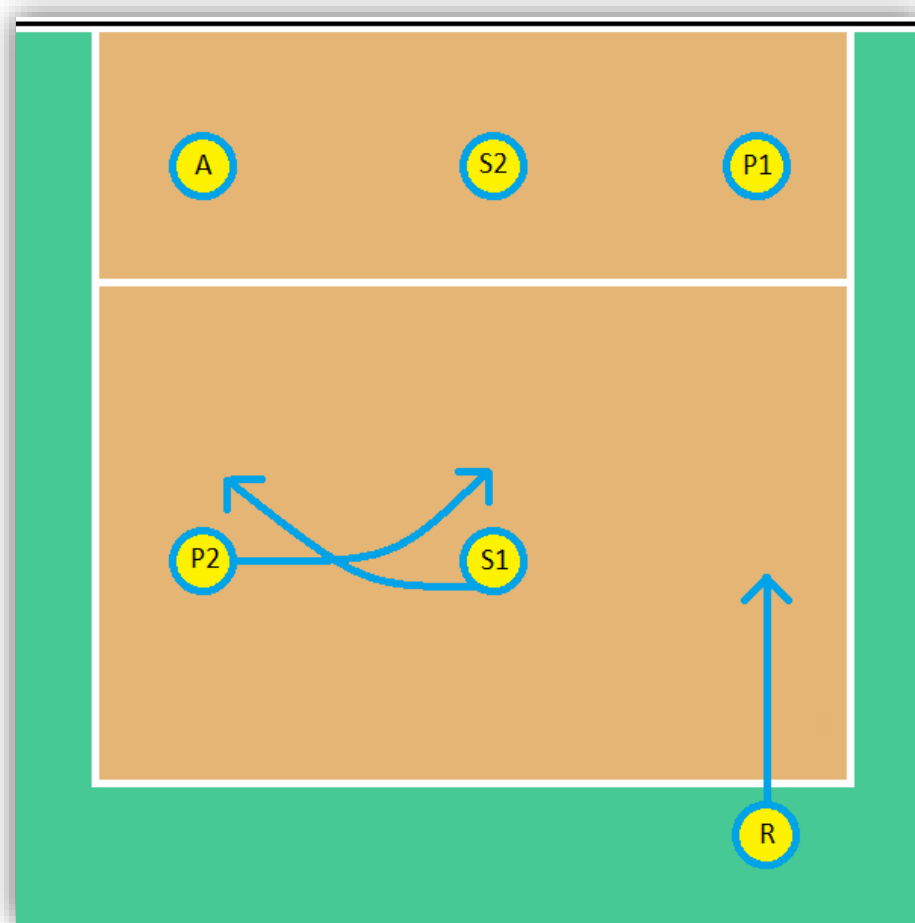
# Ustawienie 1

## R1 (najczęściej wyjściowe)

- ▶ Środkowa w linii obrony poza momentem w którym zagrywa przeważnie zastępowana jest przez libero
- ▶ Atakująca i środkowe w linii ataku ustawiają się tak aby w momencie zagrywki nie przeszkadzać przyjmującym
- ▶ Środkowe w linii ataku po zagrywce przeciwnika w miarę możliwości ustawiają się na środku boiska na 3 metrze i z tego miejsca szykują nabieg do ataku z krótkiej. Również wtedy kiedy ich pozycja wyjściowa zaczyna się przy linii bocznej
- ▶ Wszystkie zawodniczki, które po wykonaniu naszej zagrywki mają przesunąć się do innej strefy stają możliwie blisko siebie, aby ograniczyć czas potrzebny do prawidłowego ustawienia się
- ▶ Siatkówka to gra z deficytem czasu dlatego wszystkie przesunięcia z pozycji wyjściowej wykonujemy możliwie szybko

