

**CENTRALNY OŚRODEK SPORTU**  
Biblioteka Trenera

Tomasz Klocek, Maciej Szczepanik

# Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego

Podręcznik dla nauczycieli i instruktorów

ISBN 83-86504-92-7

Warszawa 2003

## Spis treści

<b>WPROWADZENIE.....</b>	<b>3</b>
<b>1. UWAGI METODYCZNE .....</b>	<b>4</b>
1.1 Dydaktyczne zasady nauczania .....	4
1.2. Formy nauczania.....	5
1.3. Metody nauczania.....	6
<b>2. TECHNIKA I METODYKA NAUCZANIA ELEMENTÓW PIŁKI SIATKOWEJ.....</b>	<b>9</b>
2.1. Postawa siatkarska i sposoby przemieszczania się.....	11
2.2. Odbicie oburącz górne.....	15
2.3. Odbicie oburącz dolne.....	19
2.4. Zagrywka dolna.....	21
2.5. Zagrywka tenisowa.....	23
2.6. Atak.....	25
2.7. Blok.....	29
2.8. Wystawianie.....	32
<b>3. FORMA ŚCISŁA I ZABAWOWA W NAUCZANIU I DOSKONALENIU</b>	
<b>ELEMENTÓW PIŁKI SIATKOWEJ .....</b>	<b>34</b>
3.1. Postawa siatkarska i sposoby przemieszczania się.....	34
3.2. Odbicia oburącz górne i dolne.....	35
3.3. Zagrywki.....	37
3.4. Wystawianie.....	37
3.5. Atak i blok.....	38
3.6. Kontrola umiejętności technicznych.....	39
<b>4. FORMA FRAGMENTÓW GRY.....</b>	<b>42</b>
<b>5. GRA .....</b>	<b>45</b>
5.1. Gra uproszczona.....	45
5.2. Gra szkolna.....	47
5.3. Gra właściwa - wprowadzenie do taktyki zespołowej.....	48
5.3.1. Systematyka.....	48
5.3.2. <i>Metodyka nauczania taktyki zespołowej</i> .....	54
<b>6. ORGANIZACJA ZAJĘĆ .....</b>	<b>60</b>
6.1. Formy organizacyjne.....	61
6.2. Konspekty lekcyjne.....	61
6.3. Program nauczania.....	73
<b>7. WYBRANE PRZEPISY GRY I SYGNALIZACJA SĘDZIOWSKA.....</b>	<b>73</b>
<b>8. SIATKÓWKA PLAŻOWA.....</b>	<b>94</b>
Wybrane przepisy gry w siatkówkę plażową i ich interpretacja.....	99
<b>PIŚMIENNICTWO.....</b>	<b>100</b>

## WPROWADZENIE

Wśród istniejących opracowań dotyczących piłki siatkowej większość to pozycje specjalistyczne, skierowane głównie do trenerów tej dyscypliny. Treści w nich zawarte najczęściej dotyczą problematyki doboru i selekcji, systematyki i analizy techniki elementów wykonywanych przede wszystkim przez zaawansowanych zawodników, zasobu skomplikowanych ćwiczeń techniki i taktyki gry oraz innych licznych elementów procesu treningowego. Wiąże się to z dużą objętością materiału, nie zawsze potrzebnego w "warsztacie" nauczycielskim. Często wiadomości i wskazówki zawarte w specjalistycznych pozycjach są w niewłaściwy sposób wykorzystywane przez nauczycieli prowadzących lekcje wychowania fizycznego. Wynika to głównie ze znacznej różnicy pomiędzy celami wychowania fizycznego a celami sportu. Związane z tym faktem uchybienia to m.in. zbyt wysoki stopień trudności ćwiczeń, za duża liczba ćwiczeń w formie ścisłej w stosunku do formy zabawowej, nieodpowiedni dobór metod nauczania (nieadekwatny dla potrzeb wychowania fizycznego) oraz nadmierne poświęcanie wagi dokładności techniki ruchu uczniów (Szczepanik i Klocek 1998). Podręcznik "Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego" ma być przeznaczony przede wszystkim dla nauczycieli wychowania fizycznego oraz dla instruktorów piłki siatkowej. Potrzeba napisania takiej pozycji wynika z nowych tendencji w wychowaniu fizycznym, tym samym z celów tego przedmiotu, jak również potrzeby przedstawienia możliwości realizacji tych celów, jakie daje piłka siatkowa.

W nowoczesnym ujęciu, oprócz kształtowania ciała (zdolności motorycznych i umiejętności), głównym zadaniem kultury fizycznej jest tworzenie pozytywnych postaw wobec aktywności ruchowej, które przejawiać się będą w dążeniu i działaniu na rzecz utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności i zdrowia (Strzyżewski 1986, Strzyżewski i wsp. 1990). Mówi się tu o celach w zakresie kształcenia i wychowania, stawiając, coraz częściej, na pierwszym planie cele wychowawcze (Osiński 1990). Rozbudzenie zainteresowania, a w konsekwencji trwałego zamiłowania, wymaga tworzenia na zajęciach wf. warunków wywołujących u uczniów uczucia pozytywne, takie jak zadowolenie z wykonywanych zadań, zaciekawienie, satysfakcję z osiągniętych postępów itp. Im większe zadowolenie ucznia z zajęć, tym większe nimi zainteresowanie i chęć uczestnictwa w takich samych lub podobnych formach aktywności (Górna i Garbaciak 1994). Aby sprostać tym zadaniom podczas lekcji siatkówki, autorzy podręcznika pragną szczególną uwagę zwrócić na:

- dostosowanie stopnia trudności ćwiczeń do możliwości uczniów i potrzeb wychowania fizycznego,
- odpowiedni dobór proporcji pomiędzy formą ścisłą, zabawową, fragmentów gry oraz gry, związany z atrakcyjnością zajęć,
- wykorzystanie metody syntetycznej w nauczaniu elementów techniki a metody analitycznej w procesie korygowania błędów, celem przyspieszenia procesu nauczania,
- potrzebę wprowadzania gier uproszczonych umożliwiających rywalizację o punkty już w klasach młodszych,
- dostosowanie taktyki zespołowej do poziomu umiejętności uczniów,
- organizację lekcji, pozwalającą na utrzymanie odpowiedniej intensywności zajęć i rywalizację grupową już w części wstępnej,
- nowatorski program nauczania, dość wcześnie pozwalający uczniom na wykorzystanie różnych form ataku i bloku podczas gry,
- najważniejsze przepisy gry, niezbędne dla nauczyciela podczas prowadzenia drużyny szkolnej,
- wykorzystanie siatkówki plażowej w programie szkolnym.

## 1. UWAGI METODYCZNE

### 1.1 Dydaktyczne zasady nauczania

Zadaniem nauczyciela w procesie nauczania jest osiągnięcie celów dydaktyczno-wychowawczych (omówionych we wprowadzeniu do niniejszego podręcznika). Konieczne jest więc, aby potrafił on stworzyć plan (program) działania, który zapewni skuteczność procesu dydaktycznego. Przedstawione poniżej reguły postępowania powinny decydować o strukturze programu nauczania, doborze metod, form i treści zajęć.

Teoretycy wychowania fizycznego sugerują najczęściej wykorzystanie następujących zasad, zaczerpniętych z dydaktyki ogólnej<sup>1</sup>:

- a) Zasada **świadomości i aktywności** podkreśla znaczenie zrozumienia celów nauczania (także celów poszczególnych zajęć) i akceptowania ich przez uczniów. W przypadku lekcji wzbudzenie zainteresowań motywuje do osiągania celów, a w konsekwencji pobudza aktywność. Atrakcyjnie przeprowadzone zajęcia, w trakcie których uczniowie skutecznie - z sukcesem opanowywać będą nowe umiejętności dadzą im poczucie zadowolenia, a tym samym wzbudzą ich zainteresowania czynną aktywnością o charakterze sportowym.
- b) Zasada **pooglądowości** wskazuje, iż przekazywanie wiadomości poprzez różnego rodzaju środki wizualne (np. pokaz) ułatwia opanowanie umiejętności. Tego typu formy przekazu są atrakcyjne i powinny uzupełniać przekaz słowny. Na lekcjach w pokaz czynności ruchowych stosowany jest niemal ciągle, ruch demonstruje zarówno nauczyciel, jak i uczniowie w trakcie wykonywania ćwiczeń. Ważne jest, aby ćwiczący otrzymywali informacje zarówno o tym jak skorygować błędy w technice ruchu, które uniemożliwiają im skuteczne wykonywanie zadań, jak i informacje o tym, że wykonywane przez nich czynności są prawidłowe.
- c) Stosowanie zasady **dostępności** gwarantuje dostosowanie trudności zadań stawianych uczniom do ich możliwości - zadania te nie mogą być ani zbyt trudne, ani zbyt łatwe (**przystępność i stopniowanie trudności**). Odnosi się to zarówno do postępowania z grupą (klasą), jak i z poszczególnymi uczniami (zasada **indywidualizacji**). Zarówno zadania zbyt trudne - niemożliwe do wykonania, w których sukces wydaje się nie do osiągnięcia, jak i zadania zbyt łatwe - nie nauczające nowych i nie doskonalące nabytych już umiejętności, obniżają atrakcyjność zajęć, a w konsekwencji powodują spadek motywacji i zaangażowania ćwiczących. Często też, nauczyciel musi dostosowywać stopień trudności ćwiczeń do uzdolnień ruchowych poszczególnych uczniów - szczególnie na etapie nauczania. Dzieci, które szybciej opanowują technikę ruchu powinny wykonywać trudniejsze wersje ćwiczeń, natomiast uczniowie mniej zdolni ruchowo powinni otrzymywać zadania uproszczone - np. w formie korekty błędów. Ćwiczenia o zróżnicowanym stopniu trudności należy umiejętnie wprowadzać w tok zajęć, tak aby w uczniach zdolnych nie utrwalalo się poczucie wywyższenia, a pozostali nie upatrywali w indywidualizacji zadań własnej porażki. Integrujący efekt może przynieść w tym przypadku współpraca grupowa, kiedy zdolniejsi pomagają - pod okiem nauczyciela - swoim kolegom, którzy z trudnością opanowują nowe umiejętności ruchowe.
- d) Zgodnie z zasadą **trwałości** zdobyte wiadomości i opanowane umiejętności powinny być utrwalane (doskonalone) w toku kolejnych zajęć. Dużą rolę przypisuje się tutaj kontroli - sprawdzaniu umiejętności (np. poprzez rywalizację), która wywołuje tzw. wzmocnienia psychiczne (pobudza motywację, co sprzyja utrwalaniu czynności poprzez silniejsze oddziaływanie na procesy zapamiętywania) (Czajkowski 1991).
- e) Zasada **systematyczności** wymaga aby proces nauczania był ciągły, a treść zajęć dostosować należy do ich częstotliwości, tak aby zagwarantowane zostało optymalne tempo nauczania. W praktyce oznacza to, iż w trakcie nauczania nowych czynności ruchowych (np. techniki siatkarskie) należy równolegle doskonalić lub powracać do nauczania umiejętności

<sup>1</sup> Niektórzy definiują zasady specyficzne dla procesu kształcenia i wychowania fizycznego takie jak: wszechstronność, stopniowanie intensywności, czy przemienność obciążania grup mięśniowych (Żukowska 1969, Strzyżewski 1986).

opanowanych wcześniej. Dla przykładu: w lekcji o temacie nauczania zagrywki tenisowej powinny być stosowane ćwiczenia doskonalące lub kontynuujące nauczanie odbić oburącz i sposobów przemieszczania.

Uwzględniając specyfikę procesu nauczania umiejętności ruchowych (należy pamiętać, że nie jest to jedyny cel zajęć wychowania fizycznego) można stwierdzić, iż jak wspomniano wcześniej, przestrzeganie zasady dostępności wpłynie pozytywnie na świadomość i aktywność uczniów. Z kolei zasada pogładowości realizowana jest automatycznie, gdyż trudno wyobrazić sobie, aby w nauczaniu czynności ruchowych przeważały metody inne niż związane z pokazem i naśladownictwem. Również zasady systematyczności i trwałości są nierozzerwalne, gdyż opanowane nawyki (czynności ruchowe), jeśli nawet nie są powtarzane (utrwalane), to w toku kolejnych systematycznych zajęć podlegają mechanizmom transferu i reminiscencji ruchowej<sup>2</sup>. Także wzmocnienia psychiczne, utrwalające posiadane umiejętności, są naturalne w procesie wychowania fizycznego, gdyż wszelkie formy rywalizacji w postaci gier czy zabaw podnoszą poziom motywacji i weryfikują nabyte umiejętności.

## 1.2. Formy nauczania

Środkami (narzędziami) umożliwiającymi realizację założeń programu nauczania są ćwiczenia (zadania ruchowe) skonstruowane i usystematyzowane zgodnie z przyjętą metodyką nauczania. Rodzaj zadania, jakie uczeń musi wykonać w toku konkretnego ćwiczenia, określany jest formą nauczania albo typem ćwiczenia<sup>3</sup>. Nauczanie oraz doskonalenie techniki i taktyki w grach zespołowych może odbywać się poprzez ćwiczenia w następujących formach:

- a) ścisłej,
- b) zabawowej,
- c) fragmentów gry,
- d) gry:
  - uproszczonej,
  - szkolnej,
  - właściwej.

W formie **ścisłej** uczeń powinien wykonywać zadanie ruchowe koncentrując uwagę, przede wszystkim na dokładności (przestrzeganiu schematu ruchowego). Forma ta sprzyja opanowaniu umiejętności zgodnie z modelem techniki. Pamiętać trzeba, że ze względu na stosunkowo małą atrakcyjność tej formy, nadmiar ćwiczeń tego typu może powodować zniechęcenie i obniżenie aktywności. Tak więc objętość (czas) ćwiczeń w formie ścisłej należy dostosować do specyfiki zajęć, gdyż inną motywacją cechują się i inne cele stawiają sobie uczniowie na lekcjach wf, a inne na zajęciach pozalekcyjnych (np. SKS). Pamiętać także warto, że zwiększenie trudności zadań w formie ścisłej pobudza zaangażowanie uczniów w tych ćwiczeniach.

W formie **zabawowej** uczniowie rywalizując ze sobą (indywidualnie lub grupowo) skupiają uwagę, przede wszystkim, na osiągnięciu sukcesu, dlatego też dokładność wykonywanych czynności często odbiega od modelu techniki. Forma ta jest bardzo atrakcyjna, przez co motywuje uczniów do aktywnego udziału w zajęciach, jednak zbyt duża objętość ćwiczeń w formie zabaw powoduje zmęczenie emocjonalne, co w konsekwencji zmniejsza zaangażowanie ćwiczących. Również niedostosowanie trudności zadań (podobnie jak w formie ścisłej) może znudzić i zniechęcić do aktywnego uczestniczenia w zajęciach.

Zarówno forma ścisła, jak i forma zabawowa stosowane są przede wszystkim w nauczaniu i doskonaleniu elementów techniki. W formie **fragmentów gry** natomiast ćwiczący rozwiązuje

<sup>2</sup> Transfer ruchowy - na opanowane już nawyki pozytywny wpływ mają czynności ruchowe o innej strukturze. Reminiscencja ruchowa - pozytywny wpływ przerwy w doskonaleniu czynności ruchowych (osłabienie nawyku i późniejsze odtworzenie go na podstawie zapamiętanego wyobrażenia techniki modelowej sprzyja poprawie błędów).

<sup>3</sup> Formy nauczania definiowane są również jako metody realizacji zadań ruchowych (Strzyżewski 1986)

zadanie poprzez wykorzystanie posiadanych umiejętności w sytuacji zbliżonej do tej, jaka występuje w czasie gry (wycinek akcji). Od formy ścisłej różni ją występowanie przeciwnika, do którego działań należy się dostosować (np. w ataku skierować piłkę obok bloku, a w obronie przemieścić się na pozycję asekuracji, gdy przeciwnik atakuje w formie kiwnięcia). Tak więc uwaga ćwiczącego skupiona jest, przede wszystkim, na poszukiwaniu rozwiązania sytuacji taktycznej. Dlatego zarówno forma fragmentów gry, jak i formy gry służą głównie nauczaniu oraz doskonaleniu taktyki indywidualnej i zespołowej.

Formę **gry**, najważniejszą w procesie nauczania piłki siatkowej, omówiono szczegółowo w kolejnych rozdziałach. Tutaj, natomiast, zostaną zdefiniowane poszczególne jej rodzaje:

- 1) gra uproszczona - w grze tej upraszczane są przepisy, które decydują o wydłużeniu czasu trwania akcji u początkujących,
- 2) gra szkolna - polega na zastosowaniu dodatkowych, specyficznych przepisów, które sprzyjać będą częstszemu (niż w grze właściwej) występowaniu określonych elementów techniki czy też sytuacji taktycznych,
- 3) gra właściwa - jest prowadzona zgodnie z obowiązującymi przepisami dotyczącymi rozgrywek międzyszkolnych lub ligowych, np. uczniów klas I-VI obowiązywać będą przepisy minisiatkówki, a uczniów gimnazjów i szkół średnich przepisy FIVB zmodyfikowane przez organizatora rozgrywek (np. mniejsza liczba partii koniecznych do wygrania meczu).

Proporcje wyżej wymienionych form nauczania uzależnione są od wieku uczniów. W klasach młodszych powinna dominować forma zabawowa i forma gry uproszczonej (ok. 70% czasu jednostki lekcyjnej), natomiast w klasach starszych forma ścisła, fragmentów gry i forma gry (ok. 80% czasu jednostki lekcyjnej). Ponadto czynnikiem doboru proporcji form nauczania jest płeć podopiecznych. U dziewcząt korzystne jest poświęcanie większej objętości zajęć niż u chłopców, na ćwiczenia w formie zabawowej. Z kolei w grupach chłopców większą część lekcji niż u dziewcząt należy przeznaczyć na rywalizację w formie gry uproszczonej, szkolnej i właściwej (stosownie do wieku i umiejętności).

### 1.3. Metody nauczania

Nauczanie techniki ruchu wprawdzie nie jest najważniejszym celem wychowania fizycznego, jednak zagadnienie to jest niezwykle istotne w pracy nauczyciela. Poprawna technika daje możliwość zaciętej rywalizacji na lekcjach wf, umożliwia prowadzenie ciekawszych zajęć, a po zakończeniu edukacji szkolnej pozwala czynnie spędzić wolny czas w atrakcyjnej formie. Odpowiedni poziom techniki pomaga więc w osiągnięciu naczelnego celu kultury fizycznej - rozwijaniu zamiłowania do aktywności ruchowej i harmonijnym rozwoju organizmu.

Czabański (1989) określa nauczanie jako stymulację procesu uczenia się oraz jako system komunikacji dydaktycznej. System ten polega na przekazywaniu informacji uczniowi, które stanowią pomoc w uczeniu się. Nauczyciel odbiera także informacje od podopiecznego, wpływające z kolei na zmianę sposobu postępowania (np. wybór metody). Zbliżony pogląd prezentuje Czajkowski (1991) twierdząc, że nauczanie można określić jako tworzenie takich sytuacji, w których występuje proces uczenia się. Sytuacje takie stwarza nauczyciel, a uczy się uczeń. Stopień postępów nauki nowych umiejętności ruchowych zależy więc nie tylko od zdolności motorycznych, uzdolnień ruchowych i innych predyspozycji uczących się, ale również od postępowania nauczyciela.

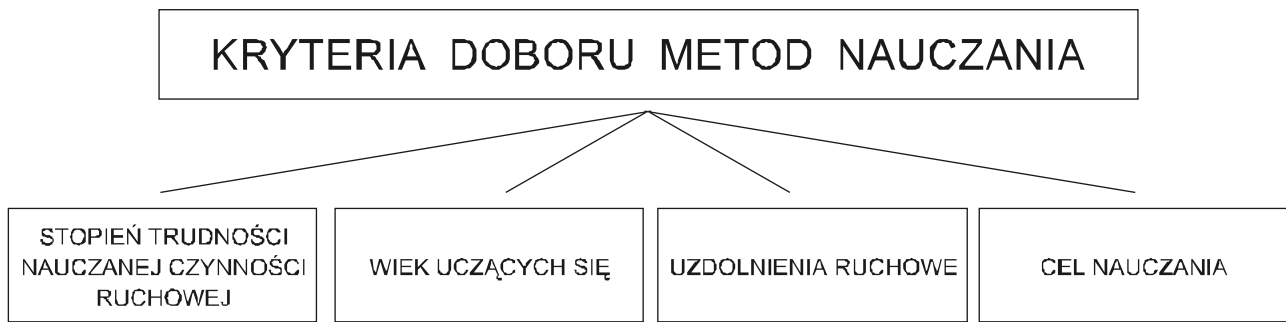
Podczas procesu nauczania czynności motorycznych nauczyciel przekazuje uczącemu się informacje. Informacje te odgrywają szczególnie ważną rolę w początkach nauczania, kiedy to pojawia się przed uczniem zadanie (cel nauczania) oraz tworzy się **wyobrażenie czynności ruchowej**. Wyobrażenie to powstaje na podstawie informacji słownych (objaśnienia), wzrokowych (pokazu) oraz czuciowych (prób działania) (Czabański 1989). Prawidłowy dobór treści tych informacji oraz ich proporcji wymaga od nauczyciela zarówno znajomości teorii, jak i dużego doświadczenia praktycznego. Niewłaściwie przekazywane informacje, np. niezrozumiałe słowa, błędny pokaz lub nieodpowiednie ćwiczenia, opóźniają efekty uczenia się lub prowadzą do powstawania błędnych nawyków ruchowych.

