



PARAFIALNY KLUB SPORTOWY
"ŚW. JÓZEF"
ul. Rynek 26
34-130 Kalwaria Zebrzydowska

SEKCJA PIŁKI SIATKOWEJ



MATERIAŁY SZKOLENIOWE

dla dziewcząt szkół gimnazjalnych
rozpoczynających swoją przygodę z siatkówką

Każdy z was ma szansę na osiągnięcie sukcesu w siatkówce!

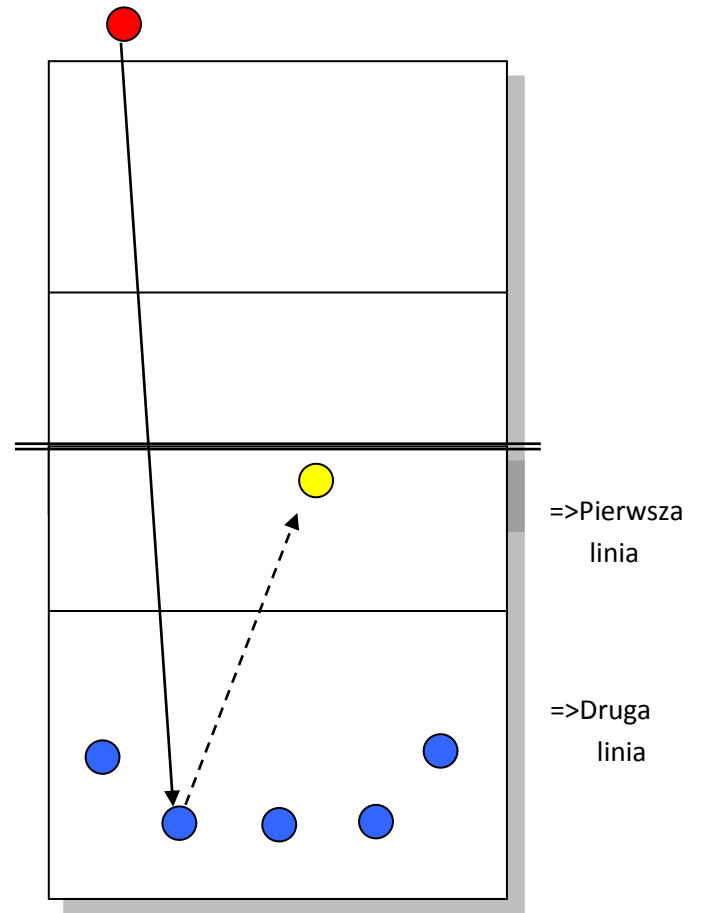
Sukces ten rozumiany powinien być jako przełamywanie swoich barier, radości ze zrobienie kolejnego kroku w procesie doskonalenia swoich umiejętności, wspólnych ćwiczeń i gry z drużyną a nie skupiania się jedynie na wyniku konkretnego meczu czy zawodów.

Zamiast opiewać w zachwycie po zwycięstwie bądź snuć zastanowienia nad powodami porażki zawsze dążcie do doskonałości w swojej grze poprzez odpowiedzialną pracę na treningach.

Artur Wyrwa - trener siatkówki PKS Św. Józef.

Przyjęcie zagrywki

1. Rozglądnij się w lewo i w prawo czy stoisz we właściwe odległości od koleżanek (długość ramion) i czy stoicie w linii tak jak to jest przedstawione na Rys. 1 (powiedz innym jeżeli źle stoją). Zawodniczki po bokach odchodzą metr od linii i upewniają się, że nie zasłaniają przyjęcia zagrywki innym. Środkowa w przyjęciu musi być gotowa do przyjęcia piłki skróconej (szybko podbiegnąć do przodu).
2. Przyjmij odpowiednią pozycję – (Rys. 2). Koncentracja i „Samba”.
3. Obserwuj zagrywającego. W momencie w którym uderza piłkę odlicz raz (już teraz obserwuj piłkę w locie i zadecyduj, w którym kierunku ew. się przemieścić, aby dogodnie przyjąć), w momencie kiedy piłka jest nad siatką odlicz dwa, kiedy przyjmujesz odlicz trzy.
4. Jeżeli stoisz blisko linii końcowej a leci silna piłka na palce przepuść piłkę na aut.
5. Jeżeli stoisz blisko linii bocznej a piłka wychodzi na aut przepuść ją.
6. Jeżeli piłka idzie w boisko i na ciebie - dograj ją na środek do rozgrywającej.
7. Jeżeli widzicie, że zawodniczka zagrywa bardzo silno to reagujecie i przemieszczacie się krok do tyłu (jeśli lekko to na odwrót do przodu).