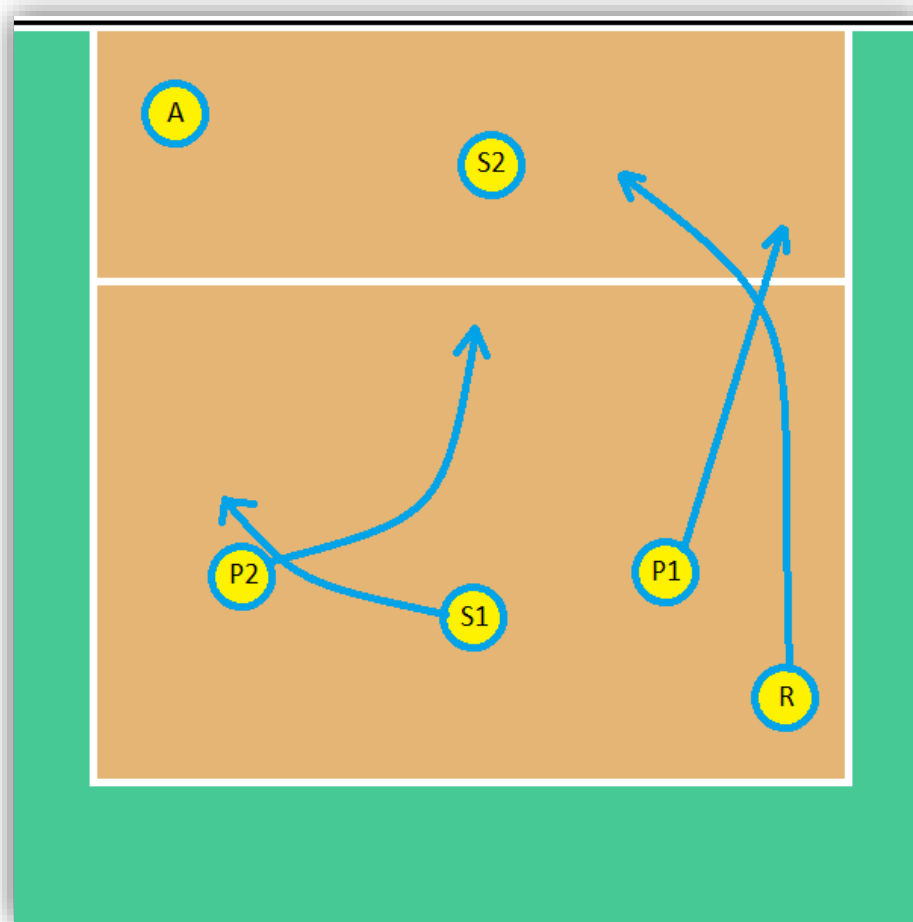
# Ustawienie 1

## Zagrywka



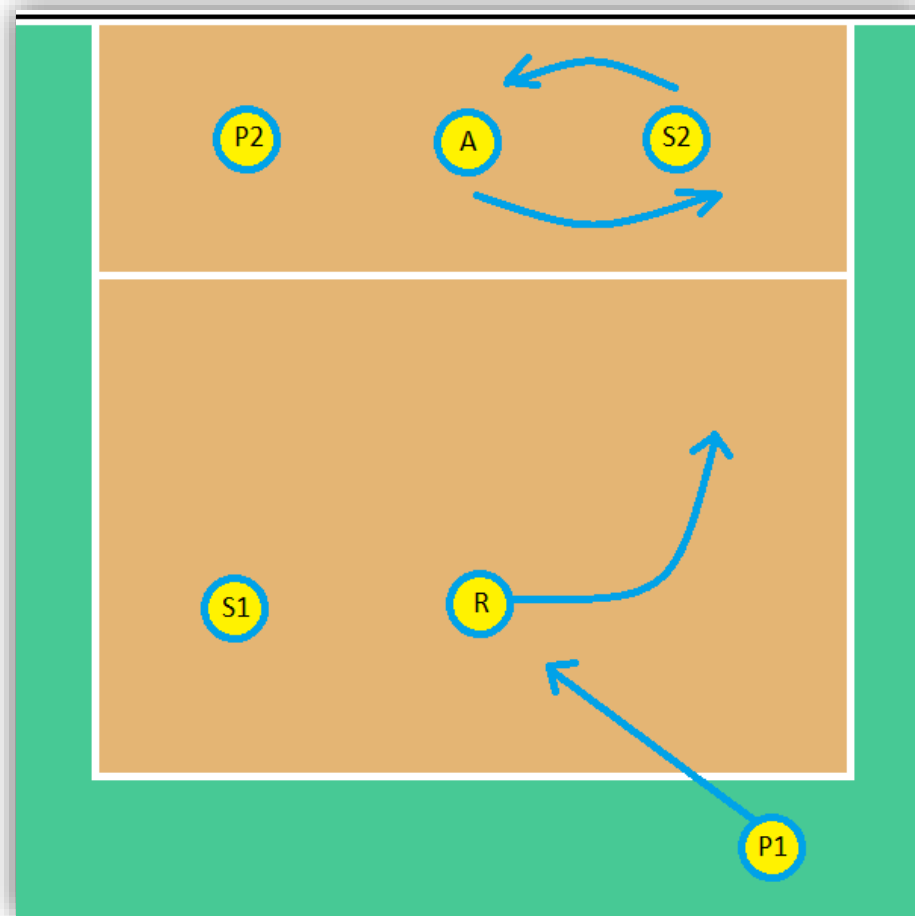
# Ustawienie 1

## Przyjęcie zagrywki