Obok informacji słownych i wzrokowych istotną rolę w tworzeniu się wyobrażenia ruchowego odgrywają informacje czuciowe (kinestetyczne). Są one przekazywane uczącemu się od receptorów umieszczonych w jego mięśniach i stawach, a dotyczą zakresu oraz płaszczyzny ruchu, jego prędkości, a także napięcia mięśni. Uczący się odbiera informacje czuciowe podczas prób działania, podejmowanych w trakcie ćwiczeń. Wykonując ćwiczenia odczuwa ruch, który wcześniej poznał z opisu i pokazu. Rolą nauczyciela jest odpowiedni dobór ćwiczeń oraz metod nauczania, umożliwiający właściwy odbiór informacji kinestetycznych. Wśród podstawowych metod nauczania czynności ruchowych wymienić należy **metodę syntetyczną**, **metodę analityczną** oraz **metody mieszane**. **Metoda syntetyczna** (całościowa) polega na nauczaniu ruchu w całości, a stopniowanie trudności ćwiczeń związane jest ze zmianą ilości powtórzeń, szybkości wykonania, odległości i innych tego typu zmiennych. **Metoda analityczna** (częściowa) polega na nauczaniu poszczególnych części ruchu (faz) oddzielnie, a następnie na łączeniu tych części w całą czynność ruchową. Natomiast **metody mieszane** są połączeniem tych dwóch metod, a przede wszystkim polegają na naprzemiennym stosowaniu ćwiczeń zaczerpniętych z metody analitycznej i syntetycznej.

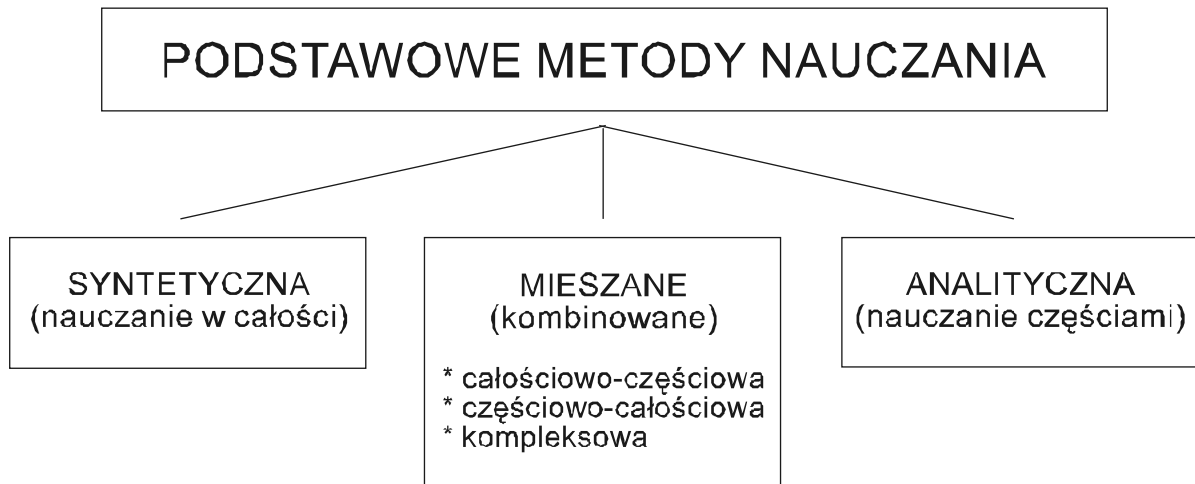
Częstym problemem jest dokonanie wyboru pomiędzy metodą syntetyczną a analityczną. Przyjęto, że nauczanie bardziej skomplikowanych czynności ruchowych wymaga zastosowania **metody analitycznej**. Metoda ta stosowana jest również w nauczaniu mało zdolnych uczniów. Zaletą metody analitycznej jest dokładność nauczania, jednak wymaga ona dłuższego czasu niż metoda syntetyczna. Ponadto problem stanowi połączenie nauczanych oddzielnie części ruchu. Zastosowanie **metody syntetycznej** jest możliwe, gdy nauczana czynność ruchowa jest prosta, lub gdy uczniowie są uzdolnieni ruchowo. Zajmuje mniej czasu, jednak nie gwarantuje tak dokładnego opanowania techniki jak metoda analityczna.

Wybór jednej z tych metod powinien być ponadto uzależniony od celu nauczania. Jeżeli celem jest przygotowanie przyszłych sportowców (w grupach naborowych), to powinno się stosować metodę analityczną, umożliwiającą dokładne opanowanie techniki zgodnie z modelem ruchu. W tej sytuacji wskazane jest, aby proces nauczania posiadał charakter przewencyjny. Wiąże się to z takim doбором ćwiczeń, które nie dopuszczają do powstawania błędów w przebiegu ruchu nauczanej czynności. Jeżeli natomiast celem jest realizowanie programu wychowania fizycznego, to wydaje się, iż zadanie powinna spełnić metoda syntetyczna. Wprawdzie nie gwarantuje ona dużej dokładności opanowanej czynności ruchowej, lecz dla potrzeb wychowania fizycznego nawet technika na poziomie elementarnym umożliwia atrakcyjne prowadzenie lekcji. Kryteria doboru metody nauczania przedstawia schemat 1.

Wśród **metod mieszanych** (kombinowanych) wyróżnia się metody: **całościowo-częściową**, **częściowo-całościową** oraz **kompleksową** (schemat 2.). W praktyce wychowania fizycznego najczęściej spotykaną metodą jest metoda całościowo-częściowa. Zastosowanie jej polega na próbie nauczania całej czynności ruchowej i korygowania ewentualnie występujących błędów przez wprowadzanie ćwiczeń nauczających poszczególne części ruchu (z metody analitycznej). Należy przeprowadzić naukę tej części ruchu, w której zaobserwowany został błąd. Stosując metodę częściowo-całościową przeplata się nauczanie części ruchu wykonywaniem całej czynności. Zadaniem takiego zabiegu jest łączenie części ruchu w tym celu, aby cała czynność została wykonana płynnie. Podobne zadanie stawia się przed metodą kompleksową, w której poszczególne możliwie elementarne części ruchu łączy się w łańcuchy ruchowe - tzw. kompleksy. Podzielenie elementu techniki na kompleksy, nawet często nachodzące na siebie, pozwala zwrócić uwagę uczącego się na szczegóły ruchu, nie zaburzając jednak, w odróżnieniu od metody analitycznej, struktury przestrzenno-czasowej tego elementu. W **lekcjach siatkówki najczęściej stosowane są metody: syntetyczna oraz mieszana (całościowo – częściowa)**.



Schemat 1. Kryteria doboru metod nauczania



Schemat 2. Systematyka metod nauczania



## 2. TECHNIKA I METODYKA NAUCZANIA ELEMENTÓW PIŁKI SIATKOWEJ

Ze względu na przeznaczenie podręcznika, w rozdziale tym opisano technikę i metodykę nauczania tylko wybranych elementów, tych, których wykorzystanie podczas lekcji wf jest niezbędne. Poniżej przedstawiono systematykę wszystkich elementów technicznych, zaznaczając tłustym drukiem te, które będą przedmiotem niniejszego rozdziału (schemat 3.).

Postawa siatkarska
Sposoby przemieszczania się po boisku: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>chód, bieg</b></li> <li>– <b>krok dostawny</b></li> <li>– <b>krok skrzyżny</b></li> <li>– <b>doskok</b></li> <li>– <b>wypad</b></li> <li>– <b>wyskok</b></li> <li>– zwód</li> <li>– pady: przodem, bokiem, tyłem</li> <li>– rzut siatkarski</li> </ul>
Odbicia: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>oburącz górne</b></li> <li>– <b>oburącz dolne</b></li> <li>– jednorącz górne</li> <li>– jednorącz dolne</li> <li>– innymi częściami ciała</li> </ul>
Zagrywki: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>dolna</b></li> <li>– górne: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>tenisowa</b> : rotacyjna, szybująca w wyskoku</li> </ul> </li> </ul>
Atak: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>zbiecie</b></li> <li>– plasowanie</li> <li>– <b>kiwnięcie</b></li> </ul>
Blok: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>pojedynczy</b></li> <li>– grupowy</li> </ul>

Schemat 3. Systematyka elementów techniki piłki siatkowej

Opis nauczania poszczególnych elementów techniki **metodą całościową (syntetyczną)** przedstawiono wg następującego schematu:

- a) opis techniki,
- b) zestaw przykładowych ćwiczeń przygotowujących,
- c) ćwiczenia nauczające (usystematyzowane ze względu na stopień trudności),
- d) błędy i ich korekta z zastosowaniem metody analitycznej.

Większa liczba ćwiczeń doskonalących w formie ścisłej i zabawowej została umieszczona w rozdziale 3.

Ad. a).

Szczegółowość opisu techniki siatkarskiej dostosowano do potrzeb szkolnych. Niektóre szczegóły ruchu, istotne w sporcie, zostały tutaj pominięte. Zapoznając się z opisem techniki należy pamiętać, że pierwsze informacje słowne podczas nauki powinny być bardzo ogólne - ograniczone do niezbędnego minimum. Dopiero w miarę zdobywania przez uczniów umiejętności, stopniowo uzupełniane. Zatem przedstawiona analiza techniki nie zawsze w praktyce nauczycielskiej będzie wykorzystywana w takiej właśnie formie. Ważne jest, aby zawarte w podręczniku opisy ruchu przyczyniły się do powstania poprawnego wyobrażenia czynności ruchowej. Należy ponadto zwrócić uwagę, że przedstawione w opisach czynności ruchowe, to **technika modelowa**. Jest to technika, która zapewnia możliwie szybkie postępy u początkujących oraz tworzy podstawę do dalszego wzbogacania umiejętności. To właśnie technika modelowa powinna być wykorzystywana do pokazu dydaktycznego, gdyż technika mistrzowska (zawodnicza) nie zawsze daje możliwość powielania wśród uczących się, natomiast bazą techniki indywidualnej jest właśnie technika modelowa.

Ad. b).

Mankamentem metody syntetycznej jest to, iż w ruchach bardziej skomplikowanych lub mniej naturalnych (np. siatkarskie odbicia piłki w porównaniu z łapaniem czy rzucaniem w koszykówce są mniej naturalną formą ruchu) pojawiają się błędy tak duże, że uniemożliwiają skuteczne wykonywanie zadań (ćwiczeń)<sup>4</sup>, a więc także rywalizację. Oczywiście sytuacja taka doprowadza do zniechęcenia i obniżenia aktywności uczniów. Z problemem tym nauczyciele spotykają się w nauczaniu elementów techniki piłki siatkowej, gdyż zgodnie z przepisami piłka nie może upaść na podłoże, a kontakt z nią powinien być bardzo krótki. Konsekwencje tego, w początkach nauczania, są następujące:

- mała atrakcyjność zajęć, wynikająca ze zbyt krótkiego czasu trwania akcji w typowych grach uproszczonych oraz ubożego zasobu ćwiczeń dostosowanych do niedoskonałych umiejętności technicznych,
- zbyt niska intensywność zajęć, spowodowana dużą liczbą błędów popełnianych podczas ćwiczeń w formie zabawowej, ścisłej i gier oraz złą organizacją zajęć,
- długotrwałość procesu nauczania elementów techniki niezbędnych do przeprowadzenia gry właściwej.

Konieczne jest zatem aby w procesie nauczania piłki siatkowej zastosować środki, które zwiększą tempo nauczania. Środkiem takim są tzw. **ćwiczenia przygotowujące** (Szczepanik 1987, Szczepanik 1995, Szczepanik i Klocek 1993a, Szczepanik i Klocek 1993b, Szczepanik i Szopa 1993), ukierunkowane na rozwój tych zdolności koordynacyjnych (orientacji przestrzennej, czasu reakcji złożonej, antycypacji ruchu, czucia kinestetycznego), które są istotne podczas wykonywania czynności siatkarskich. Ćwiczenia te powinny być zbliżone przebiegiem ruchu i warunkami przestrzenno-czasowymi do techniki właściwej, a jednocześnie łatwiejsze od tej techniki. Pozwala to na zastosowanie ich przed rozpoczęciem procesu nauczania określonego elementu, a tym samym, zgodnie z zasadą dostępności (stopniowanie trudności) przygotowuje ćwiczącego do nauki techniki właściwej. Zbliżony przebieg ruchu (w ćwiczeniach przygotowujących) do techniki siatkarskiej oddziałuje na zasadzie pozytywnego transferu nawyku ruchowego (Naglak 1979, Przetacznik-Gierowska i Makiełło-Jarża 1989). Podobieństwo struktury czasowo-przestrzennej proponowanych ćwiczeń, do techniki siatkarskiej ma na celu wytworzenie u ćwiczącego nawyku właściwego ustawiania ciała (orientacji przestrzennej) w stosunku do lecącej piłki, a także kształtowanie tak ważnej w grach zespołowych antycypacji ruchu. Ćwiczenia przygotowujące, stosowane równoległe z procesem nauczania techniki, w znacznym stopniu wpływają na szybkość jej uczenia się. Mogą być wykonywane również przed rozpoczęciem realizacji odpowiednich partii programu nauczania, np. w grupach młodszych (klasy III-IV) można przygotować dzieci do nauki elementów wprowadzanych w okresie późniejszym (w klasach V-VI). Ćwiczenia te można także stosować w części wstępnej zajęć o innym charakterze (np. lekcji gimnastyki, gier i zabaw, koszykówki, piłki ręcznej). Tego typu wcześniejsze przygotowanie zwiększy skuteczność metody syntetycznej

<sup>4</sup> Metoda syntetyczna nie spełnia wtedy kryterium zasady dostępności.

w nauczaniu elementów techniki siatkarskiej. Umożliwi także przeprowadzenie bardziej atrakcyjnych i intensywnych zajęć w początkowym okresie nauczania siatkówki. Praktyczne przykłady zastosowania ćwiczeń koordynacyjnych - przygotowujących do nauczania techniki w siatkówce i innych grach zespołowych opisane są szerzej w odrębnych pozycjach piśmiennictwa (Szczepanik i Szopa 1993, Grządziel i Liakh 2000, Liakh 2003).

Ad. c).

Przedstawiona metodyka nauczania oparta jest o metodę syntetyczną. Nauczanie ruchu w całości jak wcześniej wspomniano jest najczęściej stosowaną metodą w nauczaniu gier zespołowych na lekcjach wf. Wynika to stąd, iż postępowanie takie pozwala na wykonywanie elementów techniki - w czasie gry - już w pierwszych etapach nauczania. I choć u początkujących czynności siatkarskie są niedoskonałe, obarczone dużą liczbą błędów, to przecież pozwalają uczniom na uczestnictwo w grze - najatrakcyjniejszej (choć może nie najskuteczniejszej) formie nauczania.

Ad. d).

Podczas uczenia się nowej czynności ruchowej trudno uniknąć popełnienia błędów. Stopniowe usuwanie błędów stanowi jeden z przejawów procesu nauczania - uczenia się (Czajkowski 1991). Rolą nauczyciela grup początkujących jest eliminowanie występujących niedoskonałości za pomocą odpowiednich działań. Dużego doświadczenia wymaga zauważenie błędu, znalezienie przyczyny wystąpienia oraz dokonanie oceny jego rangi. Bardzo często, szczególnie w początkach nauczania uczeń popełnia wiele błędów jednocześnie. Nie należy korygować wszystkich naraz, lecz po ocenie jego ważności przystąpić do eliminowania najważniejszego. Korygowanie niewielkich odchyłeń od modelu ruchu jest dla potrzeb wychowania fizycznego niejednokrotnie niecelowe. Błąd, którego ranga w działalności sportowej jest znaczna, często nie ma znaczenia w działaniach poza sportowych. Należy zdać sobie sprawę, że korekta błędów nie jest celem procesu nauczania, zatem niedociągnięcia w przebiegu czynności ruchowej, nie mające dużego wpływu na efekt działania, nie muszą być poddane korekcie. Jeżeli błędy techniki nie są przeszkodą w rozgrywaniu zaciętych gier na lekcjach wf., to być może nie warto tracić czasu na ich eliminowanie.

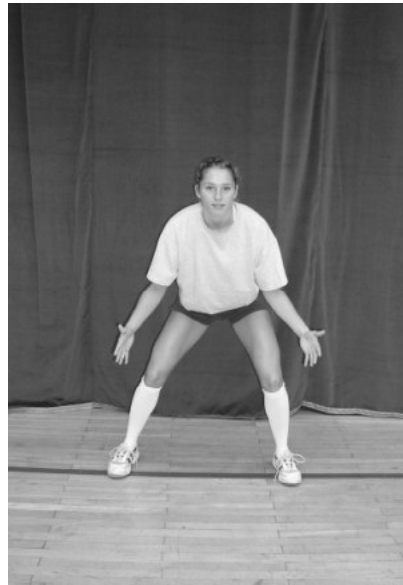
Jak wspomniano wcześniej, obok metody syntetycznej, najczęściej stosowaną w praktyce szkolnej jest metoda mieszana - całościowo-częściowa. Polega ona na nauczaniu całej czynności ruchowej, a po wystąpieniu ewentualnych błędów, na ich korekcie wykorzystując kolejno etapy metody analitycznej. Należy zastosować ćwiczenie nauczające tę część ruchu, w której podczas pierwszych prób wykonania wystąpiło uchybienie. Znajomość faz (części) w technice ruchu pomaga zauważyć i zlokalizować w przebiegu czynności ruchowej błąd, a także dobrać odpowiednie ćwiczenia korygujące.

## **2.1. Postawa siatkarska i sposoby przemieszczania się**

### **a. Opis techniki**

Postawa siatkarska jest to układ ciała poprzedzający wykonanie jakiegokolwiek elementu techniki, np. biegu, wypadu lub odbicia piłki. Jej aktywny charakter, wynikający z ciągłej pracy nóg i napięcia mięśni, ma zapewnić jak najszybszą reakcję ciała na sytuacje występujące podczas gry lub w czasie ćwiczeń.

W postawie siatkarskiej ciężar ciała spoczywa na przedniej części stóp (śródstopiu i palcach), co powoduje nieznaczne uniesienie pięt nad podłożem. Ustawienie stóp szerokie (szerzej niż szerokość barków), rozkroczone lub rozkroczo-wykroczone. Nogi są ugięte, a tułów lekko pochylony. Ramiona zgięte w stawach łokciowych, dłonie przed tułowiem. Takie ułożenie ramion sprzyja szybkiemu ich ustawieniu zarówno do odbicia dolnego, jak i górnego (ryc. 1). Praca nóg w czasie postawy to niewielkie podskoki obunóż lub przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą (przestępowanie lub stepowanie), z zachowaniem ugięcia w stawach kolanowych.



Ryc. 1. Postawa siatkarska

Sposób przemieszczania się zależy od odległości jaka dzieli grającego od miejsca wykonania elementu z piłką (odbicia, zbitcia lub bloku) oraz szybkości i toru lotu piłki.

Chód i bieg to naturalne sposoby pokonywania przestrzeni przodem lub tyłem (wycofywanie się), nie wymagające szczególnego opisu. Jedyne różnice w stosunku do stosowanych na co dzień, to brak całkowitego wyprostowania w stawach kolanowych i naprzemianstronnej pracy ramion (ramiona powinny być ułożone jak w postawie siatkarskiej). Wyjątek stanowi naturalny, szybki bieg na dłuższą odległość, np. do piłki odbitej po bloku poza boisko. Chód i bieg stosuje się, gdy piłka nie leci z dużą szybkością.

Krok dostawny oraz skrzyżny to sposoby przemieszczania się przy siatce bokiem, w celu dojścia do miejsca blokowania, oraz w głębi boiska przed akcją obronną, kiedy sytuacja wymaga frontального ustawienia ciała w stosunku do siatki. Krok dostawny stosowany jest w trakcie pokonywania niedużych odległości (2-3 m). Nogi są ugięte, tułów pochylony, a środek ciężkości przemieszcza się na tej samej wysokości, bez podskoków (ryc. 2). Krok skrzyżny jest znacznie szybszy i wykorzystywany szczególnie przez grających na pozycji środkowego bloku (ryc. 3).



Ryc. 2. Krok dostawny



Ryc. 3. Krok skrzyżny

Doskok jest to najczęściej forma zakończenia biegu. Służy do wyhamowania prędkości przed odbiciem piłki (ryc. 4) lub jest wykorzystywany w celu wyższego wyskoku do zbitcia (ryc. 5). Jest to długi, płaski krok z fazą lotu, zakończony lądowaniem na obie stopy. Kontakt z podłożem może być na jedno tempo (obie stopy na raz) lub na dwa tempa (jedna stopa po drugiej), a ustawienie stóp rozkroczone albo rozkroczo-wykroczone.

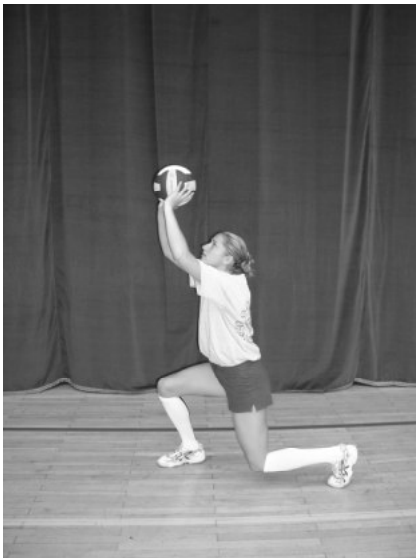


Ryc. 4. Doskok do miejsca odbicia piłki

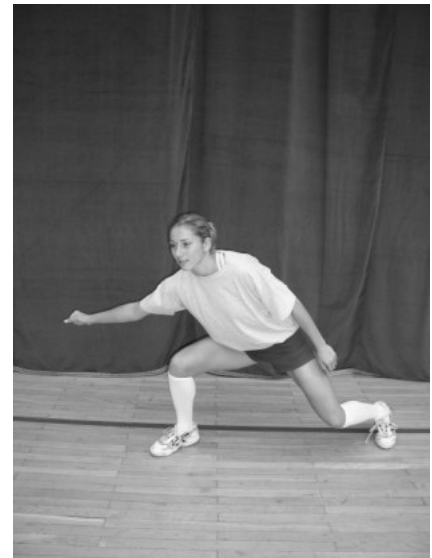
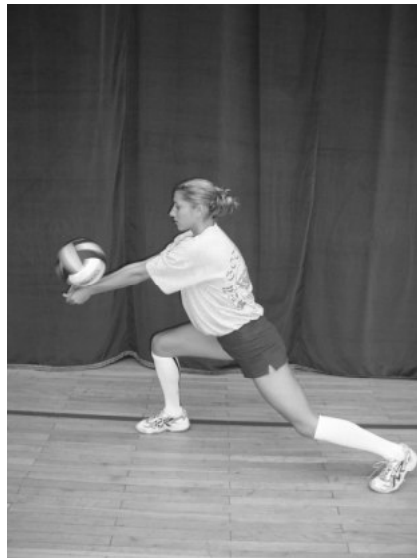


Ryc. 5. Dосkok przed wyskokiem do zбicia

Wypад to pоgłębiony krok w przód (ryc. 6) lub w bok (ryc. 7) ze zdecydowanym przeniesieniem ciężaru ciała na mocno ugiętą nogę wykroczną. Stosowany jest przy odbiciu piłek o płaskim torze lotu lub tzw. skrótów, kiedy nie ma czasu na przyjęcie bardziej stabilnej pozycji.



