

# Założenia techniczno-taktyczne w piłce siatkowej - Trener Robert Malek

Ta prezentacja ma na celu przedstawienie i uświadomienie podstawowych kwestii związanych z grą w piłkę siatkową:

- Przekazanie odpowiednich zachowań
- Pokazanie prawidłowych rozwiązań
- Ma pomóc w pokazaniu najczęstszych błędów oraz pomóc w ich wyeliminowaniu
- Nakreślić taktykę gry stosowaną przez trenera
- Pomóc w ukształtowaniu odpowiedniego myślenia tak aby wyciągnąć z zawodnika bardziej skuteczną grę

# Co to jest siatkówka?

Siatkówka przede wszystkim jest grą błędów! Jeśli popełnisz mniej błędów (stracisz mniej punktów) od drużyny po drugiej stronie siatki to zejdziesz jako zwycięzca z boiska!

Siatkówka to sport DRUŻYNOWY, w którym bez wyrównanego poziomu całego zespołu nie da się osiągnąć sukcesu!

Piłka siatkowa to jeden z trudniejszych sportów wymagająca sprawności zarówno TECHNICZNEJ jak i FIZYCZNEJ oraz TAKTYKI GRY!

Siatkówka to gra, w której występuje DEFICYT CZASU czyli bardzo często do wykonania odpowiedniej reakcji czy zadania mamy po prostu zbyt mało czasu!

# Co to jest siatkówka?

Podstawą piłki siatkowej jest szeroko pojmowany RUCH!

Każdy element wykonywany na boisku wiąże się z wykonaniem pewnego RUCHU ciała. Im lepiej zrozumiemy specyfikę każdego wykonywanego RUCHU, nauczymy się AUTOMATYZMÓW z nim związanych oraz przede wszystkim ZOPTYMALIZUJEMY dany ruch aby w jak najlepszy sposób go wykonać tym nasza gra będzie lepsza czyli dokładniejsza, mocniejsza co w konsekwencji będziemy mniej popełniać błędów i bardziej zmuszać do błędu przeciwnika!

Ruch to sposób układania i poruszania ciała na boisku (praca ręki w ataku, krok dostawny, skrzyżny, ruch całego ciała przy wystawie, czy ułożenie przy odbiciu

Ruch to przyjęcie prawidłowej postawy ciała

Ruch to nabieg, naskok, rotacja ciała przy zbiciu czy zagrywce (zwiększenie mocy poprzez dynamikę, pracę rąk, nóg, pleców, brzucha czy barków

# Jak w nią grać aby wygrać?

**SIATKÓWKA TO GRA BŁĘDÓW** -- dlatego tak bardzo istotne jest aby wszystko co wykonujemy na boisku robić z dużą **DOKŁADNOŚCIĄ, POWTARZALNOŚCIĄ, REGULARNOŚCIĄ I SYSTEMATYCZNOŚCIĄ!**

Zawodnicy powinni być skoncentrowani aby każdy element siatkarskiego rzemiosła wykonać z jak największą starannością i dokładnością!

Każde zagranie po swojej stronie powinno być wykonane tak aby ułatwić kolejne odbicie zawodnikowi z drużyny.

Po niedokładnym zagranie – kolejna odbijająca osoba powinna spróbować naprawić zagranie poprzednika i wykonać zadanie w miarę możliwości po prostu lepiej.

Atakując czyli przebijając piłkę na drugą stronę siatki powinniśmy natomiast wykonać **MOŻLIWIE** z jak największym **UTRUDNIENIEM** obrony drużynie przeciwnej. **KIWKA MOŻE BYĆ LEPSZYM WYBOREM NIŻ ZBICIE PIŁKI!!!**

**MOŻLIWIE** czyli bez popełnienia błędu (oddania punktu!!!)

# Jak w nią grać aby wygrać - cd?

Powtarzalność – każda udana akcja niezależnie od jakości to zawsze tylko jeden pkt! - Bez powtarzalności nie będzie zwycięstw!