# Ustawienie 2

## Zagrywka

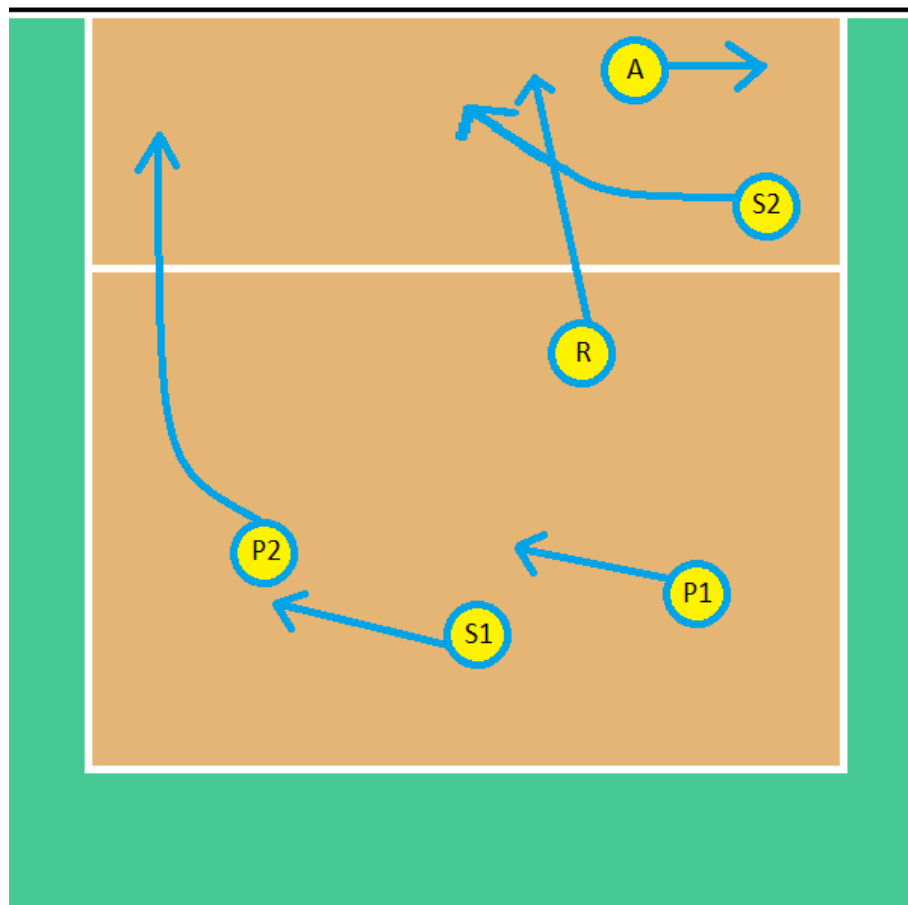


# Ustawienie 2

## Przyjęcie zagrywki

Rozgrywający R musi stać poniżej atakującego A.