Ryc. 6. Wypад w przód



Ryc. 7. Wypад w bok

W odniesieniu do postawy siatkarskiej i sposobów przemieszczania się, wbrew przyjętemu na początku rozdziału schematowi, celowo pominięto zestaw ćwiczeń przygotowujących, ćwiczenia nauczające oraz błędy i ich korektę. Brak tych podrozdziałów wynika z tego, że zarówno postawa siatkarska, jak również przemieszczanie się, to bardzo naturalne czynności ruchowe, nie wymagające specjalnej procedury metodycznej. Ich nauka powinna opierać się na naśladowaniu ruchu w formie ścisłej oraz powtarzaniu czynności w formie zabawowej, podczas ćwiczeń przygotowujących do nauki elementów z piłką oraz podczas gry uproszczonej. Przy czym forma ścisła powinna zajmować znacznie mniej czasu zajęć lekcyjnych niż forma zabawowa.

W pierwszym etapie nauki postawy siatkarskiej i sposobów przemieszczania się wskazane jest stosowanie ćwiczeń w formie ścisłej bez piłki, umożliwiających obserwację prowadzącego zajęcia, jak również skupienie na poprawności wykonania ruchu. W kolejnym etapie powinno się wprowadzać ćwiczenia w formie zabawowej bez piłki a następnie zarówno ćwiczenia w formie ścisłej jak i zabawowej z piłką. Doskonale rolę tą spełniają ćwiczenia przygotowujące do nauki

odbić, zbicia i bloku oraz gry uproszczone. Przemieszczanie się do lecącej piłki, nie tylko naucza i doskonali samą technikę ruchu, ale również kształtuje antycypację (dostosowanie ruchu ciała do przemieszczającej się piłki).

## 2.2. Odbicie oburącz górne

### a. Opis techniki

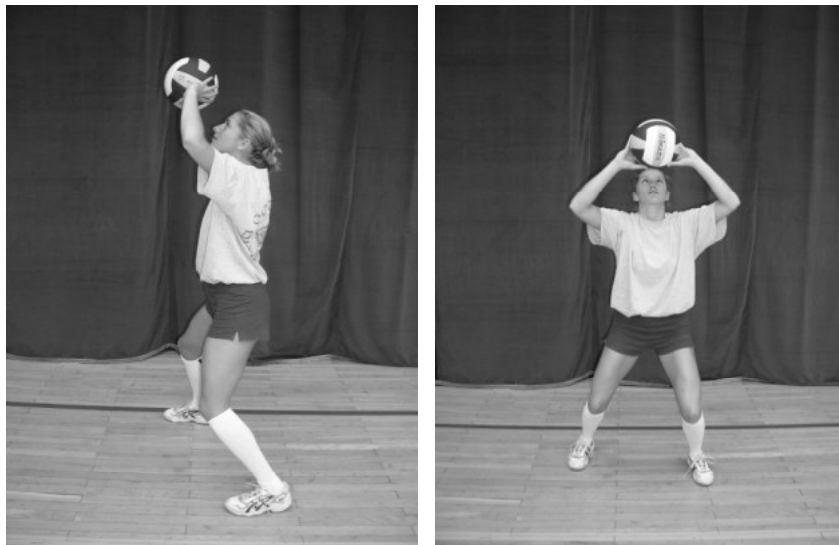
Odbicie oburącz górne stosuje się najczęściej, gdy piłka leci łagodnym torem, a czas pozwala na ustawienie ciała pod piłką. Najczęściej wykorzystywane jest przez rozgrywających w celu wystawienia do zbicia, nieco rzadziej podczas akcji obronnych i przyjęcia zagrywki. Technika ta jest najdokładniejszym sposobem odbijania piłki, a początkujący podczas gry, ze względu na łatwość wykonania tego elementu, wykonują odbicia górne najczęściej.

W miarę zdobywania umiejętności częstotliwość odbicia oburącz górnego zmniejsza się na korzyść innych elementów - odbicia dolnego oburącz, odbicia jednorącz (kiwnięcia) i zbicia.

Dla potrzeb dydaktycznych w odbiciu oburącz górnym wyróżnia się dwie fazy: fazę przyjęcia i fazę podania.

#### Faza przyjęcia:

- po przemieszczeniu należy się zatrzymać i przyjąć stabilną pozycję pod piłką,
- stopy ustawione rozkrocznie lub rozkroczno-wykrocznie, nogi ugięte, tułów nieznacznie pochylony,
- ramiona uniesione, zgięte w stawach łokciowych, kontakt z piłką z przodu, tuż ponad głową (ryc. 8),
- dłonie o palcach prostych i rozstawionych, skierowane do siebie kciukami i palcami wskazującymi, nadgarstki zgięte grzbietowo (ryc. 9),
- kontakt z piłką mają wszystkie palce.



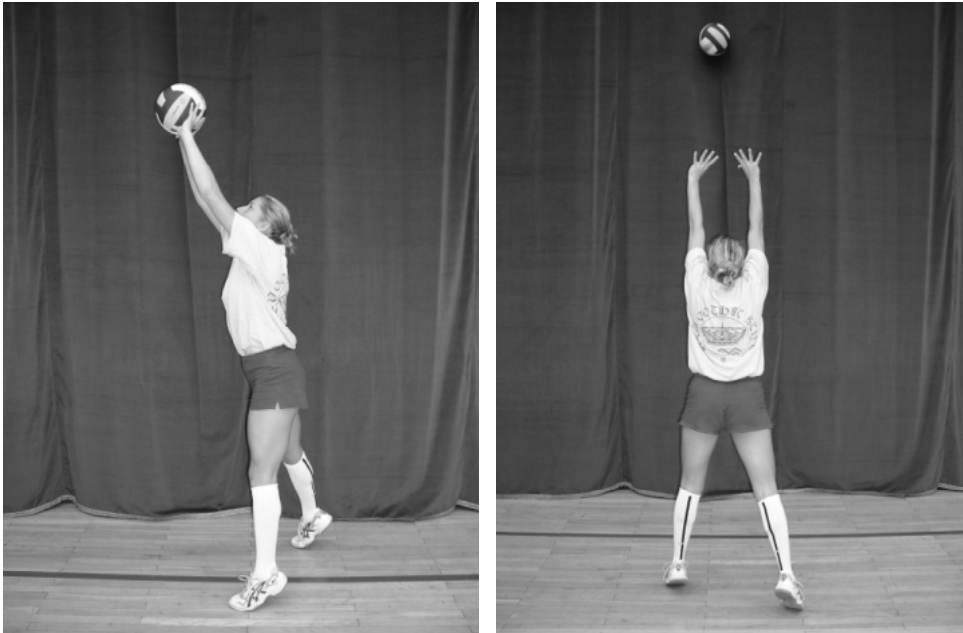
Ryc. 8. Odbicie oburącz górne - faza przyjęcia



Ryc. 9. Odbicie oburącz górne - ustawienie ramion w fazie przyjęcia

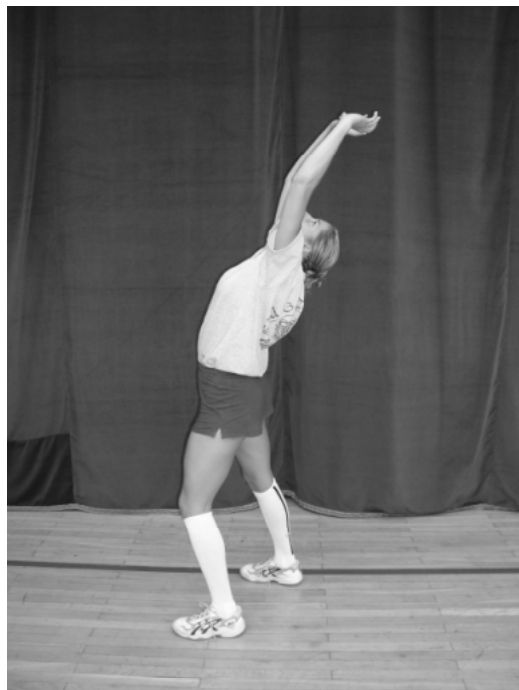
**Faza podania:**

- rozpoczyna się od momentu kontaktu z piłką,
- polega na jednoczesnym wyprostowaniu nóg i ramion,
- ramiona podczas wyprostowania przemieszczają się w górę, w przód (ryc. 10).



Ryc. 10. Odbicie obręcz górne faza podania

Odmiany odbicia obręcz górnego to odbicie obręcz górne w tył i w wysoku. Pierwsze z nich różni się od odbicia obręcz górnego fazą podania, w której następuje niewielkie odchylenie tułowia w tył oraz wyprost ramion w górę, w tył (za głowę) (ryc. 11). Podczas odbicia w wysoku ruch ramion nie różni się od odbicia obręcz górnego, kontakt z piłką następuje w najwyższym punkcie lotu ciała. Wyskok wspomagany jest symetryczną, zamachową pracą ramion i dopiero po rozpoczęciu fazy lotu ramiona ustawiane są do odbicia z przodu, ponad głowę.

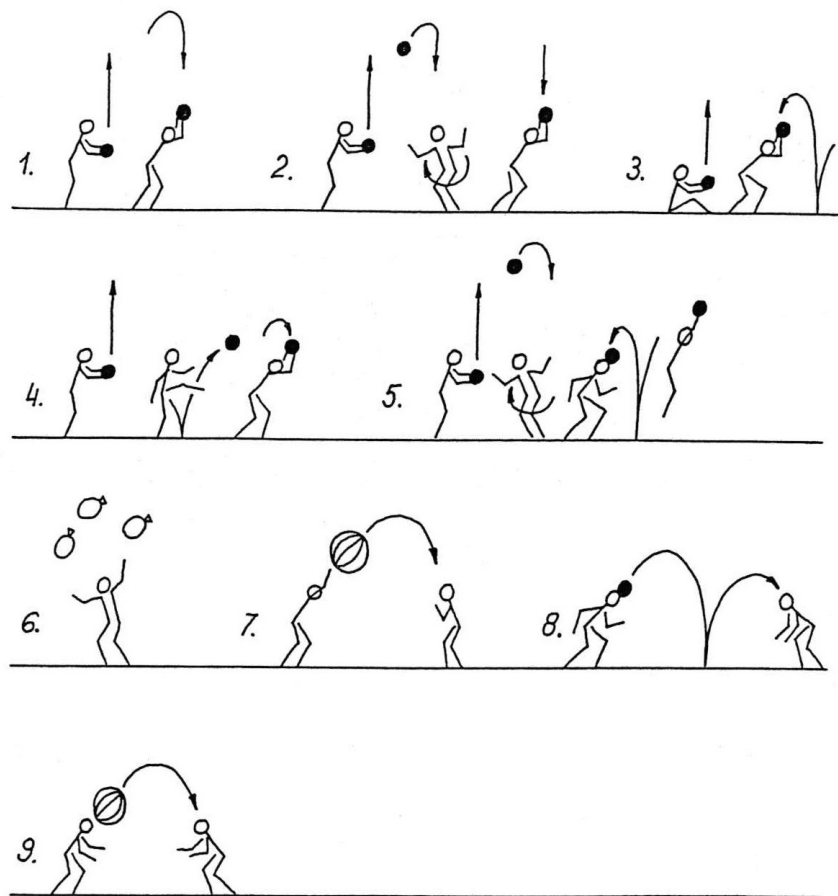


Ryc. 11. Odbicie obręcz górne w tył - faza podania



**b. Ćwiczenia przygotowujące** - ważne aby w ćwiczeniach tych kontakt z piłką (poprzez chwyt lub odbicia ponad głową) następował w postawie rozkroczo-wykroczonej (ryc. 12):

- podrzut i chwyt piłki oburącz ponad głową (ćw. 1),
- po podrzucie obrót, chwyt jw. (ćw. 2),
- podrzut z siadu prostego, chwyt po "koźle" jw. (ćw. 3),
- podrzut, przemach nogi nad "koźlującą" piłką, chwyt po "koźle" jw. (ćw. 4),
- po podrzucie obrót, odbicie głową po "koźle", chwyt w wyskoku (ćw. 5),
- odbicia piłki głową po "koźle" (ćw. 8),
- podbijanie oburącz i jednorącz 3 balonów (ćw. 6),
- odbicia oburącz, jednorącz i głową piłki plażowej (ćw. 7 i ćw. 9).



Ryc. 12. Odbicia górne - ćwiczenia przygotowujące

**c. Ćwiczenia nauczające** odbić oburącz górnych:

- odbicie ponad głowę po własnym podrzucie,
- odbicia wielokrotne ponad głową (akcentowanie fazy przyjęcia),
- odbicie w przód po własnym podrzucie (akcentowanie fazy podania),
- kolejno: odbicie ponad głowę piłki podanej (faza przyjęcia) i odbicie w przód (faza podania),
- odbicie w przód piłki dorzucanej (lub dokładnie podawanej w formie odbicia),
- odbicie ze zmianą kierunku oraz odbicie po dojściu w przód i dojściu w bok,
- odbicie w wyskoku (najpierw z własnego podrzutu, później po podaniu),
- nauczanie odbić w tył (w toku takim jak nauczanie odbić w przód).

**d. Błędy i ich korekta**

**Etapy nauczania metodą analityczną**

1. Nauka ustawienia dłoni.

2. Nauka fazy przyjęcia.
3. Nauka fazy podania.
4. Łączenie fazy przyjęcia i fazy podania.
5. Zwiększanie odległości odbić, odbicia po przemieszczeniu się, ze zmianą kierunku lotu piłki, w wysoku, w tył oraz w pozycjach zachwianej równowagi.

### Przykładowe ćwiczenia do kolejnych etapów nauczania

Uwaga! W poniżej zamieszczonych ćwiczeniach należy zwracać uwagę na poprawność techniki nauczanych części ruchu.

Etap 1 - nauka ustawienia dłoni (ryc. 13):

- ustawianie dłoni nad głową,
- ustawianie dłoni na leżącej na podłożu piłce,
- ustawianie dłoni na trzymanej przez współwiczającego piłce,
- ustawianie dłoni na piłce przy ścianie,
- "kozłowanie" piłki o podłoże z odległości 5-10 cm,
- jw. o ścianę.



Ryc. 13. Odbicie górne - nauka ustawienia dłoni na piłce

Etap 2 - nauka fazy przyjęcia:

- dowolny podrzut i zgodny z techniką chwyt piłki nad głową,
- chwyt piłki rzuconej dokładnie przez współwiczającego,
- rzut od dołu o ścianę, chwyt piłki odbitej od ściany,
- chwyt piłki odbitej od podłoża po rzucie własnym lub od współwiczającego.

Etap 3 - nauka fazy podania:

- rzut (podanie) piłki do współwiczającego,
- rzut piłki nad głową,
- rzut piłki o ścianę.

Etap 4 - łączenie fazy przyjęcia i podania:

- rzuty i chwyt piłki przez dwóch ćwiczących, bez zmiany pozycji ciała i ustawienia ramion pomiędzy fazą przyjęcia i podania,
- rzuty i chwyt piłki nad głową,
- stopniowe skracanie kontaktu z piłką, aż do pełnej formy odbicia.

### Najczęściej występujące błędy i ich korekta

- a) nieprawidłowe ustawienie dłoni - ćw. z etapu 1,

- b) niewłaściwe miejsce kontaktu z piłką (za wysoko lub za nisko) - ćw. z etapu 2,
- c) brak ugięcia nóg w fazie przyjęcia - ćw. z etapu 2,
- d) brak wyprostowania ciała (nóg i tułowia) w fazie podania - ćw. z etapu 3,
- e) brak lub niepełny zakres wyprostowania ramion w fazie podania - ćw. z etapu 3,
- f) nieprawidłowe skoordynowanie ruchu nóg i ramion, np. wyprost ramion bez wyprostowania nóg lub odwrotnie - ćw. z etapu 4.

### 2.3. Odbicie oburącz dolne

#### a. Opis techniki

Odbicie oburącz dolne stosowane jest najczęściej podczas przyjęcia zagrywki oraz w działaniach obronnych. Jest to element nieco trudniejszy od odbicia górnego m.in. ze względu na mniejszą powierzchnię kontaktu ramion z piłką. Pomimo to zaleca się, aby tych dwóch elementów nauczać jednocześnie.

Podobnie jak w przypadku odbicia oburącz górnego, w odbiciu oburącz dolnym wyróżnia się dwie fazy: **fazę przyjęcia i fazę podania**.

##### Faza przyjęcia (ryc. 14):

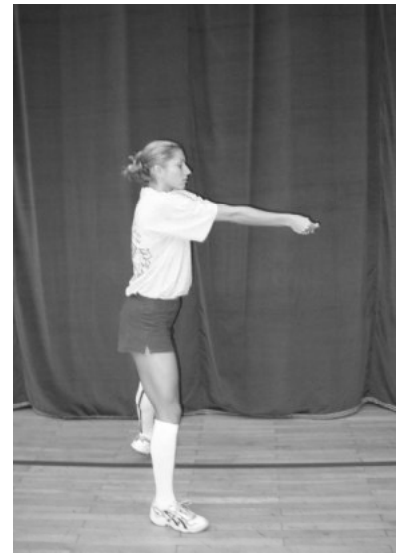
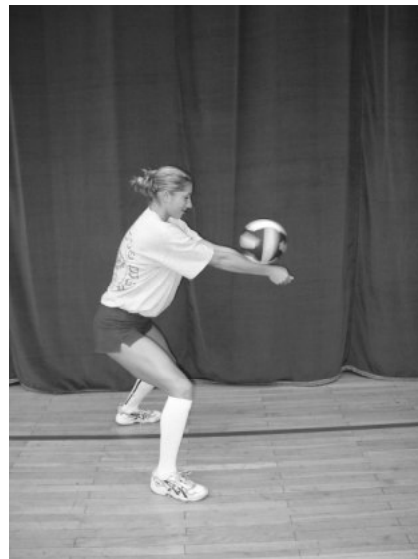
- po przemieszczeniu należy się zatrzymać i przyjąć stabilną pozycję,
- stopy ustawione rozkrocznie lub rozkroczno-wykrocznie, nogi ugięte, tułów pochylony,
- ramiona wyprostowane, skierowane w dół, w przód, dłonie jedna w drugiej, kciuki złączone,
- kontakt z piłką następuje przydłoniowymi, wewnętrznymi częściami przedramion.

##### Faza podania (ryc. 15):

- rozpoczyna się od momentu kontaktu z piłką,
- polega na wyprostowaniu nóg i niewielkim uniesieniu wyprostowanych ramion.



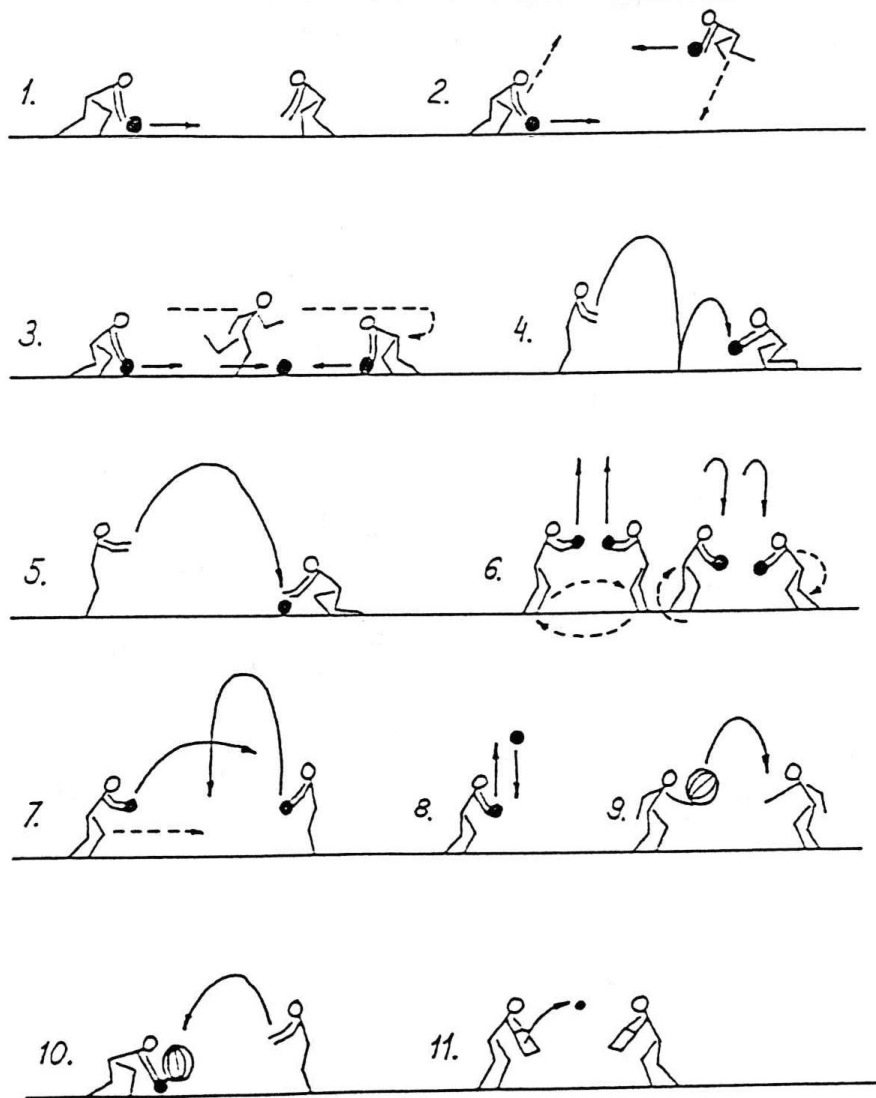
Ryc. 14. Odbicie oburącz dolne - faza przyjęcia



Ryc. 15. Odbicie oburącz dolne - faza podania

#### b. Ćwiczenia przygotowujące - kontakt z piłką (poprzez chwyt i odbicia dolne) powinien nastąpić w postawie rozkroczno-wykrocznej (ryc. 16):

- rzuty i chwyt piłki oburącz dolne (poniżej klatki piersiowej) (ćw. 6, 7, 8),
- podania i chwyt piłki toczącej się po podłożu (połączone z przemieszczaniem się przed chwytem) (ćw. 1, 2, 3),
- "gaszenie" piłek dorzucanych (nakrywanie piłki dłońmi przy parkiecie w momencie jej upadku) (ćw. 4, 5),
- podstawianie piłki siatkowej pod upadającą piłkę plażową (ćw. 10),
- odbicia dolne piłki plażowej (ćw. 9),
- odbicia piłki tenisowej deseczkami trzymanymi oburącz (ćw. 11).