Dokładność i spokój – chcąc grać ofensywnie nie możemy pozwolić aby brakowało automatyzmów a o to zdecydowanie łatwiej gdy zmniejszyliśmy deficyt czasu!

SIŁA – to kluczowy czynnik! Na każdym etapie prędkość lecącej piłki będzie miała największy wpływ na utrudnienie przeciwnikowi gry (wyjątki to tor lotu piłki – zagrywka i różnorodność gry)

Siła połączona z regularnością oraz nauka automatyzmów RUCHÓW i przygotowaniem mentalnym będzie kluczowa w zwyciężaniu!

# Co jest istotne aby osiągnąć sukces?

Na sukces składa się bardzo wiele czynników (ciekawe czy jesteś w stanie je wymienić) – a może nawet znasz jeszcze jakieś na które ja nie zwróciłem uwagi?

- **PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE** – Nawet zawodnik obdarzony idealną techniką bez odpowiedniej sprawności fizycznej nie osiągnie zbyt wysokiego poziomu!
- **WARUNKI FIZYCZNE** – to jedyne na co nie mamy wpływu natomiast możemy w znacznym stopniu wypracować i zatuszować i poprawić parametry sprawności fizycznej!
- **UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE** – CZYLI PRAWIDŁOWE WYKONYWANIE WSZYSTKICH CZYNNOŚCI ZWIĄZANYCH Z GRĄ W PIŁKĘ SIATKOWĄ!!
- **DIETA I REGENERACJA** – (Odpoczynek, nawodnienie, sen i zbilansowane posiłki)
- **PRZYGOTOWANIE MENTALNE** – Jeden z najważniejszych aspektów do osiągnięcia sukcesu – tylko odpowiednia ŚWIADOMOŚĆ, PEWNOŚĆ SIEBIE, CHĘĆ BYCIA LEPSZYM, ZAANGAŻOWANIE i MENTALNOŚĆ ZWYCIĘZCY – czyli odpowiednie myślenie pozwoli iść do przodu i stawać się coraz lepszym!

# Co jest istotne aby osiągnąć sukces? - ciąg dalszy

- **KONCENTRACJA** - skupienie
- **SYSTEMATYCZNOŚĆ TRENINGU** – stare chińskie przysłowie mówi „SUKCES TO 1% TALENTU I 99% CIĘŻKIEJ PRACY”!!!
- **TRZYMANIE SIĘ TAKTYKI I ZAŁOŻEŃ ZESPOŁU**
- **TRENING UZUPEŁNIAJĄCY**- praca wykonana poza treningami – eliminowanie dysproporcji treningowych
- **ROZGRZEWKA** - dobra rozgrzewka pomaga uniknąć kontuzji oraz przygotowuje organizm do wysokich obciążeń i wyzwań związanych z treningiem czy meczem!
- **STRECHING** - (10-15 min) – również pomaga zapobiegać urazom i pozwala na lepszą i szybszą regenerację!
- **ZROZUMIENIE GRY** – ŚWIADOMOŚĆ DZIĘKI, KTÓREJ ZROZUMIEMY SPOSÓB WYKONANIA RUCHÓW SIATKARSKICH, PORUSZANIA SIĘ PO BOISKU ORAZ TAKTYKĘ GRY- (ZROZUMIENIE SIATKÓWKI POD KĄTEM TRENERA)

**MENTALNOŚĆ ZWYCIĘZCY I  
ZAANGAŻOWANIE  
EMOCJONALNE W SPORCIE !!!**







JESI GŁOWA  
BEDZIE ZAANGAZOWANA



NOGI BEDA  
ZAANGAZOWANE

# JEŚLI GŁOWA BĘDZIE ZAANGAŻOWANA TO NOGI BĘDĄ ZAANGAŻOWANE!!

TO JEST SEDNO SPORTU! BYCIA CZŁONKIEM ZESPOŁU I KWESTIA  
ROZPOCZĘCIA ROZWOJU SPORTOWEGO!!