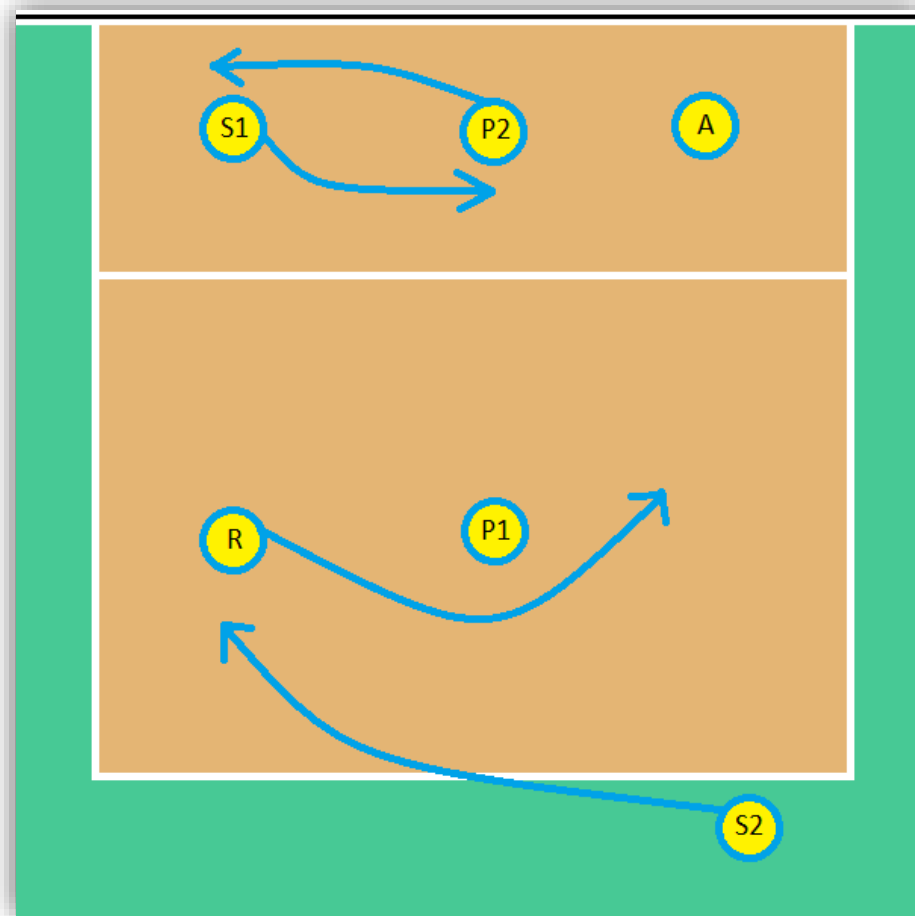
Jeżeli atakujący podejdzie wyżej (bliżej siatki) to ułatwi rozgrywającemu, który również będzie mógł podejść co pomoże przyjmującym.