Ryc. 16. Odbicia dolne - ćwiczenia przygotowujące

**c. Ćwiczenia nauczające** odbić oburącz dolnych:

- odbicie ponad głowę lub w przód po własnym podrzucie,
- odbicia wielokrotne ponad głowę,
- odbicie w przód piłki dorzucanej (lub dokładnie podawanej w formie odbicia),
- odbicia ze zmianą kierunku oraz odbicia po dojsciu w przód i dojsciu w bok.

**d. Błędy i ich korekta**

**Etapy nauczania metodą analityczną**

1. Nauka ustawienia ramion.
2. Nauka fazy przyjęcia.
3. Nauka fazy przyjęcia i fazy podania (w przeciwieństwie do odbicia górnego oburącz, niemożliwe jest oddzielenie fazy podania od fazy przyjęcia).
4. Zwiększanie odległości odbić, odbicia po przemieszczeniu się, ze zmianą kierunku lotu piłki, w pozycjach zachwianej równowagi.

**Przykładowe ćwiczenia do kolejnych etapów nauczania**

**Etap 1 - nauka ustawienia ramion:**

- układanie dłoni oraz ustawianie wyprostowanych ramion przed tułowiem,
- ustawianie ramion z postawy siatkarskiej w jak najkrótszym czasie.

Etap 2 - nauka fazy przyjęcia:

- po ustawieniu ramion i ciała współwiczający przykłada piłkę do przydłoniowej części przedramion uczącego się,
- dokładny rzut piłki do uczącego się i przyjęcie jej na przedramiona (bez wyprostu nóg i ramion, piłka odbija się bezwładnie).

Etap 3 - nauka fazy przyjęcia i fazy podania:

- doprowadzenie ramion do piłki trzymanej przez współwiczającego z jednoczesnym wyprostem nóg,
- dokładny rzut piłki z odległości 3-4 m do uczącego się i odbicie jej przez wyprost nóg oraz ruch ramion,
- stopniowe zwiększanie odległości rzucającego od uczącego się.

### **Najczęściej występujące błędy i ich korekta**

- a) nieprawidłowe ułożenie dłoni - ćw. z etapu 1,
- b) zbyt małe ugięcie nóg lub jego brak w fazie przyjęcia - ćw. z etapu 2,
- c) ugięcie ramion w stawach łokciowych w fazach przyjęcia i podania - ćw. z etapu 2 i 3,
- d) zbyt obszerny zakres ruchu ramion w stawach ramiennych (zbyt wysokie unoszenie ramion) - ćw. z etapu 3 lub ćw. ruchu bez piłki,
- e) brak wyprostu lub zbyt mały wyprost nóg w fazie podania - ćw. z etapu 3 lub ćw. ruchu bez piłki.

## **2.4. Zagrywka dolna**

### **a. Opis techniki**

Zagrywka dolna jest najprostszą ze stosowanych zagrywek. Wprowadzenie jej w procesie nauczania traktowane jest jako metodyczny etap pośredni między rzutem lub odbiciem górnym zamiast zagrywki w grach uproszczonych a nauczaniem pozostałych sposobów zagrywek (tenisowej rotacyjnej, szybującej, w wyskoku). Korzyścią stosowania zagrywki dolnej u początkujących jest łatwość wykonania oraz stromy lot piłki ułatwiający jej przyjęcie. W technice tego elementu należy wyróżnić następujące fazy: przyjęcie pozycji przygotowawczej, **podrzut z zamachem i uderzenie**.

**Pozycja przygotowawcza** (ryc. 17 a.):

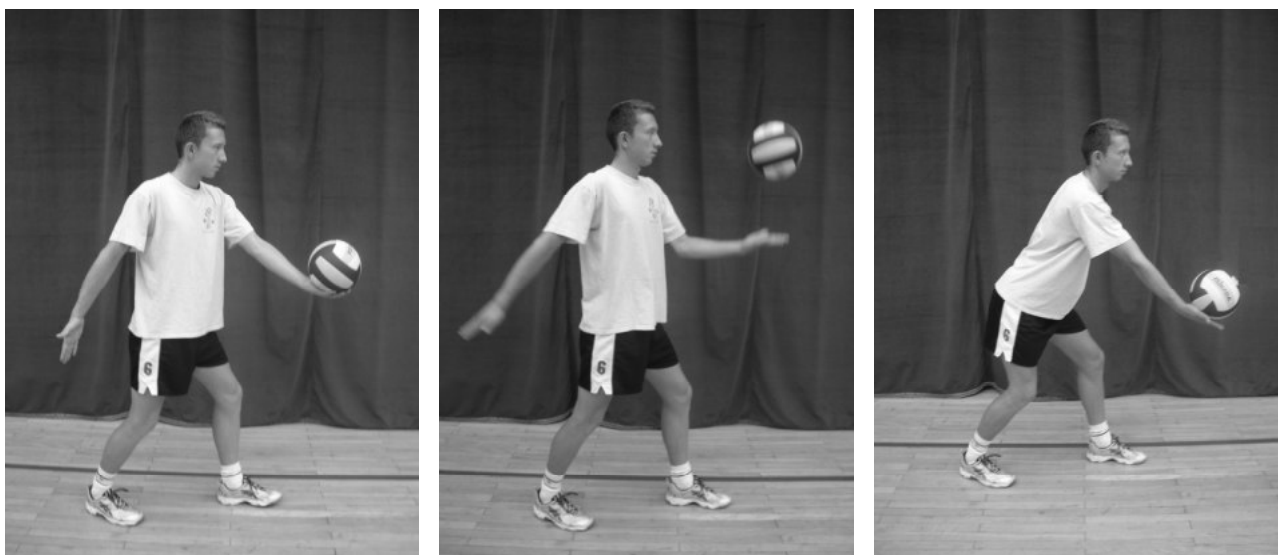
- ustawienie przodem do siatki w pozycji rozkroczo-wykroczonej, stopy na szerokość bioder, w wyroku noga przeciwna ręce uderzającej, niewielkie ugięcie nóg i pochylenie tułowia,
- piłkę podtrzymuje od dołu ręka przeciwna uderzającej, w płaszczyźnie ramienia uderzającego,
- ramię uderzające wzdłuż tułowia, dłoń usztywniona o palcach złączonych, stroną dłoniową w kierunku trzymanej piłki.

**Podrzut z zamachem** (ryc. 17 b.):

- niski, pionowy podrzut piłki, z jednoczesnym zamachem ramienia w tył.

**Uderzenie** (ryc. 17 c.):

- wyprost nóg z jednoczesnym ruchem wyprostowanego i usztywnionego ramienia w przód,
- piłka uderzona jest od dołu całą dłonią,
- po uderzeniu piłki ramię zatrzymuje się na wysokości barków, w płaszczyźnie strzałkowej.



Ryc. 17. Zagrywka dolna: a. pozycja przygotowawcza, b. podrzut z zamachem, c. uderzenie

#### **b. Ćwiczenia przygotowujące:**

- rzuty piłki oburącz od dołu,
- rzuty jednorącz od dołu,
- chwyt piłki jednorącz przed tułowiem (ramię wyprostowane) po własnym podrzucie,
- rzuty piłki jednorącz po podłożu (tocząc - jak w kręglach) z klęku i w postawie.

#### **c. Ćwiczenia nauczające zagrywki:**

- zagrywka piłki trzymanej lub po krótkim (niskim) podrzucie jednorącz,
- zagrywka na niewielkie odległości,
- zagrywka zza linii końcowej w różnych kierunkach i na różne odległości.

#### **d. Błędy i ich korekta**

##### **Etapy nauczania metodą analityczną**

1. Nauka pozycji przygotowawczej.
2. Nauka ruchu ramienia uderzającego.
3. Nauka podrzutu.
4. Zagrywka w pełnej formie.
5. Celowanie zagrywki w wybrane miejsca boiska.

##### **Przykładowe ćwiczenia do kolejnych etapów nauczania**

Etap 1 - nauka pozycji przygotowawczej:

- przyjmowanie pozycji do wykonania zagrywki, piłka trzymana w ręce przeciwnej uderzającej.

Etap 2 - nauka ruchu ramienia uderzającego:

- prowadzenie ramienia (faza uderzenia bez zamachu),
- doprowadzanie ramienia do piłki trzymanej przez uczącego się, w płaszczyźnie ramienia uderzającego (bez uderzenia),
- jw. z zamachem ramienia,
- zagrywka z ręki - bez podrzutu piłki.

Etap 3 - nauka podrzutu:

- podrzut jednorącz, sprawdzanie miejsca upadku piłki (w płaszczyźnie ramienia uderzającego, przed uczącym się),
- podrzut jednorącz z jednoczesnym zamachem ramienia w tył, chwyt piłki oburącz w płaszczyźnie ramienia uderzającego przed tułowiem.

Etap 4 - zagrywka w pełnej formie:

- zagrywka po podrzucie z odległości 4-5 m od siatki, stopniowe zwiększanie odległości w miarę możliwości uczniów.

### Najczęściej występujące błędy i ich korekta

- nieprawidłowe ustawienie stóp, np. w wykroku stopa jednoimienna z ręką uderzającą - ćw. z etapu 1,
- uderzenie w piłkę w niewłaściwym miejscu w stosunku do tułowia, np. za wysoko (piłka leci stromym torem), za nisko (piłka nie wznosi się nad siatkę), z boku (piłka leci w bok) - ćw. z etapu 2 i 3,
- zbyt obszerny zakres ruchu w stawie barkowym w fazie uderzenia oraz skręt tułowia wspomagający uderzenie - ćw. z etapu 2 i 4,
- ugięcie ramienia w stawie łokciowym po uderzeniu w piłkę - ćw. z etapu 2 i 4.

## 2.5. Zagrywka tenisowa

Zagrywka tenisowa to jedna z zagrywek górnych, trudniejsza do opanowania od zagrywki dolnej, jednak bardziej skuteczna. W technice tego elementu można wyróżnić następujące fazy: **przyjęcie pozycji przygotowawczej, podrzut z zamachem, uderzenie.**

### Pozycja przygotowawcza (ryc. 18 a.):

- ustawienie przodem do siatki w pozycji rozkroczo-wykroczonej, stopy na szerokość bioder, w wykroku noga przeciwna ręce uderzającej, tułów i nogi wyprostowane,
- piłka trzymana jest oburącz lub jednorącz od dołu ręką przeciwną uderzającej, przed tułowiem.

### Podrzut i zamach (ryc. 18 b.):

- piłka podrzucona jest tak, aby znalazła się nad barkiem ramienia uderzającego,
- wysokość podrzutu nieco wyższa lub równa zasięgowi ramienia,
- równocześnie z podrzutem następuje niewielkie ugięcie nóg, odchylenie tułowia do tyłu i zamach ramienia łukiem, górną, w tył,
- w końcowej fazie zamachu ramię uderzające ugina się mocno w stawie łokciowym, a ramię przeciwne unosi na wysokość głowy.

### Uderzenie (ryc. 18 c.):

- wyprost nóg, tułowia oraz ramienia uderzającego w stawach ramiennym i łokciowym,
- uderzenie piłki następuje nad barkiem ramienia uderzającego, wewnętrzną częścią usztywnionej dłoni o złączonych palcach, ramię wyprostowane w stawie łokciowym.



Ryc. 18. Zagrywka tenisowa: a. pozycja przygotowawcza, b. podrzut i zamach, c. uderzenie

Wnikając dokładniej w technikę zagrywki tenisowej, można wyróżnić dwie odmiany: rotacyjną i szybującą (beztrotacyjną). Najważniejsze różnice to ruch dłoni po łuku w fazie uderzenia i rozluźniony nadgarstek w zagrywce rotacyjnej oraz tor prowadzenia dłoni po linii prostej i sztywny, wyprostowany nadgarstek w zagrywce szybującej. Uważa się, iż pierwsza z nich jest łatwiejsza do wykonania. Dla potrzeb wychowania fizycznego należy jednak, naszym zdaniem,

pomiąć te szczegóły i zostawić uczniom, w zależności od ich predyspozycji, pewną dowolność wykonania (z rotacją lub bez).

#### b. Ćwiczenia przygotowujące:

- rzuty piłki oburącz z za głowy,
- rzuty jednorącz z za głowy, piłeczką tenisową lub palantową,
- chwyt piłki jednorącz ponad głową (ramię wyprostowane) po własnym podrzucie,

#### c. Ćwiczenia nauczające zagrywki:

- zagrywka z piłki trzymanej lub po krótkim (niskim) podrzucie jednorącz,
- zagrywka na niewielkie odległości,
- zagrywka z za linii końcowej w różnych kierunkach i na różne odległości.

#### d. Błędy i ich korekta

##### Etap nauczania metodą analityczną

1. Nauka pozycji przygotowawczej.
2. Nauka ruchu ramienia uderzającego.
3. Nauka podrzutu.
4. Zagrywka w pełnej formie.
5. Celowanie zagrywki w wybrane miejsca boiska.

##### Przykładowe ćwiczenia do kolejnych etapów nauczania

Etap 1 - nauka pozycji przygotowawczej:

- przyjmowanie pozycji do wykonania zagrywki, piłka trzymana w ręce przeciwnej uderzającej lub oburącz.

Etap 2 - nauka ruchu ramienia uderzającego:

- prowadzenie ramienia (faza uderzenia bez zamachu) - ramię zgięte w stawie łokciowym rozpoczyna ruch z za pleców,
- doprowadzanie ramienia do piłki znajdującej się nad barkiem ręki uderzającej, trzymanej przez współwiczającego, stojącego na podwyższeniu, lub przez uczącego się,
- uczący się w klęku jednoonóż, noga wykroczna przeciwna ramienia uderzającemu, piłka podtrzymywana przez współwiczającego - doprowadzanie ramienia do piłki,
- jw. z uderzeniem w piłkę (ryc. 19) w pozycji stojącej (ryc. 20).



Ryc. 19. Zagrywka - w klęku, uderzenie w piłkę trzymaną



Ryc. 20. Zagrywka - w pozycji stojącej, uderzenie w piłkę trzymaną



Etap 3 - nauka podrzutu:

- podrzut jednorącz lub oburącz tak, aby piłka opadła na dłoń wyprostowanego, ustawionego pionowo w górę ramienia,



- podrzut jednorącz lub oburącz, z jednoczesnym zamachem w tył, a następnie chwyt oburącz nad barkiem ramienia uderzającego.

Etap 4 - zagrywka w pełnej formie:

- zagrywka w pełnej formie z odległości 4-5 m od siatki, stopniowe zwiększanie odległości w miarę możliwości uczniów.

### Najczęściej występujące błędy i ich korekta

- a) nieprawidłowe ustawienie stóp, np. w wyroku stopa jednoimienna z ręką uderzającą - ćw. z etapu 1,
- b) uderzenie w piłkę ramieniem ugiętym w stawie łokciowym - ćw. z etapu 2,
- c) brak zgięcia w stawie łokciowym przed rozpoczęciem fazy uderzenia - ćw. z etapu 2,
- d) odwodzenie łokcia w fazie uderzenia - ćw. z etapu 2,
- e) uderzenie w piłkę nasadą dłoni lub palcami (nie całą dłonią) - ćw. z etapu 2 albo uderzenie w piłkę trzymaną na wysokości bioder w kierunku podłoża,
- f) niewłaściwe miejsce kontaktu z piłką w fazie uderzenia, np. uderzenie piłki z przodu lub za głową - ćw. z etapu 2 i 3.

## 2.6. Atak

### a. Opis techniki

**Atak** jest to skierowanie piłki na stronę drużyny przeciwnej, w celu uniemożliwienia jej obrony. W zależności od poziomu zaawansowania grających oraz sytuacji w grze może być wykonany w formie:

- odbicia oburącz
- kiwnięcia
- płasowania
- zbicia

**Kiwnięcie** to prosta forma ataku, podczas której grający kieruje piłkę palcami jednorącz, w niebronioną strefę boiska. W metodyce nauczania zaleca się wprowadzenie kiwnięcia przed rozpoczęciem nauki zbicia. W technice tego elementu wyróżnia się następujące fazy: **rozbiegu, wyskoku, odbicia i lądowania**:

- faza rozbiegu zakończona jest doskokiem, wyskok wspomagany zamachowym ruchem ramion (podobnie jak w zbicciu),
- w zakończeniu fazy wyskoku nieznaczne zgięcie ramienia uderzającego oraz niewielki odchylenie tułowia,
- w najwyższym punkcie wyskoku następuje odbicie piłki jednorącz palcami (całą dłoniową powierzchnią rozstawionych palców), przez niewielki wyprost w stawie łokciowym i zgięcie dłoniowe nadgarstka (w przód),
- kontakt z piłką następuje w najwyższym punkcie zasięgu.

**Zbicie** jest to najbardziej dynamiczna forma ataku, dość trudna do wykonania dla początkujących, przede wszystkim ze względu na strukturę przestrzenno-czasową (dostosowanie całej sekwencji ruchów do lecącej piłki). W elemencie tym należy wyszczególnić cztery fazy:

- rozbiegu (dojścia),
- wyskoku,
- uderzenia,
- lądowania.

### **Rozbieg** (ryc. 21 a.):

- składa się najczęściej z jednego lub dwóch kroków biegowych i płaskiego doskoku na obie nogi,
- w trakcie doskoku kontakt stóp z podłożem następuje kolejno przez pięty na śródstopie, tak aby prędkość uzyskana na rozbiegu zwiększyła dynamikę pionowego wyskoku,
- podczas doskoku ramiona przemieszczają się zamachem w tył.

**Wyskok** (ryc. 21 b.):

- jest to dynamiczny wyprost nóg i tułowia z jednoczesnym ruchem ramion z tyłu, przodem, w górę (zamach),
- ramiona przemieszczają się symetrycznie ponad poziom głowy,
- ramię uderzające kontynuuje ruch w górę, za głowę, uginając się w stawie łokciowym,
- w najwyższym punkcie wyskoku tułów jest odchylony w tył.

**Uderzenie** (ryc. 21 c.):

- ruch obrotowy w stawie ramiennym w przód, z jednoczesnym wyprostem w stawie łokciowym i niewielkim skłonem tułowia,
- uderzenie w piłkę następuje z przodu, ponad głową.

**Łądowanie** (ryc. 21 d):

- odbywa się na ugięte nogi do postawy siatkarskiej.



Ryc. 21. Zbicie: a. rozbieg, ,

b. wyskok,

c. uderzenie,

d. lądowanie

**b. Ćwiczenia przygotowujące**

- rzuty jednorącz i oburącz górne, zza głowy, w miejscu i w wyskoku,
- wyskoki i zeskoki obunóż,
- chwytaki ponad głowę piłek spadających wykonywane w miejscu, w biegu i w wyskoku,
- uderzenia piłki jednorącz (kozłowanie uderzeniami),

**c. Ćwiczenia nauczające**

Zbicie tenisowe jest, niewątpliwie, najtrudniejszym elementem techniki w piłce siatkowej. Ze względu na złożoną strukturę ruchu, metoda syntetyczna w nauczaniu tego elementu jest mało skuteczna, dlatego wskazane jest zastosowanie, w tym przypadku metody analitycznej bądź **metody kompleksowej** - opisanej poniżej (Kłoczek 1993).

Nauczanie metodą kompleksową wymaga podzielenia całej czynności zbijania na pięć zasadniczych części:

- 1) dojsście (krok rozbiegu i doskok połączony z zamachem ramion),
- 2) wyskok (połączony z zamachem i wymachem ramion),
- 3) przygotowanie uderzenia (odchylenie tułowia, przygotowanie ramion),
- 4) uderzenie (praca ramion i tułowia związana z wykonaniem uderzenia w piłkę),
- 5) lądowanie.

Ze względu na przestrzenno-czasowe związki tych faz należy wyodrębnić następujące kompleksy nauczania:

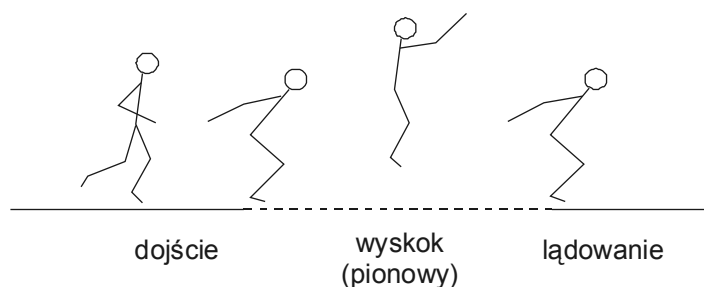
- dojsście, wyskok, lądowanie,
- przygotowanie uderzenia (zamach), uderzenie,
- wyskok, przygotowanie uderzenia (zamach), lądowanie.