TAK NAPRAWDĘ TO OD ZAANGAŻOWANIA GŁOWY czyli tego slajdu w  
zasadzie zaczyna się ta prezentacja a z drugiej strony na tym moglibyśmy  
też skończyć!!

BO JEŚLI GŁOWA BĘDZIE ZAANGAŻOWANA TO NOGI SAME BĘDĄ  
PRACOWAĆ!

# Co jest potrzebne?

Bardzo istotne czynniki, które są potrzebne do osiągnięcia sukcesu:

- GIBKOŚĆ
- SZYBKOŚĆ
- SKOCZNOŚĆ
- ZWINNOŚĆ
- DYNAMIKA
- SIŁA
- PRAWIDŁOWA POSTAWA PODCZAS WYKONYWANIA RUCHÓW
- ODPOWIEDNIE PORUSZANIE SIĘ
- PRAWIDŁOWA TECHNIKA WYKONYWANIA CZYNNOŚCI SIATKARSKICH
- ANTYCYPACJA

# Siatkówka – POZIOM WYŻEJ

JESTEM PRZEKONANY, ŻE STAĆ WAS NA WIĘCEJ! STAĆ WAS NA WEJŚCIE NA POZIOM JAKI JESZCZE NIE GRAŁYŚCIE! JESTEM PEWNY, ŻE NA BOISKU MOŻECIE PODEJMOWAĆ PRAWIDŁOWE DECYZJĘ I GRAĆ PRAWIE BEZBŁĘDNIE NIE ODDAJĄC PRZECIWNIKOWI PUNKTÓW!

PAMIĘTAJCIE, ŻE TO OD WAS ZALEŻY CO ZROBICIE NA BOISKU Z PIŁKĄ I TO DO WAS NALEŻY ODPOWIEDNIA DECYZJA. TRZEBA WYBRAĆ NAJLEPSZĄ OPCJĘ W DANEJ SYTUACJI!

TO OD WAS ZALEŻY CZY PODCZAS TRENINGU BĘDZIECIE TYLKO WYKONYWAĆ ĆWICZENIA I TRENOWAĆ CZY POSTARACIE SIĘ ZMAKSYMALIZOWAĆ WASZE POSTĘPY POPRZEZ:

KSZTAŁTOWANIE PRAWIDŁOWYCH RUCHÓW

ROZMOWĘ Z ZESPOŁEM

ANALIZĘ GRY SWOJEJ I PRZECIWNIKA

ROZUMOWANIE SIATKÓWKI JAKO CAŁOŚCI

# PEWNOŚĆ SIEBIE I GRY

Podstawową rzeczą, która pozwoli nam myśleć o prawidłowej pewności siebie podczas gry jest regularność treningu i powtarzalność meczowych sytuacji wykonywanych na zajęciach.

Aby wygrywać potrzebujemy nie tylko bezbłędności ale też siły, Im wyższy poziom gry tym moc zbita ataku lub zagrywki będzie kluczowa. Oczywiście im większa moc uderzenia tym większe ryzyko popełnienia błędu. Dlatego tak ważne jest aby wyrobić całość pracy na treningu aby podczas meczu wykonywać to co regularnie potraficie robić bez presji meczowej.

Większe ryzyko – próbowanie nowych rozwiązań czy zwiększanie mocy – wykonujemy podczas treningu. Na meczu pokazujemy to co mamy wytrenowane.

Jeśli dobrze trenuję i potrafię wykonywać dany element podczas treningu to uda mi się też to podczas meczu. Błędy obniżają naszą pewność siebie i trzeba dbać aby cały czas była na wysokim poziomie. Nakręcając się dobrymi akcjami, wsparciem zespołu i treningiem mentalnym.