Przyjmujący P2 w momencie zagrywki musi być wyżej od środkowego S1

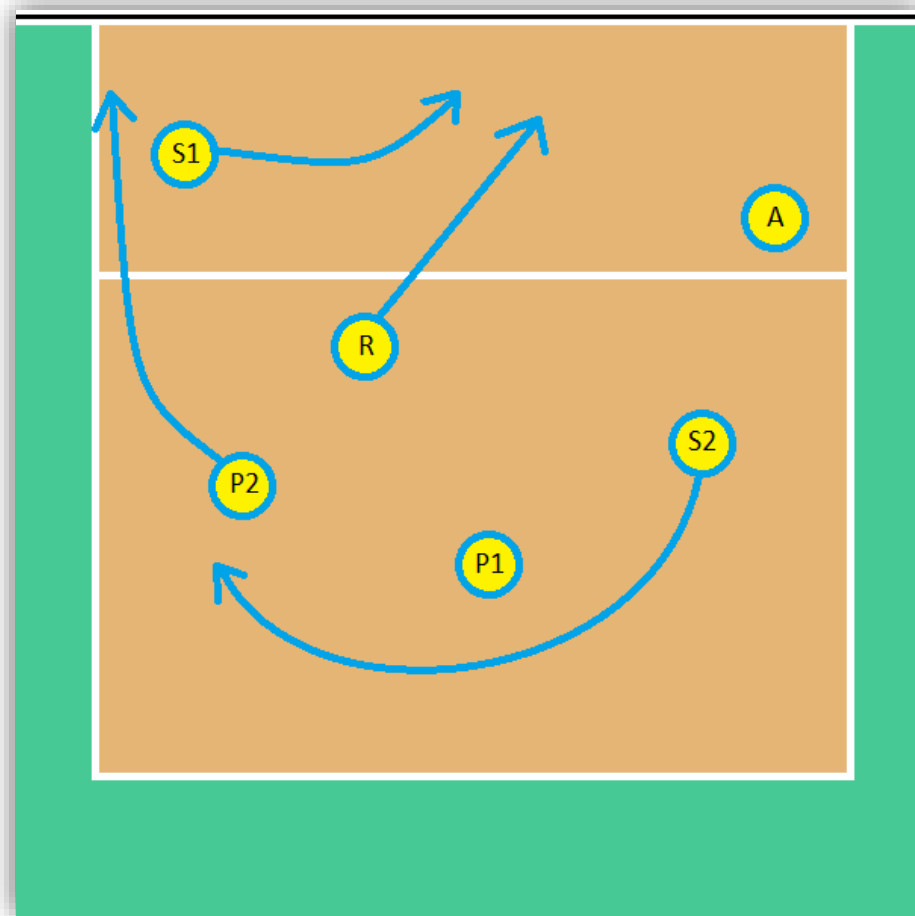
# Ustawienie 3

## Zagrywka



# Ustawienie 3

## Przyjęcie zagrywki

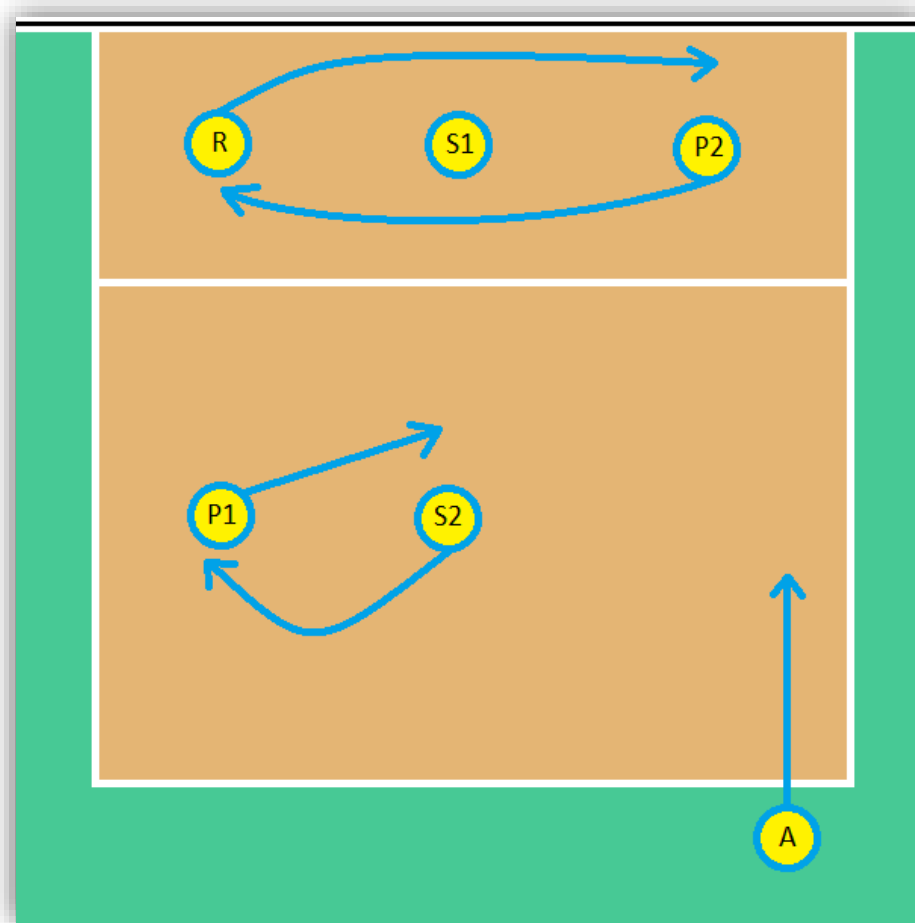