Takie powiązanie faz ruchu umożliwia skierowanie uwagi ucznia na najistotniejsze szczegóły wykonywanego ruchu, np. na specyfikę doskoku w **fazie dojsścia**, zamach ramion w **fazie wyskoku**, rozciągnięcie taśm mm. brzucha i mm. obręczy barkowej w **fazie przygotowania do uderzenia**, współdziałanie ramion w **fazie uderzenia**, czy ugięcie nóg i pochylenie tułowia w **fazie lądowania**. Umożliwia to również nauczanie równoległe we wszystkich kompleksach, jednocześnie związki czasowe pomiędzy poszczególnymi fazami ruchu są zachowane.

**Przykłady ćwiczeń** nauczających zbijania w poszczególnych kompleksach:

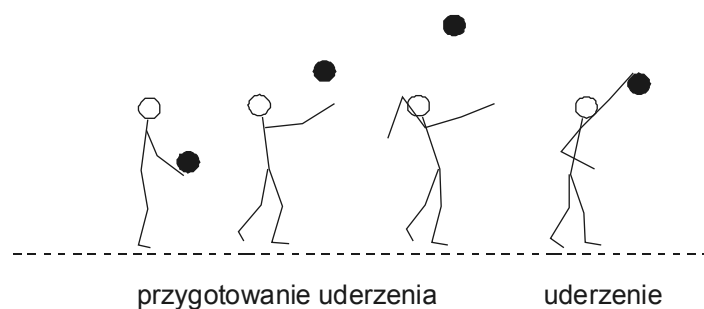
- dojsście, wyskok, lądowanie:

- \* wykonanie kroku, doskoku, wyskoku i lądowania w miejscu, z którego nastąpił wyskok (np. na wyznaczonej linii) (ryc. 22),
- \* dojsięcie, wyskok w bok, przez ławeczkę gimnastyczną, lądowanie,
- \* wyskoki dosiężne po dojsięciu (do punktu na tablicy, przenoszenie piłeczki tenisowej z góry nad poprzeczką, siatką, ustawianie przedmiotów na wysoko zawieszonyj półce itp.),



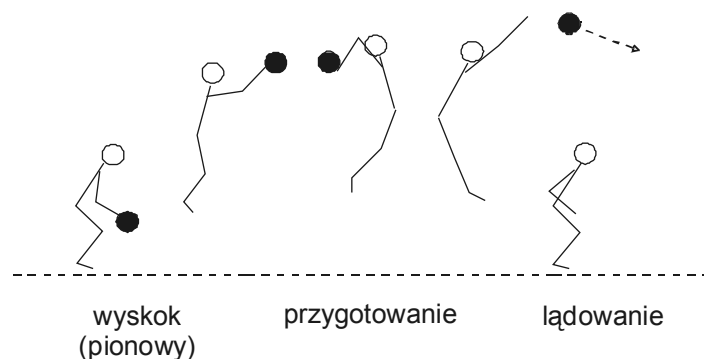
Ryc. 22. Zbicie - dojsięcie wyskok lądowanie

- przygotowanie uderzenia, uderzenie:
  - \* w miejscu zbijanie piłki zawieszonyj (podtrzymywanyj) po wykonaniu zamachu ramion,
  - \* w miejscu zbijanie piłki po podrzuceniu obręcz (ryc. 23),
  - \* cykliczne zbijanie piłki w parkiet, przed ścianą,



Ryc. 23. Zbicie - przygotowanie uderzenia (zamaz), uderzenie

- wyskok, przygotowanie uderzenia, lądowanie:
  - \* w wyskoku, po zamachu, rzut obręcz zza głowy w kierunku w przód, w dół, lądowanie (ryc. 24),
  - \* jak wyżej, rzuty jednoręczną piłką tenisową,
  - \* podrzut piłki, wyskok, w wyskoku chwyt obręcz, zamach, rzut obręcz zza głowy, lądowanie.



Ryc. 24. Zbicie - wyskok, przygotowanie uderzenie (zamaz), lądowanie

Po opanowaniu czynności ruchowyj zadanyj w poszczególnyj kompleksach (poprawne wykonanie w odpowiednim tempie) należy przejść do zbijania piłki, kolejno: zawieszonyj

(przytrzymywanej na odpowiedniej wysokości), podrzucanej pionowo, wystawianej. W pierwszym etapie zawieszenie piłki można zastąpić podstawianiem jej pod dłoń atakującego, tak aby w momencie wykonywania dościa, wyskoku i przygotowania zbitcia ćwiczący nie koncentrował uwagi na piłce.

#### d. Błędy i ich korekta

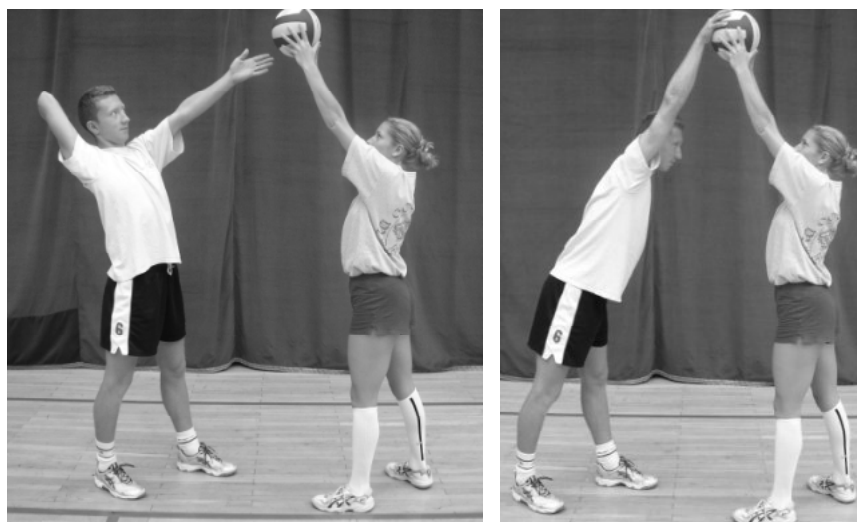
##### Etapy nauczania metodą analityczną

1. Nauka ruchu ramienia uderzającego.
2. Nauka uderzenia w piłkę trzymaną, z miejsca.
3. Nauka uderzenia w piłkę trzymaną, po wyskoku.
4. Nauka rozbiegu.
5. Nauka uderzenia piłki lecącej.
6. Nauka zbitcia w określone miejsca boiska, z różnych stref, w zróżnicowanym tempie.

##### Przykładowe ćwiczenia do kolejnych etapów nauczania

Etap 1 - nauka ruchu ramienia uderzającego:

- doprowadzanie ramienia do piłki trzymanej (zawieszanej) przez współwiczącego tak, aby cała dłoń dotknęła piłki z przodu, nad głową (ryc. 25).



Ryc. 25. Zbitcie - nauka ruchu ramienia uderzającego

Etap 2 - nauka uderzenia w piłkę trzymaną (zawieszoną), z miejsca:

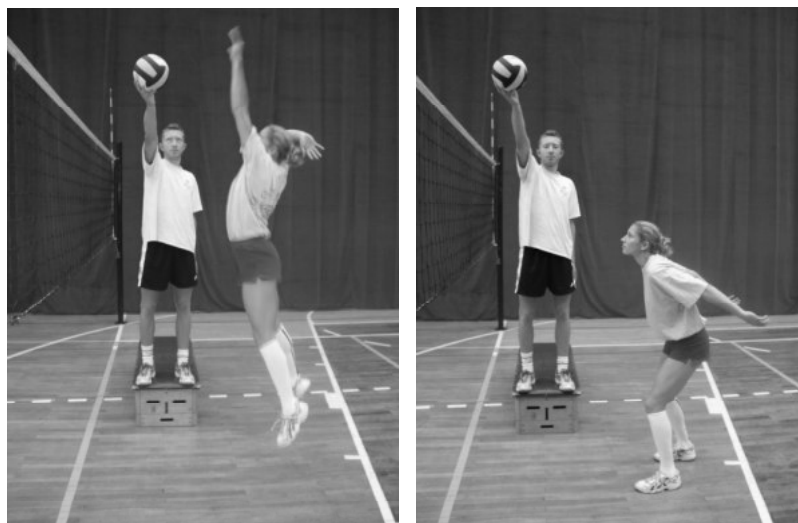
- uderzenie o podłoże piłki trzymanej jednorącz od dołu przez nauczyciela lub współwiczącego (ryc. 26),
- uderzenie o podłoże piłki trzymanej w ręce przeciwnej uderzającej, z przodu, nad głową,
- jw., lecz uderzenie piłki nad obniżoną siatką.



Ryc. 26. Zbitcie - nauka uderzenia w piłkę zawieszoną

Etap 3 - nauka uderzenia w piłkę trzymaną, po wyskoku (ryc. 27):

- wyskok z miejsca z zamachowym ruchem ramion,
- uderzenie piłki trzymanej przez nauczyciela lub współwiczającego nad obniżoną siatką, po wyskoku z miejsca (wyskok z pozycji: nogi ugięte, tułów pochylony, ramiona symetrycznie z tyłu, u dołu).



Ryc. 27. Zbicie - nauka uderzenia w piłkę zawieszoną, w wyskoku

Etap 4 - nauka rozbiegu:

- wykonywanie rozbiegu zakończonego doskokiem i wyskokiem (bez uderzenia w piłkę),
- uderzenie piłki trzymanej nad siatką, po doskoku,
- uderzenie piłki trzymanej nad siatką, po pełnym rozbiegu.

Etap 5 - nauka uderzenia piłki lecącej:

- uderzenie (zbicie) piłki podrzuconej pionowo przez nauczyciela, po doskoku i wyskoku oraz po pełnym rozbiegu,
- uderzenie piłki podrzuconej po łuku (podrzut ze strefy III do IV),
- uderzenie piłki wystawionej.

#### Najczęściej występujące błędy i ich korekta

- zbicie ramieniem ugiętym w stawie łokciowym - ćw. z etapu 1 i 2,
- uderzenie w piłkę palcami lub nasadą dłoni - ćw. z etapu 1 i 2,
- brak zgięcia ramienia uderzającego w stawie łokciowym przed rozpoczęciem fazy uderzenia - ćw. z etapu 1, 2 i 3,
- brak odchylenia tułowia przed rozpoczęciem fazy uderzenia - ćw. z etapu 1, 2 i 3,
- doskok na śródstopie w fazie rozbiegu, powodujący wyskok do przodu - ćw. z etapu 4,
- za krótki doskok w fazie rozbiegu - ćw. z etapu 4,
- brak odprowadzenia ramion w tył podczas naskoku - ćw. z etapu 3 i 4.

## 2.7. Blok

### a. Opis techniki

Blok jest to element obrony wykonywany przy siatce przez jednego, dwóch lub trzech grających jednocześnie, w zależności od poziomu umiejętności i założeń taktycznych. Technikę tego elementu w dużym stopniu warunkuje przepis gry, umożliwiający przekładanie ramion na stronę drużyny atakującej. W przebiegu ruchu wyróżnia się, poprzedzone pozycją przygotowawczą, cztery fazy:

- dojsia,
- wyskoku,

- blokowania,
- lądowania.

**Pozycja przygotowawcza** (ryc. 28):

- ustawienie rozkroczone przy siatce (nogi nieznacznie ugięte), dłonie na wysokości klatki piersiowej stroną dloniową w przód, łokcie przy tułowiu.

**Dojście:**

- faza ta nie zawsze występuje, polega na przemieszczaniu się wzdłuż siatki w ustawieniu przodem do pola gry przeciwnika, krokiem dostawnym lub skrzyżnym, natomiast gdy sytuacja wymaga szybszej zmiany miejsca, stosowany jest krok biegowy bokiem do siatki.

**Wyskok:**

- jest to dynamiczny wyprost nóg (przodem do siatki), z jednoczesnym przemieszczeniem ramion w górę, w przód tak, aby dłonie przekroczyły płaszczyznę pionową siatki.

**Blokowanie** (ryc. 29):

- występuje w momencie kontaktu z atakowaną piłką (nad polem gry przeciwnika), dłonie na przedłużeniu przedramion, usztywnione, o palcach rozwartych.

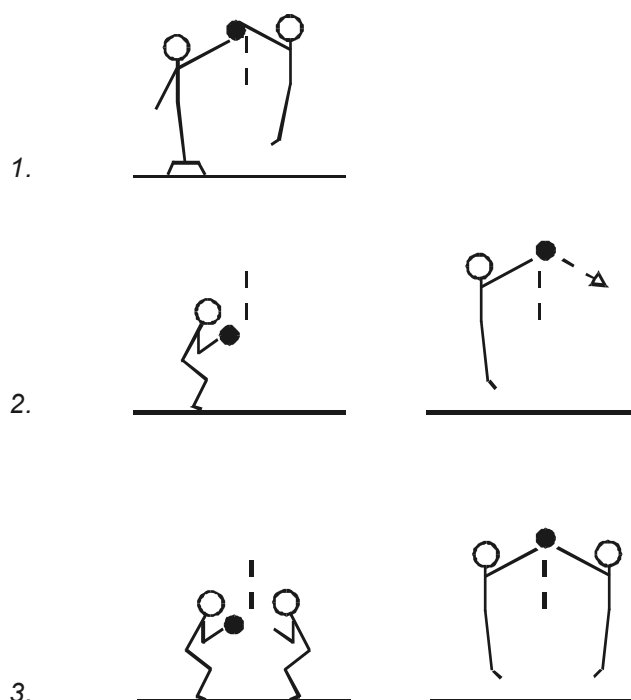


Ryc. 28. Blok - pozycja przygotowawcza

Ryc. 29. Blok - faza blokowania

**b. Ćwiczenia przygotowujące** (wykonywane na obniżonej siatce - dostosowanej do możliwości uczniów) (ryc. 30):

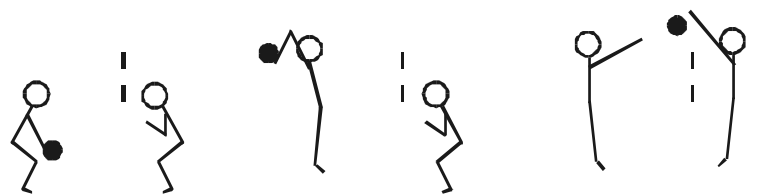
- w wyskoku chwytnie (zabieranie) obręcz piłki trzymanej ponad siatką (ćw.1),
- w wyskoku rzuty piłki obręcz znad głowy ponad siatką (piłka przenoszona nad głowę sprzed klatki piersiowej) (ćw. 2),
- w wyskoku podania (przekazania) piłki z rąk do rąk ponad siatką (ćw. 3),
- ćwiczenia jak wyżej po przemieszczeniu się wzdłuż siatki.



Ryc. 30. Blokowanie - ćwiczenia przygotowujące

### c. Ćwiczenia nauczające

- blokowania pojedynczego (nauczane po wyskoku z miejsca i po dojsciu):
  - \* blokowanie piłki trzymanej nad siatką,
  - \* blokowanie piłki przelanej (ryc. 31),
  - \* blokowanie piłki atakowanej,
- blokowania grupowego (z miejsca i po dojsciu w kolejności jak w blokowaniu pojedynczym),



Ryc. 31. Blokowanie piłki przelanej

### d. Błędy i ich korekta

#### Etapy nauczania metodą analityczną

1. Nauka pozycji przygotowawczej.
2. Nauka ruchu ramion.
3. Nauka blokowania piłki zawieszanej, po wyskoku z miejsca.
4. Nauka blokowania piłki rzuconej, po wyskoku z miejsca.
5. Nauka blokowania piłki atakowanej.
6. Nauka dojscia.
7. Nauka blokowania grupowego.

#### Przykładowe ćwiczenia do kolejnych etapów nauczania

Etap 1 - nauka pozycji przygotowawczej:

- przyjmowanie pozycji przygotowawczej.

Etap 2 - nauka ruchu ramion:

- ruch ramion do piłki trzymanej po przeciwnej stronie obniżonej siatki (bez wyskoku).

Etap 3 - nauka blokowania piłki zawieszanej, po wyskoku z miejsca:

- po wyskoku z miejsca blokowanie piłki trzymanej przez współwiczającego, stojącego na podwyższeniu po przeciwnej stronie siatki.

Etap 4 - nauka blokowania piłki rzuconej, po wyskoku z miejsca:

- blokowanie piłki po wyskoku z miejsca, rzuconej przez współwiczającego oburącz od dołu, z odległości 3-4 m od siatki,
- blokowanie piłki po wyskoku z miejsca, rzuconej przez współwiczającego oburącz zza głowy, w wyskoku.

Etap 5 - nauka blokowania piłki atakowanej:

- blokowanie piłki atakowanej przez współwiczającego (wystawa przez pionowy podrzut),
- blokowanie piłki atakowanej przez współwiczającego (wystawa przez podrzut po łuku, np. ze strefy III do IV),
- blokowanie piłki atakowanej po wystawie.

Etap 6 - nauka dojścia:

- blokowanie piłki zawieszanej, po dojściu krokiem dostawnym, skrzyżnym, biegowym,
- blokowanie piłki przerzucanej, po dojściu,
- blokowanie piłki atakowanej, po dojściu, np. blok w strefie II po dojściu ze strefy III - dojście rozpoczyna się w momencie wystawy.

Etap 7 - nauka blokowania grupowego:

- blok podwójny w miejscu,
- blok podwójny w strefie II lub IV po dojściu blokującego ze strefy III,
- blok potrójny w strefie III po dojściu blokujących ze stref II i IV.

### Najczęściej występujące błędy i ich korekta

- pozycja przygotowawcza zbyt daleko od siatki - ćw. z etapu 1,
- zbyt szerokie rozstawienie łokci w pozycji przygotowawczej - ćw. z etapu 1 i 2,
- zbyt obszerny zamach ramion w fazie wyskoku - ćw. z etapu 1, 2 i 3,
- prowadzenie ramion zza głowy w przód, w fazie wyskoku i blokowania - ćw. z etapu 2, 3 i 4.
- złączone palce lub zbyt zbyt małe ich rozstawienie w fazie blokowania - ćw. z etapu 1, 2 i 3,
- blokowanie piłki po swojej stronie siatki (brak przełożenia ramion) - ćw. z etapu 2 i 3.

## 2.8. Wystawianie

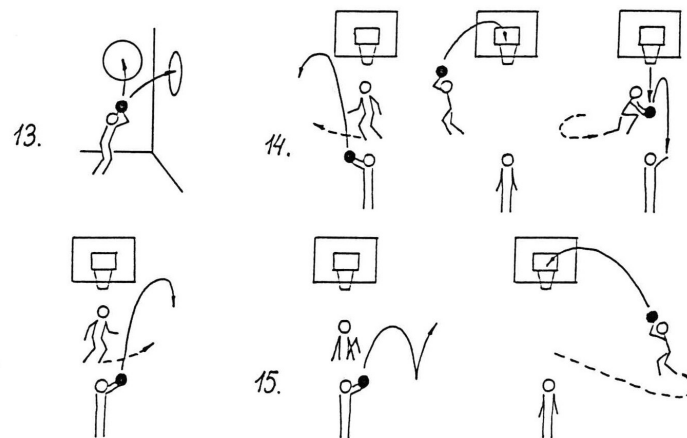
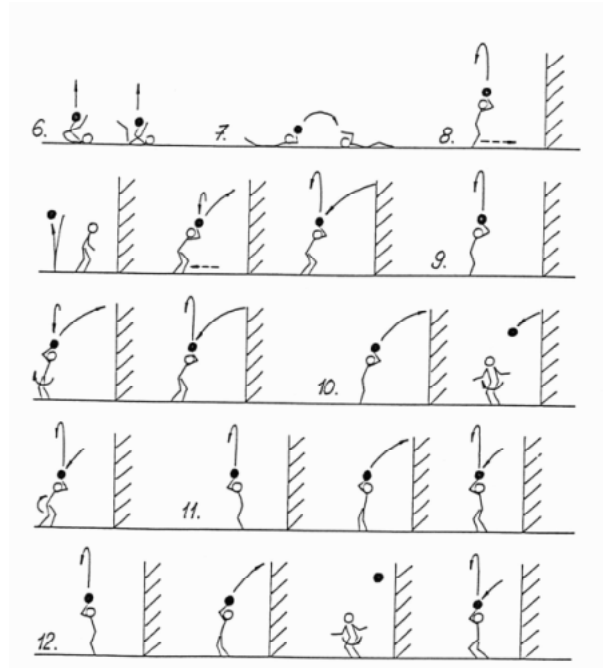
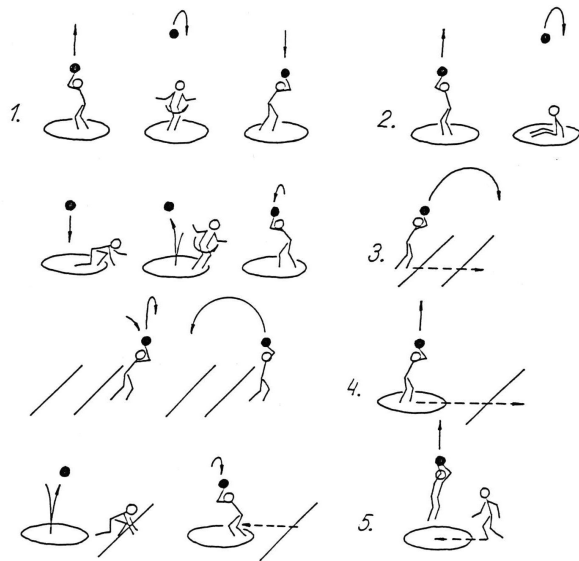
Metodykę nauczania tej czynności uwzględniono, gdyż jest to specyficzny element techniczno-taktyczny w piłce siatkowej, choć w strukturze ruchu nie różni się od odbić oburącz górnych (w przód i w tył) ze zmianą kierunku. Ważne dla dokładności wystawiania, szczególnie w początkach nauczania, jest prostopadłe ustawienie barków do kierunku odbicia w jego ostatniej fazie.