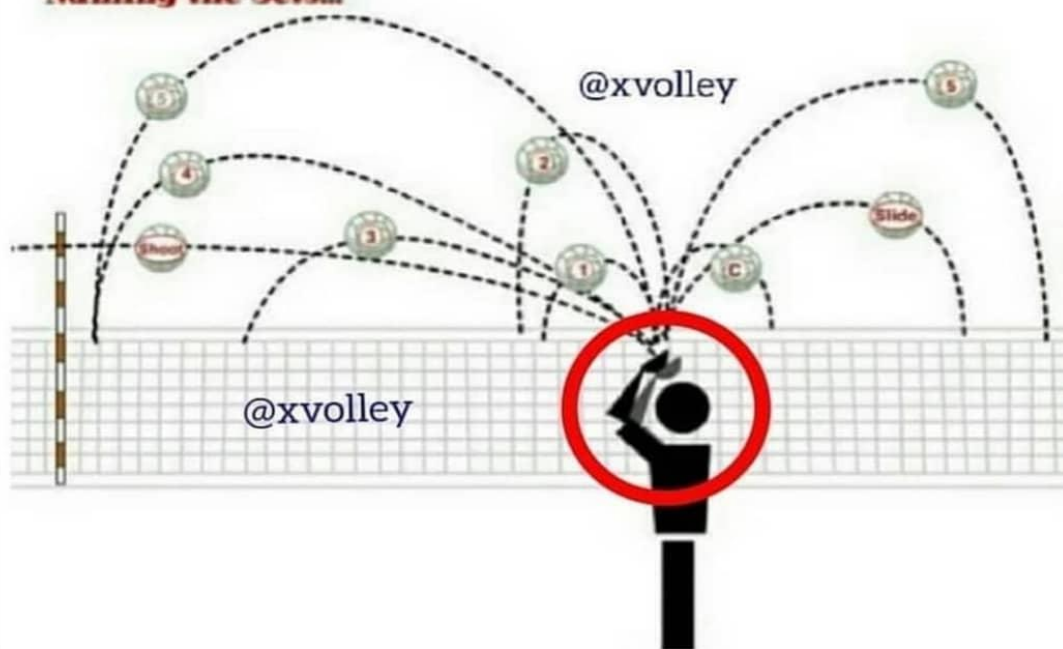
# W siatkówce w każdej sytuacji jest wiele opcji – klucz to wybrać właściwą

ZAWSZE JEST JAKAŚ OPCJA ABY NIE ODDAĆ PRZECIWNIKOWI PUNKTU!

TRZEBA WYBRAĆ TO CO POZWOLI WAM NIE ZEPSUĆ AKCJI A PRZECIWNIKOWI MAKSYMALNIE UTRUDNI OBRONĘ – SZYBKA ANALIZA I ODPOWIEDNI WYBÓR!

Volleyball isn't even hard !! 🤔😂

*Naming the Sets...*



Tag your setter ❤️

# Na co zwracać uwagę

Przede wszystkim najważniejszy jest sposób wykonania każdego poszczególnego elementu siatkarskiego!

Zaczynając od postawy w przyjęciu czy obronie, odpowiednie ułożenie rąk przy odbiciu górnym czy dołowym, nabieg, naskok, pracę ręki. W zasadzie każdy ruch powinien być dobrze wykonany. Sposób przemieszczania się od kroku dostawnego, skrzyżnego, doskoku czy kroku biegowego.

W bloku odpowiednie trzymanie rąk, w ataku odpowiedni moment wyjścia w górę aby nie być pod piłką czy prawidłowy podrzut podczas wykonywania zagrywki!

Kwestia jest poznać jak prawidłowo wykonać każdy element i dobrze wykonywać go bez piłki i zastanowienia. Dopiero wtedy jesteśmy w stanie zrobić to dobrze podczas gry kiedy mózg skupia się na piłce

Do tego w bardzo dobry sposób może posłużyć lustro aby obserwować swoje ruchy i zachowania i analiza wideo. Wystarczy nagrać siebie podczas wykonywania czynności siatkarskiej i przeanalizować czy postawa ciała oraz ruch są prawidłowe.