Przyjmujący P2  
musi być niżej od  
przyjmującego P1



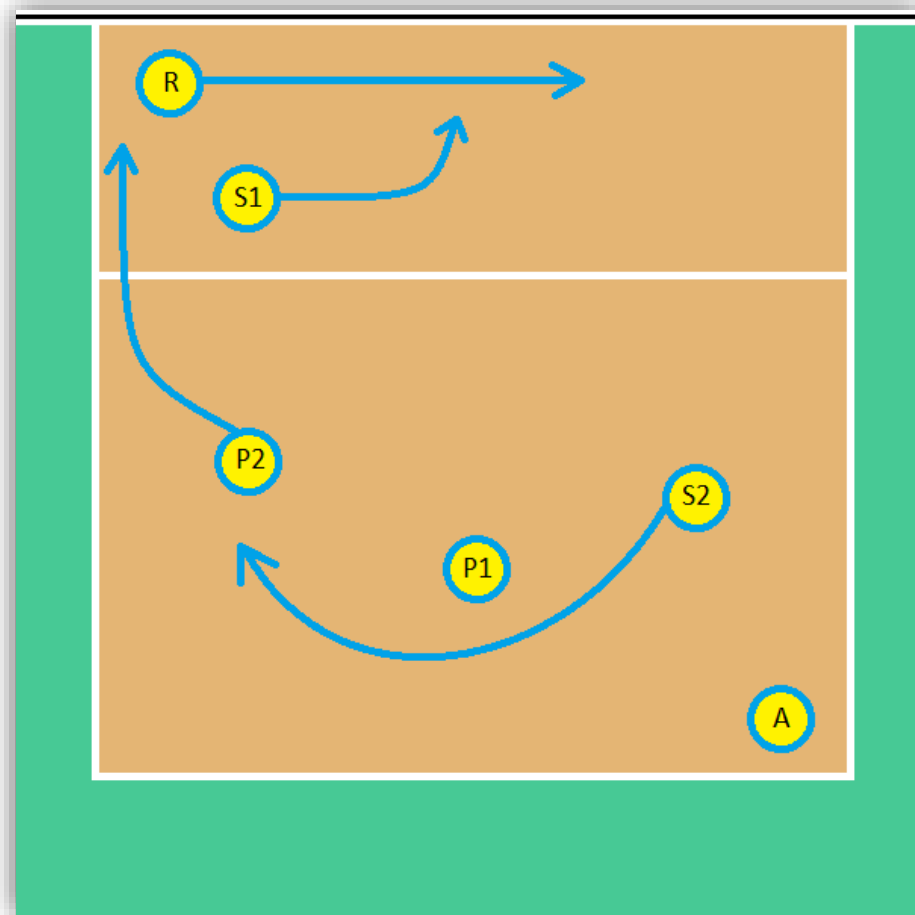
# Ustawienie 4

## Zagrywka



# Ustawienie 4

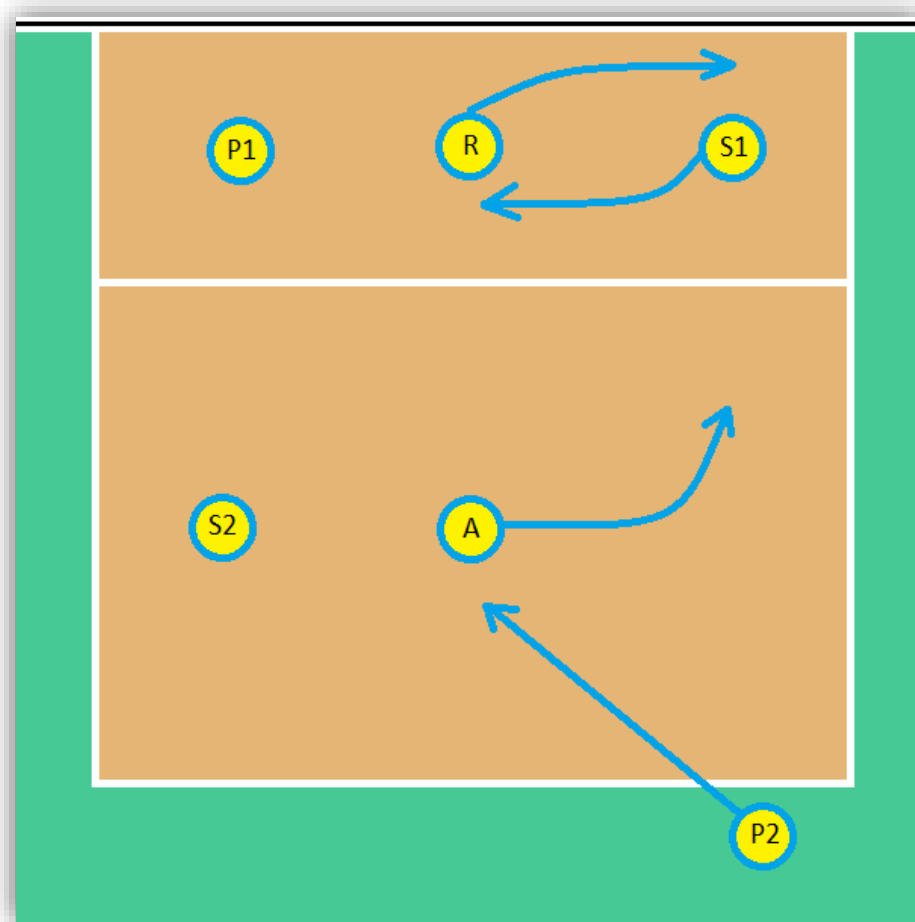
## Przyjęcie zagrywki



Atakujący A musi  