Rys 1. Ustawienie przy przyjęciu zagrywki.



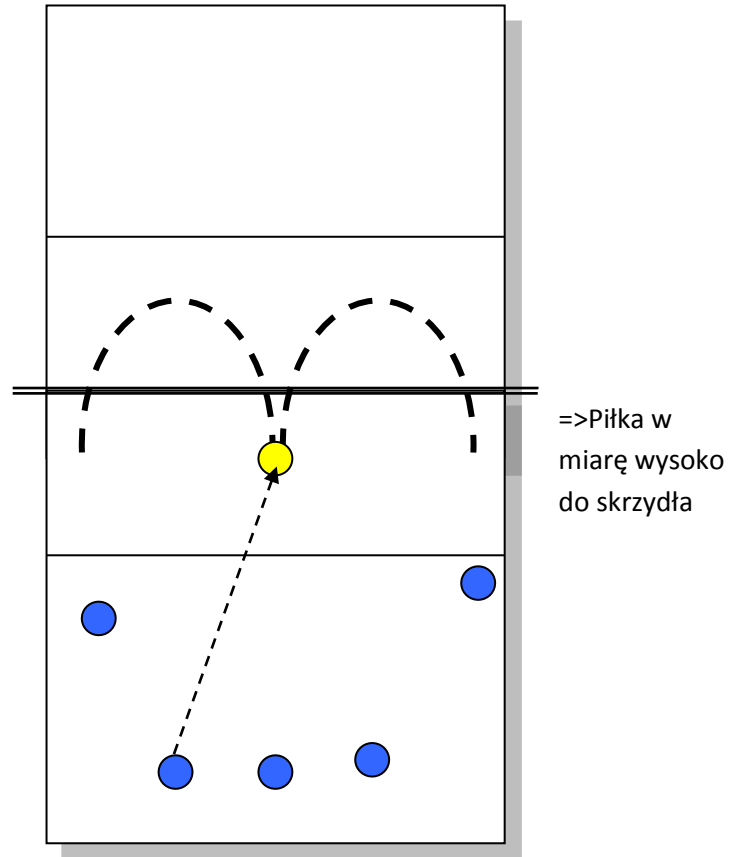
Rys. 2. Postawa przy przyjęciu zagrywki (zawiązanie palcy przedstawione na środku w zależności jak kto woli – może być odwrotne).

Rozegranie piłki

1. Rozgrywa osoba, która znajduje się na środku pierwszej linii.
2. Przy zagrywce przeciwników rozgrywająca ustawiona jest bokiem, przesunięta pół metra do prawej strony boiska (Rys 3).
3. Rozgrywająca obserwuje zagrywającego oraz w którym kierunku leci zagrana piłka. NIE stoi w miejscu lecz już przemieszcza się, żeby mieć najlepszą pozycję do rozegrania. Wie, że druga piłka jest jej i musi do niej zdążyć.
4. Jeżeli odbiór piłki jest przyzwoity, rozgrywająca przemieszcza się szybko na nogach, tak aby piłkę rozegrać palcami! do skrzydła do atakującej (Rys. 4).
5. Pozycja i palce jak na Rys. 5.
6. Jeżeli piłka odebrana jest źle, rozgrywająca może rozegrać sposobem dolnym (dyszlem).
7. Jeżeli piłka odebrana jest tragicznie i inna koleżanka ma do niej bliżej (rozgrywająca nie ma szans żeby ją rozegrać) to tamta krzyczy: moja! i rozgrywa piłkę zamiast rozgrywającej.