# Podstawowe zachowania taktyczne oraz prawidłowe wykonanie czynności siatkarskich

Ten temat omówimy na podstawie materiałów wideo!!!



# Założenia taktyczne!

ZAGRYWKA!

BLOK!

OBRONA!

NIE ODDAWANIE PUNKTÓW PRZECIWNIKOWI

REGULARNOŚĆ I POWTARZALNOŚĆ WYKONYWANYCH DZIAŁAŃ

# ZAGRYWKA

To jeden z kluczowych elementów gry!

Dobrze wykonana zagrywka pozwoli nam odrzucić przeciwnika od siatki a być może dać nam asa serwisowego!

Każdy powinien wybrać swój sposób wykonywania zagrywki, który pozwoli na zachowanie regularności i powtarzalności na poziomie 8/10 w górę i będzie maksymalnie utrudniał przyjęcie piłki!

Preferowana przeze mnie zagrywka to zagrywka flotem z wyskoku!

Dobra zagrywka może lecieć do linii końcowej lub bocznej albo pomiędzy dwóch przyjmujących zawodników. Im więcej mocy tym trudniejsza zagrywka. Zagrywka w taktyce zespołu powinna być różnorodna aby łatwiej zaskoczyć przeciwnika

Cały zespół powinien zrobić wszystko co w jego mocy aby utrzymać osobę zagrywającą jak najdłużej w polu serwisowym! Najlepiej zagrywa ten kto w meczu

# BLOK

Pojedynczy lub podwójny blok dobrze wykonany pozwoli na taktyczne łatwiejsze ustawienie się w obronie. Powinien brać pod uwagę kierunek ataku przeciwnika lub zamknięcie danego kierunku atakującemu! Czyli zmusi zawodnika atakującego do wyboru ataku po kierunku, który chcemy uzyskać i wg tego ustawić obronę!

Dobrze ustawiony blok pomaga lepiej ustawić się w obronie oraz pozwoli na lepszą asekurację kiwek!

Podstawowe kierunki ustawienia bloku to blok zamykający prostą lub atak po skosie!

Wykonując blok zwracamy uwagę na najście atakującego względem piłki, tor lotu piłki, dynamikę atakującego, pracę ręki atakującego i

# OBRONA

OBRONA – To jeden z najbardziej zespołowych elementów w siatkówce. Do prawidłowo ustawionej obrony potrzeba odpowiedniej postawy i ustawienia wszystkich zawodników w polu.

Tylko w momencie kiedy wszyscy zawodnicy będą trzymać się założeń taktycznych a do tego utrzymamy przygotowanie i prawidłową postawę ciała możemy mówić o dobrej grze w obronie!

Gra w obronie jest kluczowym elementem. Dobra gra w obronie pozwoli na zmuszenie przeciwnika do podejmowania coraz to większego ryzyka co w konsekwencji przełoży się może na utrzymanie naszego zawodnika dłużej w polu serwisowym!

# PV I – PV II

1. Trening jako podstawa tego co robię
2. Obecność na treningu kluczem do pracy i atmosfery
3. Jakość PV Volley I – lata treningu, systematyczność, talent, warunki fizyczne, umiejętności, zróżnicowanie poziomu oraz co kto już osiągnął
4. Racibórz, OLSA, III Liga
5. Łączenie treningów
6. Zgranie i otwartość – nauka i jakość treningu
7. Podejście i zaangażowanie
8. ZWYCIĘSTWA !!!

# Podsumowanie

Gramy tak aby utrzymać zagrywającą jak najdłużej w polu serwisowym!

Odpowiednie tempo najścia do ataku oraz wybicie się od piłki!

Granie na ciągłość gry zaczynając od zagrywki – blok – obrona – atak – asekuracja!

Emocjonalne zaangażowanie w trening i mecz! **B0000000**

**JEŚLI GŁOWA BĘDZIE ZAANGAŻOWANA TO NOGI  
BĘDĄ ZAANGAŻOWANE!**