być wyżej od  
przyjmującego P2

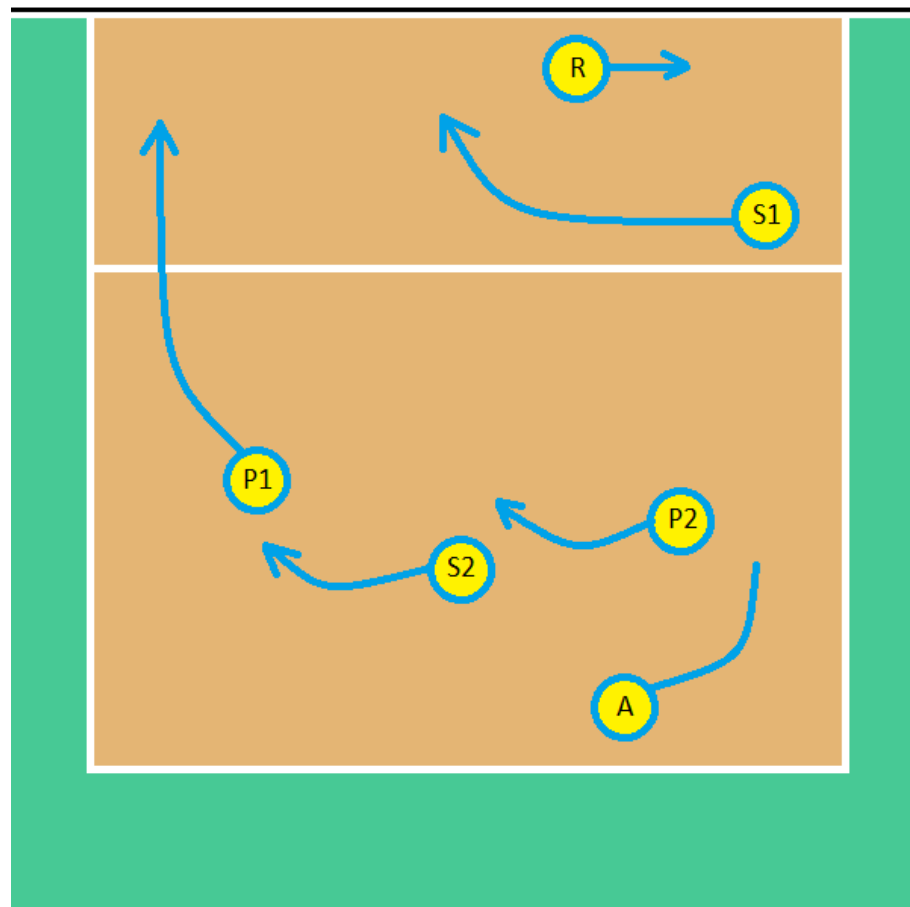
# Ustawienie 5

## Zagrywka



# Ustawienie 5

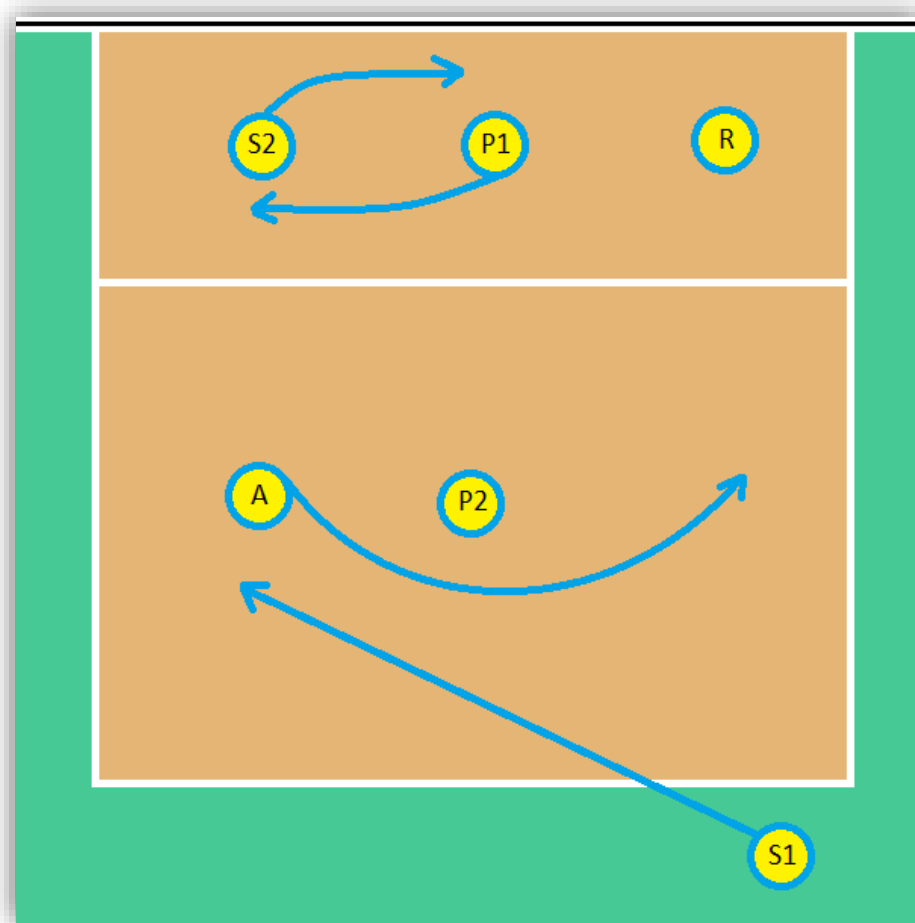
## Przyjęcie zagrywki



Przyjmujący P1 musi  
być niżej od  