Rys. 3. Ustawienie rozgrywającej bokiem. Obserwacja zagrywki przeciwnika.



Rys. 4. Rozgrywająca dogrywa na skrzydła w miarę wysoką piłkę.



Rys. 5. Pozycja i ustawienie palcy.

Zagrywka

1. Zagrywająca ma 8 sekund na zagrywkę.
2. Zagrywająca koncentruje się. Sprawdza czy nie przekroczy linii zagrywki (staje ok. dwa kroki od linii) i czy nad nią nie ma kosza, który może przeszkodzić (wtedy przesuwa się na bok).
3. Przyjmuje pozycję jak na Rys. 6 lewa noga do przodu.
4. Myśli o tym, żeby dobrze podrzucić piłkę bo to kluczowe (nie za nisko i nie za wysoko) – Rys. 7.
5. Myślimy też, gdzie chcemy trafić w boisko przeciwnika (zalecany środek na razie).
6. Uderzamy piłkę w środek, usztywnioną ręką, energicznie, wysoko podniesioną ręką (Rys. 8). Przy zagrywce dokręcamy prawą część ciała - prawa noga przechodzi do przodu, żeby zwiększyć siłę.
7. Przy naszej zagrywce zmienia się rozmieszczenie zawodniczek. Środkowa drugiej linii idzie do asekuracji przodu środkiem. (Rys. 9).
8. Uwaga! Po zagrywce wbiegamy na boisko i zajmujemy pozycję z tyłu (asekuracja tyłu wraz z drugą zawodniczką).