**Ćwiczenia przygotowujące** opierają się na technice odbić oburącz górnych<sup>5</sup>:

- odbicia na różne wysokości i odległości (celność) po dojściu, w wyskoku, w przód i w tył, ze zmianą kierunku, na ograniczonej przestrzeni (ryc. 32), np.:
  - \* na ograniczonym polu odbicia nad głową z zadaniami dodatkowymi, jak obrót, siad, leżenie, wyskok (ćw. 1, 2),
  - \* odbicia nad wyznaczonymi liniami z przebieganiem przodem, bokiem, tyłem (ćw. 3, 4),
  - \* odbicia w wyskoku po dojściu, nad wyznaczonym polem (dwóch ćwiczących na zmianę) (ćw. 5),
  - \* odbicia nad sobą i w parach w siadzie, leżeniu tyłem i przodem (ćw. 6, 7),
  - \* odbicia o ścianę w wyznaczone miejsce, z zadaniami dodatkowymi (ćw. 8, 9, 10, 11, 12, 13),
  - \* odbicia na celność (do kosza), start z różnych pozycji (ćw. 14, 15).

<sup>5</sup> Sytuacyjnie wystawa może być wykonana również w formie odbicia dolnego oburącz i odbicia górnego jednorącz.

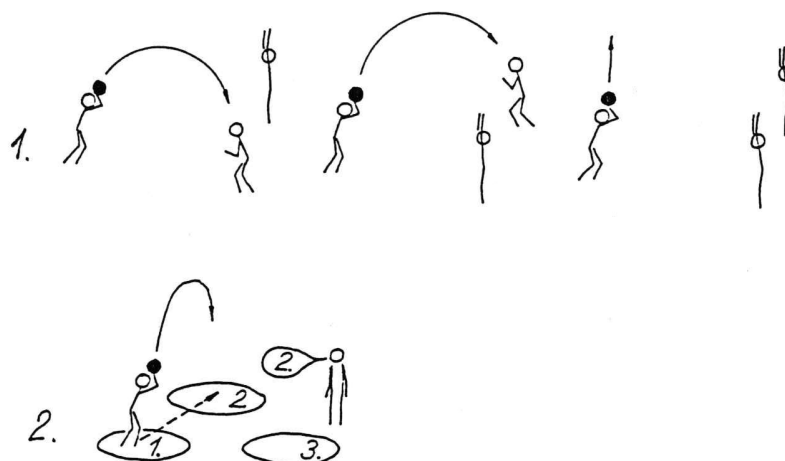




Ryc. 32. Wystawianie - ćwiczenia przygotowujące

Niebagatelne znaczenie mają również ćwiczenia kształtujące podzielność uwagi (ryc. 33):

- odbicia nad głową lub w różnych kierunkach; między odbiciami ćwiczący musi spostrzegać i reagować na zmiany w tzw. drugim planie (np. odczytywanie liczb, zmiana kierunku odbicia w zależności od różnych sygnałów wzrokowych i słuchowych) (Szczepanik 1993, Superlak 1995), np.:
  - \* w trójce, ćwiczący wybiera kierunek odbicia w zależności od pozycji partnerów, np. błędem jest odbicie do partnera, który uniósł ramiona (ćw. 1),
  - \* odbicia do oznaczonej numerem strefy na sygnał dźwiękowy (ćw. 2).



Ryc. 33. Wystawianie - ćwiczenia przygotowujące, kształtujące podzielność uwagi

### Ćwiczenia nauczające wystawiania (w przód i w tył):

- z miejsca, z własnego podrzutu wystawa wysoka do sąsiedniej strefy,
- z miejsca, wystawa po nagraniu piłki z różnych kierunków,
- wystawa po przemieszczeniu się,
- wystawa w wyskoku (z miejsca i po przemieszczeniu się),
- wystawy na różne wysokości i odległości.

## 3. FORMA ŚCISŁA I ZABAWOWA W NAUCZANIU I DOSKONALENIU ELEMENTÓW PIŁKI SIATKOWEJ

### 3.1. Postawa siatkarska i sposoby przemieszczania się

1. Walka w parach o dotknięcie dłonią rywala w ramię, udo, kolano, stopę itp. Rywalizację należy rozpoczynać z „aktywnej” postawy siatkarskiej, ułatwiającej szybkie przemieszczanie się.
2. Podrzucanie oburącz dwóch piłek na przemian - żonglowanie.
3. Łapanie piłki po własnym rzucie w siatkę z odległości 3m.
4. W parach chwyt i podania dwóch piłek, najpierw podania rzutem o parkiet (kozłem), a później bezpośrednio do partnera.
5. Kilkakrotne główkowanie nad sobą lekkiej piłki (piłka gumowa lub plażowa).
6. Różne odmiany berków np. z możliwością uniknięcia złapania przez przyjęcie postawy siatkarskiej (należy ograniczyć ilość przyjmowania postawy podczas zabawy, stopniować intensywność liczbą berków).
7. Różne odmiany wyścigów rzędów, z wykorzystaniem biegu przodem i tyłem, kroku dostawnego, skoków obunóż itp. Wprowadzać podczas wyścigu zadania wymuszające częste zatrzymanie oraz start, specyficzne podczas gry w siatkówkę (np. dotknięcie dłonią linii, siad, leżenie, wyskok, itp.). Odległość odcinków od startu do zatrzymania dostosować do specyfiki gry (3-6m).
8. Wyścigi "wspólnym frontem" zza linii z "aktywnej" postawy siatkarskiej (w jednym kierunku, tam i z powrotem, kilkakrotnie od linii do linii - wahadłowo itp.) z wykorzystaniem biegu przodem i tyłem oraz kroku dostawnego. Postawa siatkarska ma ułatwiać szybki start. Podczas biegów wahadłowych wymagać dotknięcia linii, na której następuje zmiana kierunku przemieszczania się, stopą lub dłonią. Rywalizacja indywidualna.
9. Wyścigi "wspólnym frontem" zza linii z postawy siatkarskiej na odpowiedni sygnał (np. podanie liczby), który wskazuje odległość biegu (np. pierwsza linia, druga linia ...), sposób przemieszczania się (bieg przodem lub tyłem, krok dostawny) liczbą powtórzeń w biegu wahadłowym itp. Należy w pierwszej kolejności zastosować jedną zmienną w wyścigu (np. wybór odległości) a następnie co najwyżej dwie zmienne (np. wybór odległości i sposobu przemieszczania).

10. Wszystkie ćwiczenia przygotowujące do nauki odbić, zbitia i bloku z zastosowaniem rywalizacji indywidualnej lub zespołowej ("kto więcej", "kto dłużej", "kto celniej").

11. Wszystkie gry uproszczone. Wprawdzie gry uproszczone nie należą do formy zabawowej lecz są jedną z form gry, ze względu na swoją specyfikę doskonale nadają się do nauki i doskonalenia postawy siatkarskiej i sposobów przemieszczania się.

### 3.2. Odbicia oburącz górne i dolne

We wszystkich proponowanych ćwiczeniach można wprowadzać dodatkowe odbicia ponad głową, które ułatwiają wykonanie zadania (ryc. 34):

1. Odbicia piłki po "koźle" (upadku piłki na parkiet) z zadaniami dodatkowymi wykonywanymi w czasie kiedy piłka koźluje:

- obrót (ćw.1),
- przejście do siadu prostego (lub leżenia przodem) i powrót do postawy itp. (ćw. 2),
- przemieszczanie w tył i w przód lub w bok (także obieganie piłki) (ćw. 3, 4, 5, 6),
- w parach odbicia pionowe dwoma piłkami ze zmianą miejsc (ćw. 7),
- 2. W parach odbicia dwóch piłek dorzucanych (jeden z pary dorzuca, drugi odbija) (ćw. 8, 9).

3. Jak wyżej jedna piłka jest odbijana a druga podawana rzutem.

4. Odbicia pionowe w kole ze zmianą miejsc (ćw. 10).

5. Odbicia po przekątnych wieloboku (ćw. 11).

6. W parach odbicia dwóch piłek do przodu z dodatkowym odbiciem nad głową (ćw. 12).

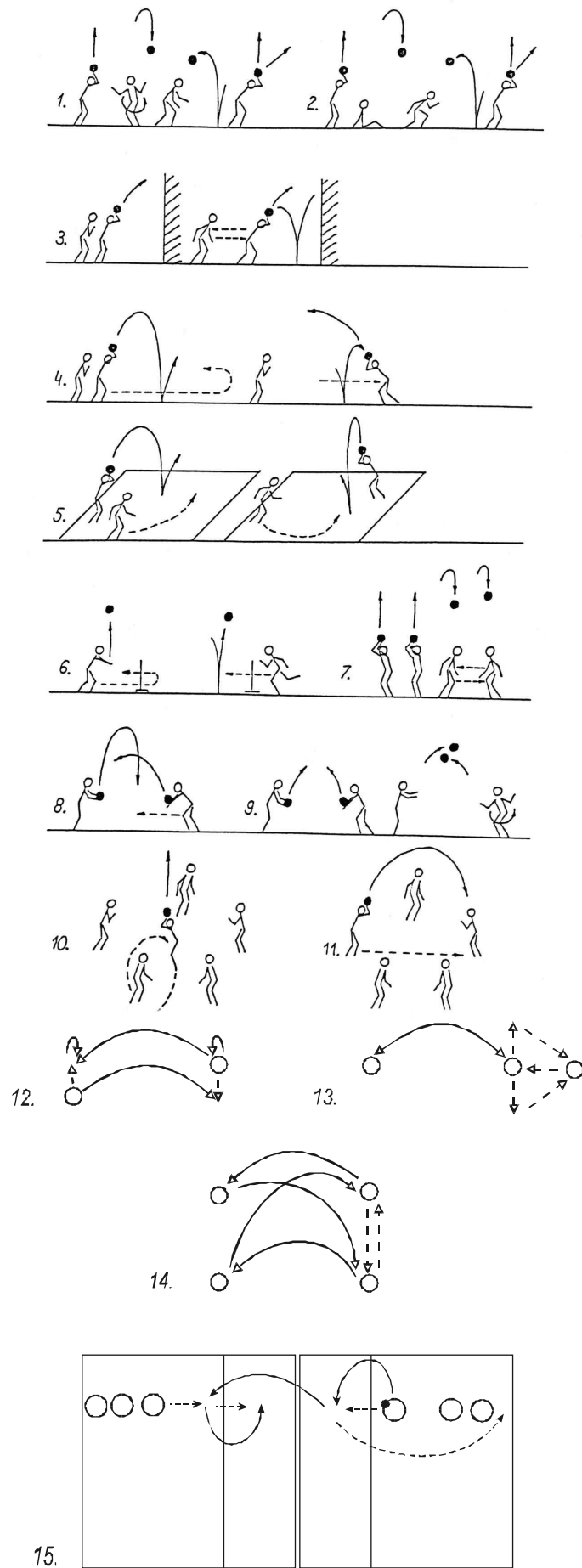
7. W czwórce lub trójce odbicia z przemieszczeniem i zmianą kierunku (ćw. 13, 14), z jedną i dwoma piłkami.

8. Odbicia w wyskoku:

- kolejno: odbicie nad sobą w miejscu, odbicie w wyskoku nad sobą lub do przodu (np. przez siatkę),
- wielokrotne odbicia ponad sobą (ok. 0.5 m), w rytmie lądowanie - wyskok,
- odbicia w wyskoku obunóż przez siatkę po dojściu - dobiegnięciu (np. po własnym podrzucie lub odbiciu) - skierowanie piłki w określone miejsce (materac, wyznaczone pole lub podanie do kolegi) (ćw. 15).

Opisane ćwiczenia w formie ścisłej należy modyfikować i wprowadzać w formie zabawowej. Rywalizacja może polegać na konkursach, w których zadaniem uczniów będzie:

- liczenie odbić w najdłuższej, bezbłędnie wykonanej serii (np. punktowane mogą być odbicia określonego typu: dolne, w wyskoku, liczba odbić przez siatkę itp.),
- liczenie błędów w czasie wykonywania ćwiczenia (np. w ciągu 2 min),
- wykonywanie ćwiczenia do momentu popełnienia błędu,
- liczenie wszystkich poprawnie wykonanych akcji w czasie trwania ćwiczenia (np. liczba rozegranych akcji na trzy odbicia zakończonych bezbłędnym podaniem piłki ponad siatką).



Ryc. 34. Ćwiczenia doskonalące odbicia obręcz

### 3.3. Zagrywki

1. Zagrywka z ręki: w ustawieniu przed ścianą, ręka uderzająca przygotowana w zamachu za głową, ręka podrzucająca przytrzymuje piłkę w punkcie uderzenia lub wykonuje krótki (kilkunastocentymetrowy podrzut); jednocześnie następuje ruch ramienia uderzającego w kierunku piłki.

2. Zagrywka z niewielkiej odległości: zagrywka z odległości 3 m od siatki; po udanej zagrywce ćwiczący zwiększa odległość o 1 krok (ok. 1 m), po zagrywce błędnej przybliża się do siatki.

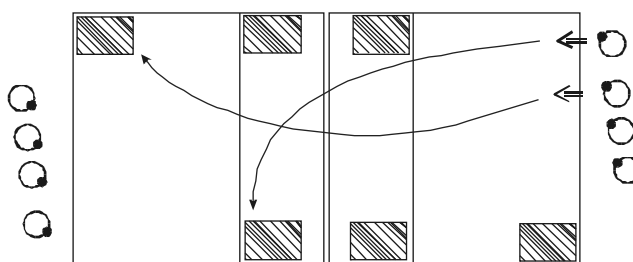
3. Ćwiczenia w formie zabaw polegają na rywalizacji indywidualnej lub zespołowej, podczas której zadania mogą być następujące:

- liczenie zagrywek poprawnych i błędnych spośród zadanej liczby do wykonania (np. z 10),
- wykonanie określonej liczby poprawnych zagrywek po kolei (bez błędu),
- zdobycie określonej liczby punktów przyznawanych za poprawne wykonanie zagrywki i odliczanie ich za wykonanie błędne.

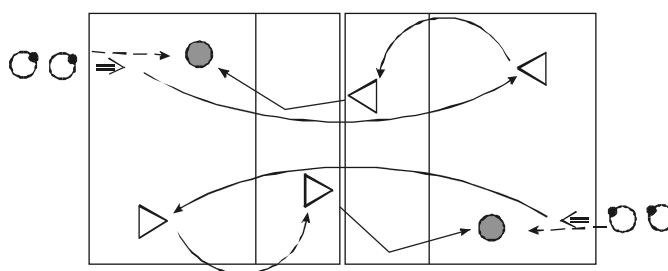
4. Jak wyżej z ograniczeniem pola trafienia - np. strefy boiska po prostej lub po przekątnej. Zadaniem ćwiczących jest np. trzykrotne trafienie w oznaczone pola (ryc. 35, ćw. 1).

5. W zastępach 4 osobowych, dwóch ćwiczących po kolei zagrywa w trzeciego kolegę odbierającego zagrywkę (odbicie można zastąpić chwytem) po drugiej stronie siatki, czwarty łapie piłkę odbitą (lub rzuconą) przez odbierającego i podaje ją pod siatką w kierunku zagrywającego. Za poprawne wykonanie akcji: zagrywka, odbiór, chwyt, zastęp zdobywa punkt. Błąd w trakcie wykonania akcji (nieudana zagrywka lub upadek piłki) karany jest odjęciem punktu (ryc. 35, ćw. 2)

1.



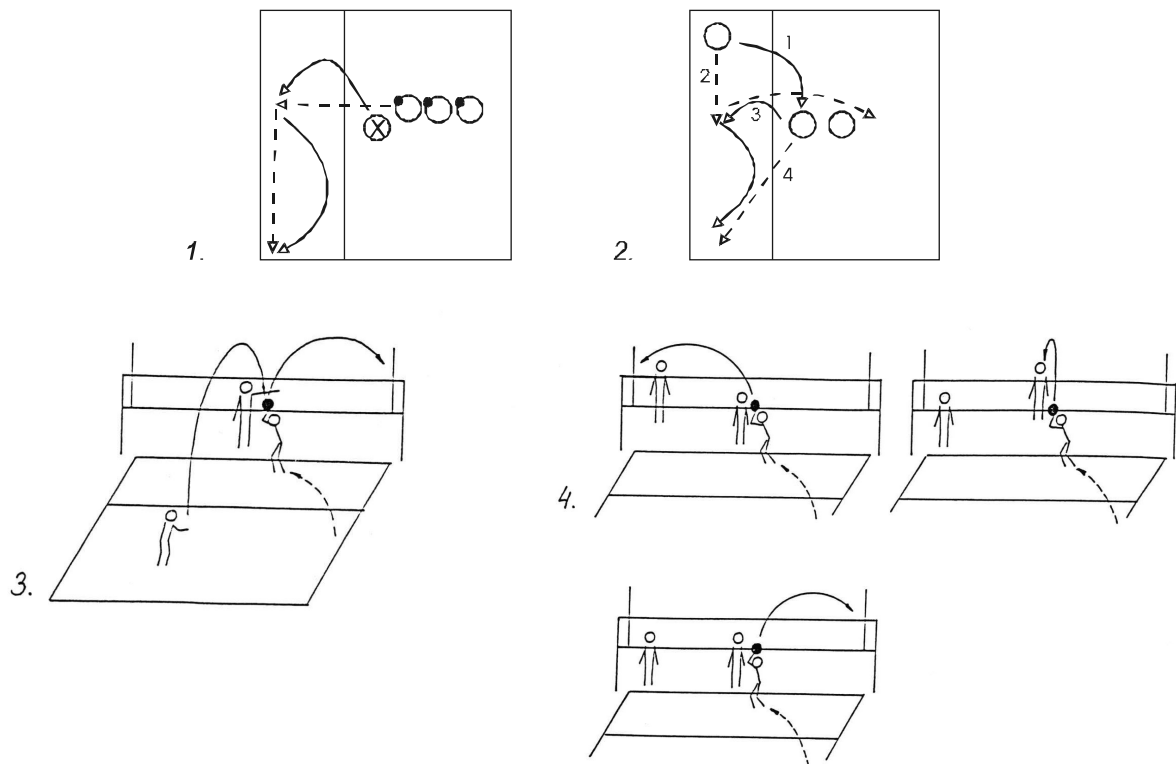
2.



Ryc. 35. Doskonalenie zagrywki

### 3.4. Wystawianie

- wystawa po nagraniu (dorzuceniu), po wystawie ćwiczący biegnie w kierunku wystawy i chwytą piłkę (ćw. 1),
- wystawa w kierunku, w którym przemieścił się partner nagrywający piłkę (sygnał wzrokowy) (ćw. 2),
- wystawa w kierunku określonym pozycją przeciwnika (po drugiej stronie siatki) (ćw. 3, 4),
- wystawa w kierunku określonym sygnałem dźwiękowym.

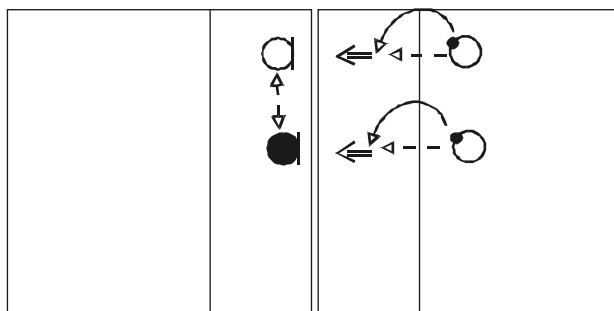


Ryc. 36. Doskonalenie wystawiania

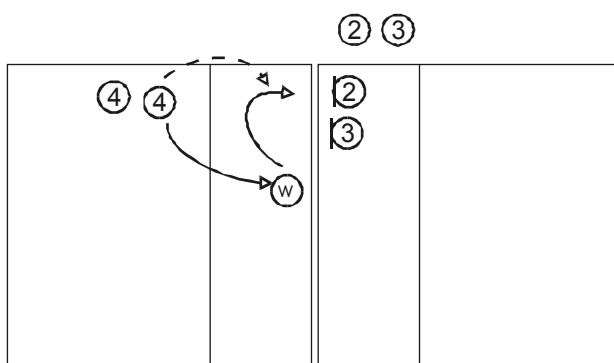
### 3.5. Atak i blok

W ćwiczeniach doskonalących formy atakowania, w celu zwiększenia intensywności (np. przy dużej liczbie ćwiczących) wystawianie można zastąpić podrzucaniem piłki. Przy czym podrzut powinien być wykonywany przez nauczyciela, ćwiczący mogą również atakować z własnego podrzutu (atakujący podrzuca piłkę do przodu w kierunku siatki).

1. Wykonanie ataku w określone strefy boiska, można wyznaczyć strefy punktowane wyżej (np. w kierunku po prostej) i niżej (środek boiska).
2. Plasowanie piłki ponad blokiem po przekątnej boiska.
3. Zbijanie piłki w wywołanym po wystawie kierunku, kierunek ataku podaje wystawiający lub następny z kolejki ćwiczących.
4. Blokowanie piłki trzymanej po dojściu: piłki trzymane są ponad siatką, blokujący wyskakuje i układa ramiona na piłce, po lądowaniu przemieszcza się w kierunku drugiej piłki (nie więcej niż 6 wyskoków jednej serii),
5. Blokowanie piłki przerzucanej: piłka przerzucana z odległości 2 m od siatki, po wyskoku z miejsca, obręcz zza głowy,
6. Blokowanie piłki atakowanej z własnego podrzutu; ataki na przemian wykonuje dwóch ćwiczących, blokujący przemieszcza się na odległość 2-3 m (ryc. 37),
7. Blok grupowy - forma zabawowa: czterech blokujących wykonuje blok podwójny na przemian parami (w serii po 5-6 wyskoków) uzyskując punkty za skutecznie wykonany blok (piłka wraca na pole gry atakującego lub możliwa jest kontynuacja akcji po stronie blokujących); atakujący muszą atakować w formie zbijania zdobywając punkty za zabicie skuteczne lub odejmując je za zabicie błędne (aut i skuteczny blok) (ryc. 38).



Ryc. 37.



Ryc. 38.