środkowego S2 (libero)

# Ustawienie 6

## Zagrywka

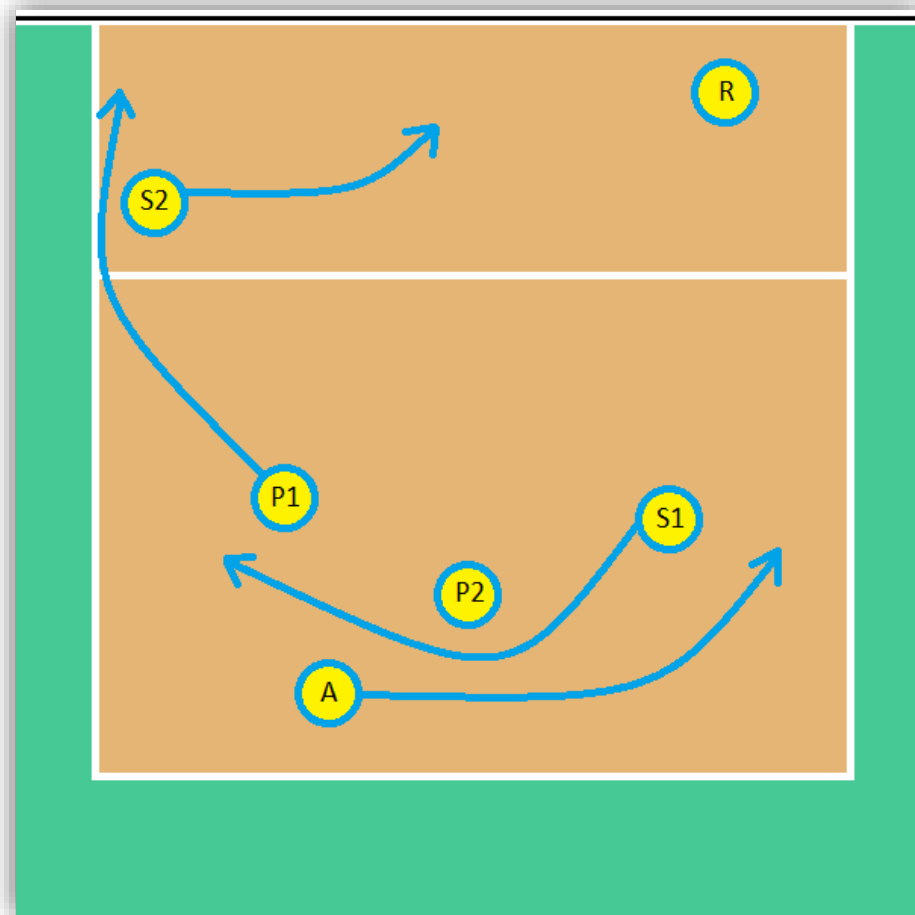


04.11.2020

13

# Ustawienie 6

## Przyjęcie zagrywki



Przyjmujący P1  
musi być niżej od  
przyjmującego P2



# PV VOLLEY KRAPKOWICE