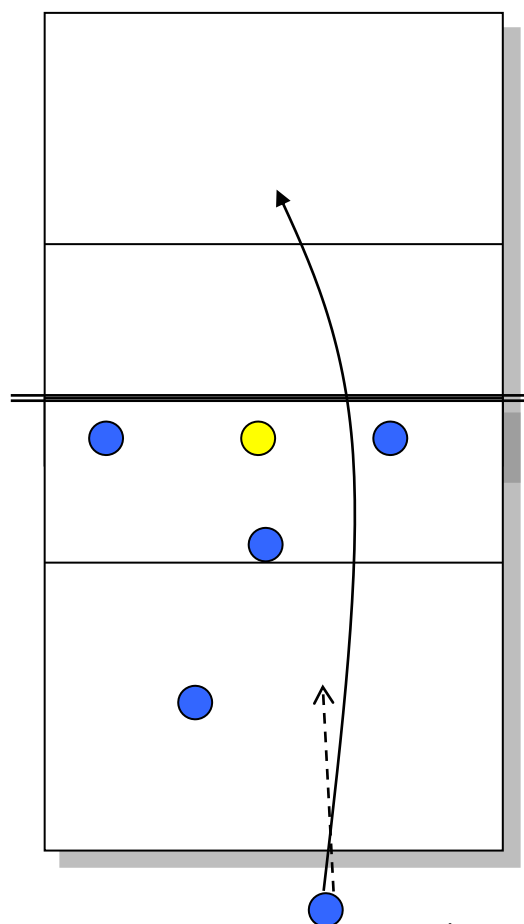
Rys. 6. Pozycja i ustawienie



Rys. 7. Wysokość podrzutu



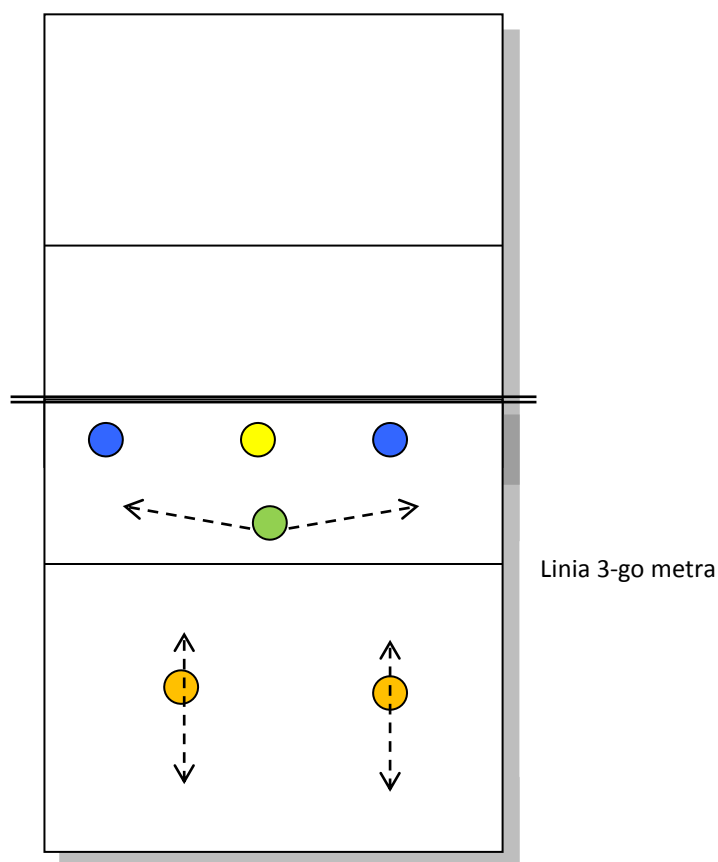
Rys. 8. Ruchy ciała i ręki przy zagrywce.



Rys. 9. Ustawienie przy zagrywce. Asekuracja przodu środkiem.

Asekuracja

1. Asekuruje zawodniczka znajdująca się w środku drugiej linii przechodząc do przodu przed linię 3-go metra (Rys. 10).
2. Zawodniczka **znajduje się na miejsce asekuracji zawsze!** oprócz sytuacji w której przyjmujemy zagrywkę przy serwisie przeciwnika (Rys. 1). Po odebraniu zagrywki bezzwłocznie przemieszcza się do miejsca asekuracji).
3. Będąc w asekuracji zawodniczka reaguje na to co dzieje się po stronie przeciwnika: jeżeli widzi, że przeciwniczki szykują się do ataku/kiwki z lewej strony to przemieszcza się na lewą stronę za blok stosunkowo blisko siatki (i na odwrót).
4. Asekurująca zwraca szczególną uwagę na kiwki przeciwniczek (jej rolą nie jest odebranie ataku!), przewiduje gdzie przeciwniczka zamierza kiwnąć piłkę, zwłaszcza przy złej wystawie rozgrywającej przeciwniczek.
5. Dwie zawodniczki drugiej linii asekurują tył boiska i mocniejsze przebicia przeciwniczek. Są gotowe do szybkiego wycofania się aby podbić silnie przebitą przez przeciwniczki piłkę.
6. Do tych dwóch zawodniczek (a nie asekurującej) należy również podjęcie próby odbioru dyszlem ataków przeciwniczek. Patrzą one na blok i atakującą i starają się przewidzieć, gdzie atakująca może skierować piłkę. Odpowiednio przemieszczają się w te miejsca i stają do pozycji przyjęcia dyszlem.



Rys. 10. Ustawienia asekuracji przodu środkiem.

Atak (poziom podstawowy)

7. W trakcie gry i wejścia na pozycję atakującego rozglądamy się, gdzie przeciwnik ma słabe punkty (luki w ustawieniu, niższą zawodniczkę w bloku, itp.), tak aby już wiedzieć gdzie będziemy się starali zaatakować- przy ładnie wystawionej piłce albo kiwnąć -przy źle wystawionej piłce.
8. W momencie kiedy widzimy, że piłka dogrywana jest przez nasz zespół do rozgrywającej, atakujące cofają się do tyłu, aby wziąć nabieg.
9. Po dograniu piłki atakujemy bądź kiwamy w zależności od jakości wystawionej piłki. Przebiecie piłki powinno być na tyle „chytne”, aby maksymalnie utrudnić odbiór przeciwniczką.
10. Po ataku zostajemy blisko siatki i przemieszczamy się do bloku.
11. Jeżeli widzimy, że przeciwnik ma problemy po swojej stronie i nie będzie atakował a jedynie przebijał piłkę na naszą stronę, wtedy od razu atakujące cofają się do tyłu.