### 3.6. Kontrola umiejętności technicznych

Ocena ucznia podczas lekcji wychowania fizycznego jest zagadnieniem dość problematycznym. Spośród wielu kryteriów oceny wymienić należy m.in. aktywność, frekwencję, udział w zajęciach pozalekcyjnych, wyniki sprawdzianów sprawności motorycznej i umiejętności ruchowych, wiadomości, zdyscyplinowanie itp. W myśl nadrzędnego celu wychowania fizycznego, jakim jest wytworzenie pozytywnej postawy wobec aktywności fizycznej, ranga oceny predyspozycji ucznia wyrażająca się wynikami sprawdzianów jest znacznie mniejsza w stosunku do innych kryteriów. Ważniejszymi elementami są te, które bezpośrednio dotyczą stosunku ucznia do przedmiotu. Nie oznacza to jednak, że nauczyciel powinien całkowicie zrezygnować z kontroli umiejętności ruchowych czy też sprawności motorycznej. Sprawdziany tego typu powinny być okresowo prowadzone, a ich podstawową funkcją powinna być **motywacja** ucznia do osiągania postępów. W tej sytuacji za kryterium oceny należy przyjąć progresję wyników, a nie pojedyncze rezultaty. Uczniowie porównując wyniki i obserwując postępy pozytywnie nastawiają się do dalszego podnoszenia umiejętności.

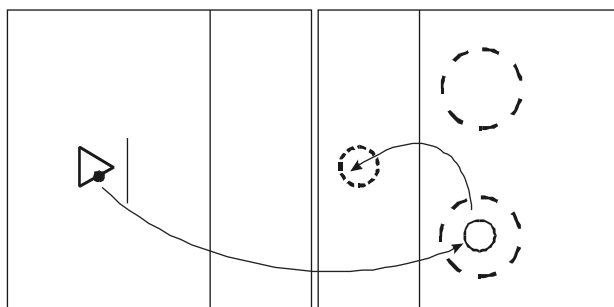
Prowadząc sprawdziany umiejętności technicznych należy pamiętać, że stopień trudności powinien być dostosowany do możliwości uczniów. Zarówno zbyt łatwe, jak i zbyt trudne próby nie różnicują grupy a tym samym nie posiadają wartości diagnostycznej. Sprawdzian powinien być dostosowany do wieku oraz doświadczeń ruchowych uczniów. W przedstawionych poniżej przykładowych sprawdzianach umiejętności technicznych zaproponowano, w jakim momencie procesu nauczania zastosować kontrolę umiejętności, uwzględniając stopień trudności sprawdzianu. Przedstawione propozycje można modyfikować w zależności od potrzeb i warunków, jak również indywidualnie dobierać termin stosowania sprawdzianu w stosunku do etapu procesu nauczania. Pierwsze testy można stosować już po kilku lekcjach, których tematem jest nauka lub doskonalenie ocenianego elementu techniki. Celowo nie podano skali ocen, aby skłonić do wcześniej wspomnianej oceny postępów, a nie przyporządkowania na podstawie konkretnego wyniku. Celowo również nie podano wieku uczniów, w którym należałoby zastosować konkretne testy - zaproponowano jedynie rok nauki, pozostawiając nauczycielom dowolność wyboru, gdyż żaden z poniżej prezentowanych testów nie jest uznany za oficjalne (obowiązujące w całym kraju) narzędzie kontroli umiejętności technicznych w piłce siatkowej.

#### Test Grządziela i Liakha (2000):

1. Odbicia piłki oburącz górne nad sobą, na wysokość co najmniej 1m. Próbę należy przerwać w momencie upadku piłki, odbicia nieczystego lub nieprawidłowego, za niskiego. Próbę należy powtórzyć trzykrotnie zaliczając wynik najlepszy – sumę wszystkich odbić. Stosować w pierwszym roku nauki.
2. Odbicia piłki oburącz dolne nad sobą. Pozostałe zasady jw. Stosować w pierwszym roku nauki.
3. Odbicia oburącz górne i dolne nad sobą na przemian. Pozostałe zasady jw. Stosować w pierwszym roku nauki.
4. Odbicia piłki oburącz górne o ścianę. Pozostałe zasady jw. Stosować w drugim roku nauki.
5. Odbicia piłki oburącz dolne o ścianę. Pozostałe zasady jw. Stosować w drugim roku nauki.
6. Odbicia piłki oburącz górne i dolne naprzemian o ścianę. Pozostałe zasady jw. Stosować w drugim roku nauki.
7. Zagrywka dolna zza linii ataku w materac ustawiony przy linii ataku od strony pola obrony, na przeciwnym boisku. Należy wykonać 12 powtórzeń, wynikiem jest suma trafień w materac. Stosować w pierwszym roku nauki.
8. Zagrywka tenisowa z odległości 7m od siatki w materac ustawiony na przeciwnym boisku w takiej samej odległości od siatki. Należy wykonać 10 powtórzeń, wynikiem jest suma trafień w materac. Stosować w drugim roku nauki.
9. Atak z własnego podrzutu w materace ustawione w trzech różnych miejscach boiska. Należy wykonać 15 ataków, po 5 w każdy materac, wynikiem jest suma trafień w materace. Stosować w trzecim roku nauki.

#### Test Buchtela i Ejema (1975)

Odbicia oburącz dolne do obręczy. W odległości 1m od siatki, na środku boiska ustawiona jest obręcz o średnicy 60 cm, tak, aby dolna krawędź była na wysokości 1,30m. Na tej samej połowie boiska wyznaczone są dwa okręgi o średnicy 2m w miejscach oznaczonych jak na ryc. 39. Na drugiej połowie w odległości 6m od siatki zaznaczone jest miejsce, z którego będzie dorzucana piłka. Osoba testowana wykonuje 10 odbić dolnych do obręczy z jednego okręgu, a następnie z drugiego. Wynikiem jest suma trafień do obręczy. Stosować w trzecim roku nauki i później.



Ryc. 39. Test Buchtela i Ejema

#### Test Wołyńca i Superlaka (1984)

1. Odbicie oburącz górne lub dolne do prostokąta o wymiarach 1,5m x 1,2m, wyznaczonego na ścianie na wysokości: kobiety - 2,24m, mężczyźni – 2,43m, z odległości: kobiety – 2m, mężczyźni – 3m. Próbę należy przerwać gdy nastąpi przekroczenie linii, odbicie o ścianę poza prostokątem, błąd odbicia lub nieprawidłowe odbicie (np. górne zamiast dolnego). Wynikiem jest suma odbić. Stosować w drugim roku nauki.
2. Odbicie oburącz dolne nad sobą, odbicie oburącz górne do prostokąta (wymiar i odległość od ściany jak wyżej). Próbę należy rozpocząć od odbicia górnego o ścianę. Próbę należy przerwać gdy nastąpi przekroczenie linii, odbicie o ścianę poza prostokątem, błąd odbicia lub nieprawidłowe odbicie (np. górne zamiast dolnego) oraz brak odbicia nad sobą. Wynikiem jest suma cykli składających się z dwóch odbić. Stosować w trzecim roku nauki.

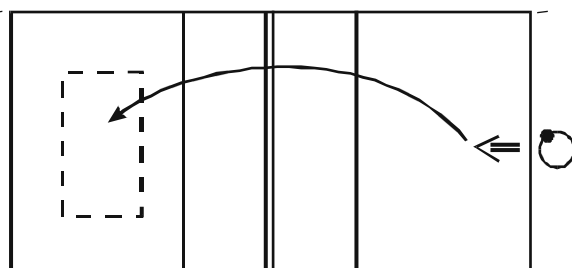


Zmodyfikowany test Krzyżanowskiego (Krzyżanowski 1968, Szczepanik, Szopa 1993):

1. Odbicia oburącz górne i dolne na przemian, w wyznaczonym polu o bokach 6m x 6m. Pierwsze odbicie po własnym podrzucie, oburącz górne. Próbę należy przerwać w momencie upadku piłki, odbicia nieczystego lub nieprawidłowego, za niskiego (do 0,5m) oraz przekroczenia linii kwadratu. Próbę należy powtórzyć trzykrotnie zaliczając wynik najlepszy – liczbę wszystkich odbić. Stosować w pierwszym roku nauki.
2. Odbicia oburącz górne i dolne na przemian, w prostokącie o bokach 4m x 8m, podzielonym na dwa równe kwadraty. Odbicie górne do drugiego kwadratu, dolne w tym samym kwadracie nad sobą itd. Próbę należy przerwać w momencie upadku piłki, odbicia nieczystego lub nieprawidłowego, za niskiego (do 0,5m) oraz przekroczenia linii właściwego kwadratu. Próbę należy powtórzyć trzykrotnie zaliczając wynik najlepszy – liczbę wszystkich odbić. Stosować w drugim roku nauki.
3. Zagrywka tenisowa z odległości 4m od siatki, w materac położony 3m od linii środkowej. Należy wykonać 20 zagrywek, wynikiem jest suma trafień w materac. Stosować w pierwszym roku nauki.
4. Zagrywka tenisowa z odległości 6m od siatki, w materace umieszczone w obu tylnych narożnikach boiska o wymiarach 6m x 4,5m. Należy wykonać 20 zagrywek naprzemian raz w jeden, raz w drugi materac. Wynikiem jest suma trafień w odpowiedni materac. Stosować w drugim roku nauki.

Kompleksowy test umiejętności (Adamczyk, Uzarowicz, Zagórski 1988)

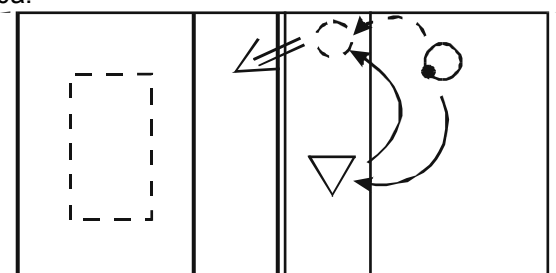
- obejmuje 7 podstawowych elementów techniki,
- każdy element powtarzany jest dwukrotnie,
- ocenie podlega (osobno): technika (porównanie do techniki modelowej) – w skali 3-stopniowej (0-2), celność (trafienie w pole punktowane) – w skali 3-stopniowej (0-2),
- wynikiem jest suma zdobytych punktów (0-52),  
Stosować w grupach zaawansowanych.



Ryc. 40a.

Zagrywka dolna i tenisowa:

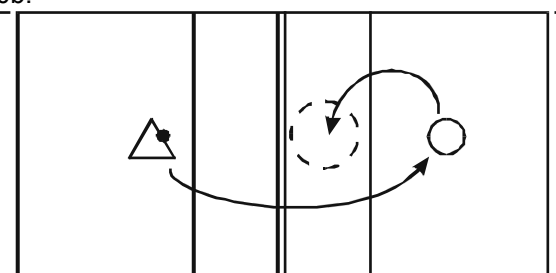
zagrywka zza linii końcowej w kierunku przeciwnego pola gry (strefa 2-punktowa oznaczona prostokątem w polu obrony, strefa 1-punktowa to pozostała część boiska) - ryc. 40a.



Ryc. 40b.

Atak w formie kiwnięcia:

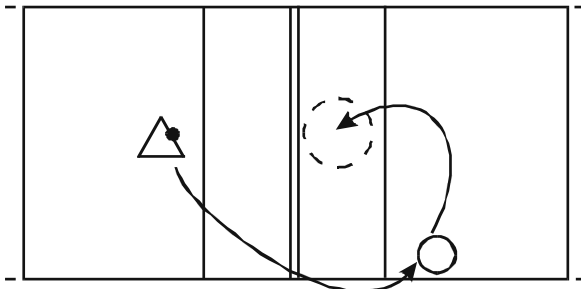
po nagraniu i wystawie, atak w formie kiwnięcia (odbicie górne jednorącz) ze strefy II - "prawe skrzydło" (strefa 2-punktowa oznaczona prostokątem w polu obrony, strefa 1-punktowa to pozostała część boiska) - ryc. 40b.



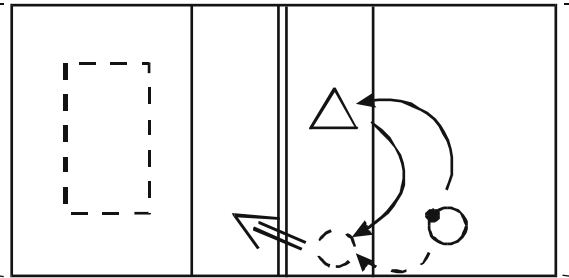
Ryc. 40c.

Odbicie dolne oburącz:

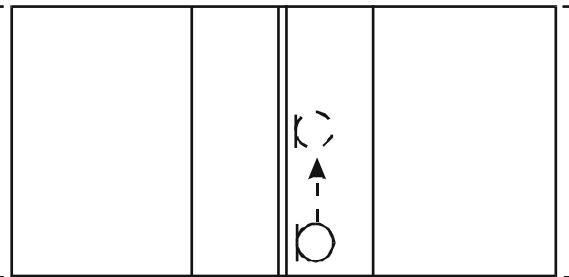
po przerzuceniu piłki z przeciwnego pola gry, odbicie dolne w kierunku siatki ze strefy VI – "środek obrony" (strefa 2-punktowa oznaczona obręczą ustawioną na wysokości górnej taśmy siatki, 1 punkt za trafienie w obręcz i wypadnięcie piłki poza nią) - ryc. 40c.



Ryc. 40d.



Ryc. 40e.



Ryc. 40f.

Odbicie górne obręcz:

po przerzuceniu piłki z przeciwnego pola gry, odbicie górne w kierunku siatki ze strefy IV – "lewe skrzydło" (strefa 2-punktowa oznaczona obręczą ustawioną na wysokości górnej taśmy siatki, 1 punkt za trafienie w obręcz i wypadnięcie piłki poza nią) - ryc. 40d.

Atak w formie zbita:

po nagraniu i wystawie, atak w formie zbita (uderzenie) ze strefy IV - "lewe skrzydło" (strefa 2-punktowa oznaczona prostokątem w polu obrony, strefa 1-punktowa to pozostała część boisk) - ryc. 40e.

Blokowanie (ocenie podlega tylko technika):

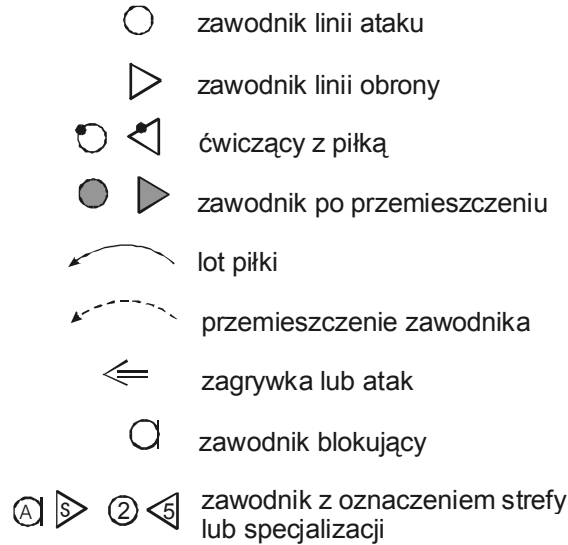
z ustawienia przy siatce, blokowanie pojedyncze w strefie IV – "prawe skrzydło" i po dojściu krokiem dostawnym w strefie III – "środek ataku" - ryc. 40f.

#### 4. FORMA FRAGMENTÓW GRY

Forma ta polega na tworzeniu warunków, w których ćwiczący wykonywać będą zadania odwzorowujące części akcji, przy czym liczba zadań, jakie w jednym ćwiczeniu musi wykonać uczeń, może być mała (np. tylko przyjęcie zagrywki) lub duża (przyjęcie zagrywki, atak - asekuracja ataku, blok - obrona w polu, kontratak). Forma fragmentów gry pozwala na wielokrotne powtarzanie sytuacji taktycznych i ich analizę, ze znacznie większą częstotliwością niż występuje to w czasie gry, tym samym umożliwia spełnienie zasady trwałości i systematyczności w nauczaniu taktyki indywidualnej i zespołowej. Forma ta powinna być wprowadzana do zajęć jednocześnie z pozostałymi (ścisłą, zabawową i gry), a więc nawet u początkujących, pomimo ich niewielkich umiejętności technicznych. Ważne jest również wprowadzanie rywalizacji w chwili, gdy ćwiczony fragment gry jest już wykonywany poprawnie (zabawy i gry szkolne oparte na strukturze - organizacji określonego ćwiczenia - fragmentu gry).

Poniżej przedstawione są przykładowe fragmenty gry w kolejności zgodnej z zasadą stopniowania trudności (wzrastającą liczbą zadań, które musi wykonać uczeń w jednym ćwiczeniu).

Na rycinach przedstawionych w dalszych rozdziałach pracy posłużono się następującymi symbolami:



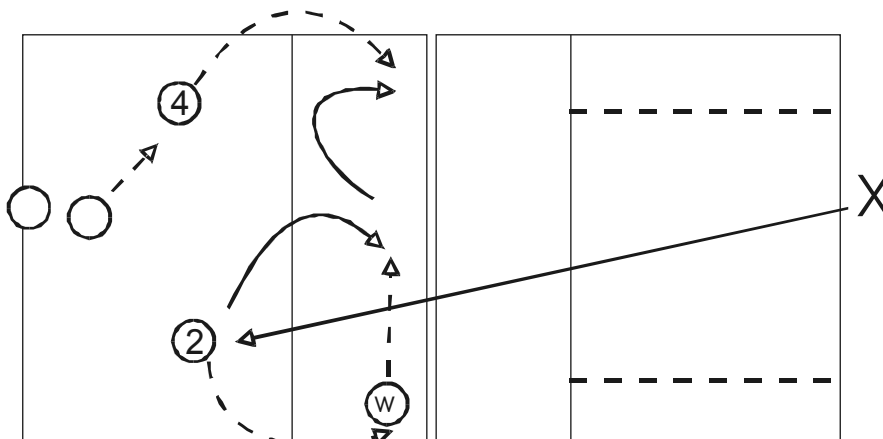
Ryc. Legenda

### Zagrywka, przyjęcie zagrywki:

- w parach jeden zagrywa, drugi przyjmuje (w seriach po 5 akcji); akcja poprawna to: zagrywka i przyjęcie, po którym piłka może być rozgrywana (należy dokładnie określić kryteria poprawności przyjęcia) - akcje mogą być punktowane,
- zawodnicy jednego zespołu wykonują zagrywki po kolei, zawodnicy drugiego zespołu przyjmują w grupie (2-3, zależnie od wielkości bronionego pola) - można wprowadzić punktację dla zagrywających i przyjmujących, np.: dodanie punktu za poprawne przyjęcie, odjęcie punktu za błędne; dodanie punktu za zagrywkę, po której nastąpi błędne przyjęcie, odjęcie punktu za zagrywkę błędną (a nawet za zagrywkę, po której nastąpi poprawne przyjęcie),

### Atak po przyjęciu zagrywki - atak w określone pole po przyjęciu zagrywki (ryc. 41):

- "X" (np. nauczyciel lub ćwiczący) - wykonuje zagrywkę,
- 2 i 4 - przyjmują do strefy III i wykonują atak ze strefy II lub IV,
- "W" - wbiega do strefy III i wystawia zgodnie z założeniami, np.: wystawa do nie przyjmującego, wystawa na skrzydło dalsze od punktu wystawy, wystawa w kierunku wskazanym (sygnałem wzrokowym lub dźwiękowym) przez nauczyciela.  
Punktacja za poprawny atak (np. w oznaczoną strefę).

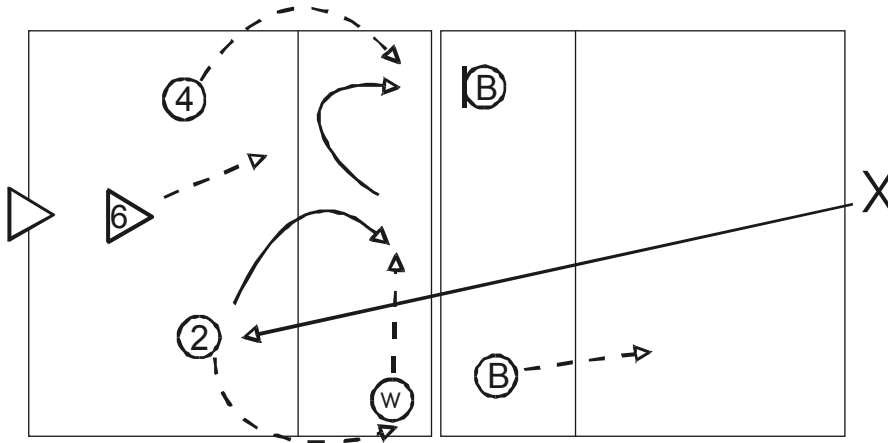


Ryc. 41. Atak po przyjęciu zagrywki

**Atak po przyjęciu zagrywki i obrona blokiem** - atak przeciwko blokowi pojedynczemu (ryc. 42):

- "X" (nauczyciel lub zawodnik) - zagrywa,
- 2, 4, 6 - przyjmują zagrywkę, 2 i 4 wykonują atak, 6 asekuruje atak,
- "W" - wbiega do strefy III, wystawia do strefy II lub IV i asekuruje atak,
- "B" - blokuje lub wycofuje się do obrony w polu.

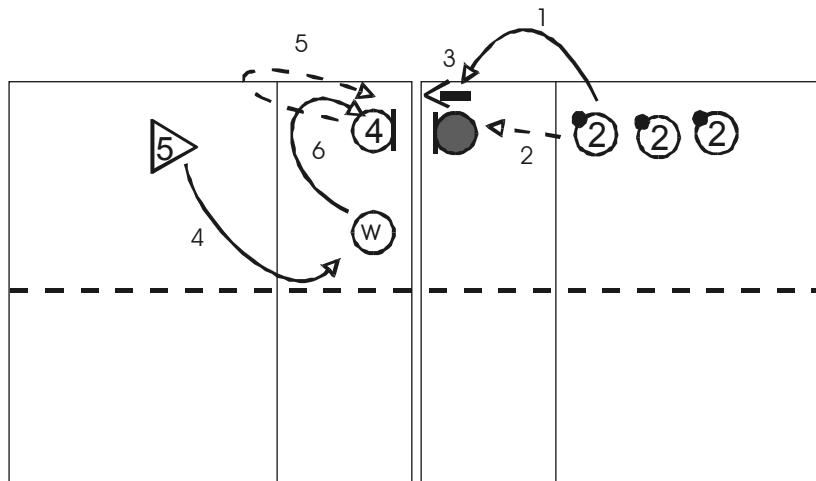
Blokujący, atakujący i wystawiający mogą zdobywać – osobno - punkty za udział w skutecznym zagranii.



Ryc. 42. Atak po przyjęciu zagrywki i obrona blokiem

**Kontratak** - kontratak ze strefy IV (ryc. 43):

- 2 - z własnego podrzutu atakuje w formie kiwnięcia i blokuje,
- 4 - blokuje, wycofuje się i atakuje ze strefy IV,
- 5 - broni (asekuruje) - nagrywa do strefy III i asekuruje atak,
- "W" - broni (asekuruje), wystawia do strefy IV i asekuruje atak.

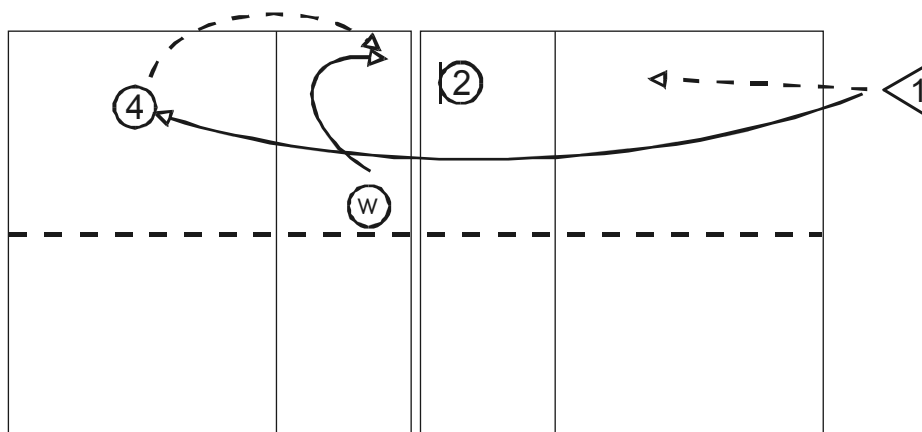


Ryc. 43. Kontratak

**Atak po przyjęciu zagrywki, obrona blokiem, asekuracja** - asekuracja skrzydłowym obrony (ryc. 44):

- 1 - zagrywa i wbiega na pozycję skrzydłowego obrony,
- 4 - przyjmuje i atakuje w formie plasingu lub kiwnięcia,
- "W" - wystawia i asekuruje atak,
- 2 - blokuje i wykonuje tzw. samoasekurację,

Fragment gry może być punktowany w formie gry szkolnej - punktacja jest następująca: drużyna przyjmująca zagrywkę i atakująca zdobywa punkt, gdy akcja kończy się jej skutecznym atakiem, drużyna zagrywająca i broniąca zdobywa punkt, gdy akcja kończy się skuteczną obroną. Po zakończeniu jednej partii - drużyny zamieniają się rolami.

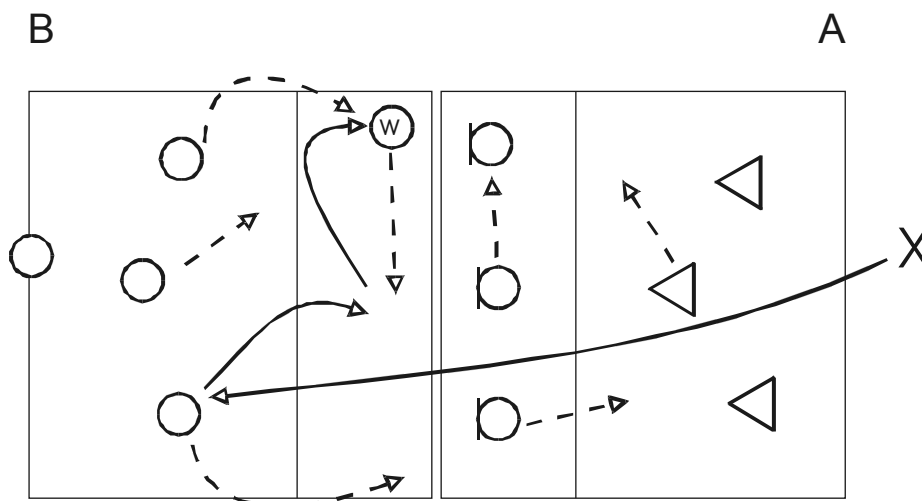


Ryc. 44. Atak po przyjęciu zagrywki, obrona blokiem, asekuracja

**Zespołowa obrona i kontratak** (ryc. 45):

- zawodnicy z pola "A" przyjmują, atakują.
- zawodnicy z pola "B" bronią i kontratakują.

Po 5 akcjach następuje zmiana ról i rotacja ustawienia.



Ryc. 45. Zespołowa obrona i kontratak

## 5. GRA

### 5.1. Gra uproszczona

Najatrakcyjniejszą dla uczniów formą nauczania jest gra, jednak często zbyt trudna dla początkujących. Pojawiające się trudności wynikają przede wszystkim z rygorów narzuconych przez przepisy gry, które w odróżnieniu od przepisów koszykówki czy piłki ręcznej, nie

dopuszczają do chwytania piłki lub upuszczania jej na podłoże. Krótki kontakt z piłką podczas odbicia czyni siatkówkę trudniejszą od innych gier zespołowych. Dostosowanie stopnia trudności gry wymaga zatem wprowadzenia uproszczeń w przepisach odpowiednich do aktualnego poziomu umiejętności uczniów (Szczepanik i Klocek 1995b, Szczepanik i Klocek 1996). Najważniejsze efekty stosowania tego gier uproszczonych są następujące:

- stopniowe wprowadzanie elementów taktyki indywidualnej i zespołowej,
- tworzenie u początkujących nawyków przestrzenno-czasowych, charakterystycznych dla przebiegu akcji w grze właściwej; uświadomienie potrzeby stosowania poprawnej techniki, co skłania ćwiczących do bardziej aktywnego udziału w procesie nauczania,
- stopniowe wprowadzanie przepisów gry, zmierzające do poznania przepisów gry właściwej,
- zaangażowanie emocjonalne uczniów podczas rywalizacji o punkty już w klasach młodszych.

#### **Przykładowe uproszczenia przepisów gry przedłużające czas trwania akcji:**

- użycie podczas gry piłek wolniej latających, np. piłek plażowych (dmuchanych) lub piłek gumowych,
- zastąpienie odbić chwytaniem i rzucaniem piłki - np. tylko w odniesieniu do pierwszego kontaktu z piłką po zagrywce przeciwnika,
- zezwolenie na odbicia piłki od parkietu - należy określić liczbę dopuszczalnych upadków piłki w zależności od zaawansowania ćwiczących,
- dopuszczenie do kontaktu piłki ze ścianą lub sufitem podczas działań obronnych,
- zwiększenie tolerancji co do "czystości" odbić,
- dopuszczenie do wielokrotnych odbić, po kolei, przez jednego zawodnika,
- zwiększenie liczby odbić podczas jednej akcji,
- zastąpienie zagrywki rzutem piłki lub odbiciem oburącz oraz zmniejszenie odległości pola zagrywki od siatki,
- zmniejszenie wymiarów boiska i liczby zawodników,
- zwiększenie liczby zawodników na boisku o wymiarach właściwych.

#### **Przykładowe gry uproszczone, nie wymagające od grających umiejętności technicznych:**

1. "Pozbądź się piłek" - na boisku o wymiarach dowolnych drużyny (liczba zawodników dowolna) przerzucają cztery piłki ponad siatką na stronę przeciwnika. W momencie rozpoczęcia gry rzutem zza linii ataku dwie piłki są po jednej stronie siatki i dwie po drugiej. Dozwolony jest upadek piłki i jej kontakt ze ścianą. Punkt uzyskuje drużyna, która pozbędzie się wszystkich piłek.
2. "Kto szybciej poda" - na boisku o wymiarach dowolnych drużyny (liczba zawodników dowolna) przerzucają dwie piłki ponad siatką na stronę przeciwnika, wykonując uprzednio dwa podania. Błędem jest upadek piłki w boisku, wyrzucenie na aut oraz posiadanie dwóch piłek przez jedną drużynę.
3. "Single balonami" - grający (1x1) przebijają dwa balony ponad siatką (w przestrzeni przejścia ograniczonej antenkami - np. szerokości 3 m) odbijając jednorącz lub oburącz (liczba odbić nieograniczona). Błędy: upadek balonu po własnej stronie siatki, przebiecie balonu poza wyznaczoną przestrzenią przejścia.
4. "Deble rzutami" - grający (2x2) na boiskach o wymiarach np. 3x5 m, przerzucają piłkę ponad siatką oburącz od dołu, wykonując kolejne akcje na zmianę (jak w tenisie stołowym). Błędy: upadek piłki w boisku, wyrzucenie na aut, brak zmiany w kolejnych akcjach, przetrzymywanie piłki dłużej niż 3 s.
5. "Deble rzutami na dwie piłki" - grający przerzucają dwie piłki ponad siatką. Błędy: upadek jednej z piłek w boisku i wyrzucenie na aut.
6. "Plażówka" - gra piłką plażową. Drużyny (liczba uczestników dowolna) odbijają (uderzają) piłkę plażową ponad siatką na stronę przeciwnika. Zagrywka dowolną techniką zza linii ataku,

liczba odbić nieograniczona. Błędy: upadek piki, chwyt piłki, przejście piłki pod siatką. Można wprowadzać do gry jednocześnie dwie piłki.

7. "Tenis siatkarski deską" - grający (1x1 - single, 2x2 - deble) na boiskach o dowolnych wymiarach (np. 3x5 m) odbijają piłkę siatkową ponad ławeczką gimnastyczną bądź obniżoną siatką (np. 1 m). Piłka uderzana jest deską trzymaną oburącz. Piłka jak w tenisie może być odbijana po koźle lub bezpośrednio. Błędy: dwukrotne odbicie, wybicie na aut, odbicie w dół (smecz).
8. "Squash siatkarski deską" - grający (1x1) deską trzymaną oburącz odbijają piłkę o ścianę w wyznaczonym polu. Należy ograniczyć pole na ścianie, jak również boisko na parkiecie. Błędy jak w grze nr 7.

### **Przykładowe gry uproszczone wymagające niewielkich umiejętności technicznych**

9. "Tenis siatkarski" - jak w grze nr 7, zastąpienie uderzeń deską odbiciem oburącz górnym lub dolnym.
10. "Squash siatkarski" - jak w grze nr 8, zastąpienie uderzeń deską odbiciem oburącz górnym lub dolnym.
11. "Siatkówka po koźle" - grający (w drużynach o dowolnej liczbie zawodników) na boisku o dowolnych wymiarach, odbijają piłkę sposobem górnym bądź dolnym nad siatką na pole gry przeciwnika. Liczba odbić w jednej akcji i liczba kolejnych odbić przez jednego zawodnika dowolnie ograniczona. Dopuszczalne są upadki piłki na parkiet w liczbie dostosowanej do poziomu zaawansowania. Zagrywka zza linii ataku w dowolnej formie.
12. "Mini-gry" - 1x1, 2x2, 3x3.

## **5.2. Gra szkolna**

Wśród nauczycieli i trenerów najmniej popularna, ze wszystkich rodzajów gier, jest gra szkolna. Być może wynika to ze skąpych wiadomości na ten temat, zawartych w literaturze fachowej. Według Uzarowicza (1994) jest to gra prowadzona zgodnie z przepisami, prowadzący zajęcia może ją przerwać w celu zwrócenia uwagi na jakiś element techniczny. Trener przed grą może ustalić pewne zalecenia, które mają być realizowane w celu kontynuacji procesu nauczania. Z kolei Krzyżanowski (1967) uważa, że nie musi być to gra szóstkami - liczba zawodników może być zmniejszona, a założenia dla obu grających zespołów mogą być różne. Ze względu na pewne rozbieżności zaproponowano nową definicję, która pełniej charakteryzuje tę formę nauczania (Szczepanik i Klocek 1995a): **gra szkolna to gra, której zadaniem jest doskonalenie wybranego elementu techniki, taktyki indywidualnej lub zespołowej, poprzez odpowiednie modyfikacje przepisów lub konkretne założenia dla obu grających drużyn, bądź jednej z nich.** Modyfikacje przepisów mają w tym przypadku preferować doskonalony element, np. poprzez przyznanie dodatkowego punktu za wygraną akcji przeprowadzonej zgodnie z założeniami trenera. Taki sposób nagradzania właściwego wykonania elementu pozwala uniknąć przerywania gry, które zmniejsza intensywność zajęć i nie wpływa na ich atrakcyjność. Innym sposobem egzekwowania założeń gry może być karanie za akcję przeprowadzoną niezgodnie z przyjętymi zasadami - utratą punktu lub zagrywki albo powtórzeniem zagrywki. Dodatkowa korzyść ze stosowania gry szkolnej wynika z konieczności elastycznego reagowania grającego na zmieniane zasady gry. Przystosowuje się on do nieznanego mu dotąd przepisów, poszukując najskuteczniejszych rozwiązań. Kształtuje to takie cechy jak: przedsiębiorczość, samodzielność, śmiałość, twórcze myślenie, zdolność przewidywania i zapamiętywania, podzielność uwagi itp.

### **Przykładowe gry szkolne**

Doskonalenie techniki

1. Odbicie górne oburącz: zastosowanie innej techniki niż odbicie górne oburącz jest błędem (gra stosowana u początkujących).
2. Zagrywka "kierowana": przed wykonaniem zagrywki zawodnik, bądź trener określa strefę (lub zawodnika przyjmującego), do której powinna zostać skierowana piłka, za celną zagrywkę przyznawany jest dodatkowy punkt, a akcja toczy się dalej.

3. Zagrywka "pewna": błąd zagrywki karany jest utratą punktu.
4. Zagrywka "trudna": po błędnym wykonaniu ryzykownej - silnej zagrywki przysługuje druga próba zagrywki (zagrywka "pewna").
5. Atak jednoręczny: w przypadku wystąpienia skutecznego (kończącego akcją) ataku w formie odbicia oburącz, akcję należy powtórzyć.
6. Zbicie: drużyna otrzymuje dodatkowy punkt za wygranie akcji zakończonej zbiciem.
7. Zbicie "kierowane": gra bez bloku z określonym przez trenera kierunkiem zbicia (strefą, do której należy kierować piłkę); niezgodne z założeniami wykonanie ataku jest błędem.
8. Blok: akcja zakończona skutecznym blokiem premiowana jest dodatkowym punktem.

#### Doskonalenie taktyki indywidualnej

9. Zbicie "po bloku": atak ze "skrzydeł" w wyznaczonym przez trenera kierunku (np. po prostej - po rękach blokujących), atak w niewłaściwym kierunku jest błędem.
10. Obrona piłek atakowanych w formie zbicia: gra bez bloku, z wykorzystaniem wyłącznie ataku z pola obrony; boiska ograniczone linią ataku i linią końcową.
11. Asekuracja bloku z ustawienia obrony linią: gra w drużynach 2-osobowych na boiskach o wymiarach 4,5x9 m.; w przypadku wystąpienia bloku atakujący wykonuje kiwnięcie lub zbija, gdy przeciwnik nie wykona bloku.
12. Asekuracja bloku: gra w drużynach 2-osobowych na boiskach o wymiarach 4.5x4.5 m.; jedyną możliwą formą atakowania jest kiwnięcie, drużyna broniąca ma obowiązek zastosowania bloku pojedynczego.

#### Doskonalenie taktyki zespołowej

13. Kontratak - obrona bez bloku: jedna z drużyn nie może wykonywać zbicia (może kiwać lub plasować), druga broni bez bloku lub z blokiem pojedynczym (piłki "przechodzące" i wystawione nad siatkę), po czym wykonuje kontratak, przeciwnik stosuje obronę blokiem. Po jednej partii zmiana zadań grających drużyn - wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów (przy remisie w setach).
14. Atak po rozegraniu przez zawodnika linii ataku: w małych grach (dwójki, trójki - z jednym blokującym) błędem jest atak, po którym piłka dotyka bloku.
15. W małych grach lub w grze szóstkami akcja po przyjęciu zagrywki musi być rozegrana na 1 lub 2 odbicia, w kontrataku można już wykonać 3 odbicia.

### 5.3. Gra właściwa - wprowadzenie do taktyki zespołowej

W teorii sportu taktyka definiowana jest jako "*przemysłany, zaplanowany i ekonomiczny sposób prowadzenia walki sportowej*" (Żarek 1984). Uwzględniając specyfikę gier zespołowych taktyką nazywa się "*grupowe działanie zawodników oparte na ścisłej współpracy polegającej na skoordynowanym wykonywaniu zadań cząstkowych w określonych częściach gry*" (Naglak 1994).

W rozumieniu potocznym taktyka zespołowa oznacza stosowany przez drużynę system (organizację) ataku i obrony.

#### 5.3.1. Systematyka

W piłce siatkowej, podobnie jak w innych grach zespołowych, wyróżnia się podział na taktykę ataku i taktykę obrony.

W systematyce taktyki **ataku** należy wymienić:

- działania przygotowawcze: ustawienie zespołu przyjmującego zagrywkę,
- rozegranie ataku w jednym z systemów (schemat 4): z wystawiającym z linii ataku i z wystawiającym z linii obrony.



System	Wariant
<ul style="list-style-type: none"> <li>• z wystawiającym z linii ataku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bez zmiany stref</li> <li>– ze zmianą stref</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• z wystawiającym z linii obrony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bez zmiany stref</li> <li>– ze zmianą stref</li> </ul>

Schemat 4. Systemy atakowania

W systematyce taktyki **obrony** wyróżnia się:

- działania przygotowawcze: ustawienie zespołu zagrywającego,
- obronę dwojakiego rodzaju (schemat 5): blok i obronę w polu.

Rodzaj	System	Wariant
* blok	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w strefach</li> <li>• z przekazywaniem</li> <li>• każdy swego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– pojedynczy</li> <li>– pojedynczy, grupowy</li> <li>– pojedynczy, grupowy</li> </ul>
* obrona w polu: z asekuracją bloku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nie blokującym</li> <li>• skrzydłowym obrony</li> <li>• środkowym obrony</li> <li>• mieszana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie blokującym i środkowym</li> <li>– nie blokującym i skrzydłowym</li> </ul>
	• linią	
z asekuracją ataku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przez 1</li> <li>• przez 2</li> <li>• przez 3</li> </ul>	

Schemat 5. Rodzaje obrony

### Wiadomości wstępne

#### Podstawowe terminy

- atak z 1 linii - atak wykonuje zawodnik linii ataku,
- atak z 2 linii - atak wykonuje zawodnik linii obrony,
- atak w II uderzeniu - atak następuje w drugim odbiciu drużyny,
- atak w III uderzeniu - atak następuje w trzecim odbiciu drużyny,
- atak w pierwszym tempie (tzw. "krótka") - atak następuje w fazie wznoszenia się piłki (po wystawie niskiej),
- atak w drugim tempie - atak następuje w początkowej fazie opadania piłki (po wystawie niskiej),
- atak w trzecim tempie - atak w fazie opadania piłki (po wystawie wysokiej)<sup>6</sup>,

<sup>6</sup> Tempo ataku oraz związana z nim wysokość wystawy i moment uderzenia w piłkę są określone sposobem angażowania blokujących:

- atak w pierwszym tempie rozgrywany jest tak, aby blokujący zmuszony był do wyskoku przed momentem wystawy,
- atak w drugim tempie przeprowadzony powinien być nad rękami lądującego zawodnika bloku, który wyskoczył do pierwszego tempa,
- atak w trzecim tempie może być zablokowany przez powtórnie skaczącego blokującego (po wyskoku do ataku w pierwszym tempie).

- blok grupowy - w bloku uczestniczy dwóch lub trzech zawodników,
- asekurujący - zawodnik, którego zadaniem jest obrona w polu w odległości 3-5 m od blokujących lub atakującego.

### *Przebieg akcji*

W zrozumieniu schematu systematyzującego taktykę pomocne będzie określenie kolejnych czynności wykonywanych przez obie drużyny w trakcie trwania akcji. Są to: zagrywka, przyjęcie zagrywki, atak, obrona, kontratak (obrona i kontratak na przemian, aż do momentu przerwania akcji).

O ile **zagrywka** nie jest czynnością zespołową (choć może zdezorganizować rozegranie ataku przeciwnika), o tyle pozostałe elementy akcji wymagają współdziałania zespołowego.

Drużyna **przyjmująca zagrywkę** dąży do ustawienia, które umożliwi rozegranie ataku zgodnie z założeniami. Decydujące znaczenie mają tutaj:

- 1) wyznaczenie zawodników najdokładniej przyjmujących zagrywkę, zawodnicy ci powinni przyjmować, w kolejnych ustawieniach, wszystkie zagrywane piłki bądź ich większość,
- 2) ustawienie zawodnika wystawiającego, zawodnik ten nie może przyjmować zagrywki, w związku z tym powinien być ustawiony przy siatce lub bezpośrednio za zawodnikiem przyjmującym,
- 3) ustawienie zawodników atakujących takie, aby ułatwiło im wykonanie ataku zgodne z założeniami - np. często ustawia się przy siatce zawodnika atakującego w pierwszym tempie, wykluczając go z przyjęcia zagrywki.

W odbiorze zagrywki piłkę kieruje się, z reguły, do strefy trzeciej lub na granicę stref drugiej i trzeciej skąd zawodnik wystawiający rozgrywa **atak** zakończony (najczęściej w formie zbitcia) przez atakującego. W momencie kiedy atakujący uderza w piłkę, wyznaczeni zawodnicy z jego drużyny wykonują **obronę w polu z asekuracją ataku** - jako przeciwdziałanie skutecznemu blokowi. Zespół zagrywający, z kolei, przeciwdziała atakowi dwoma rodzajami obrony: **blokiem i obroną w polu z asekuracją bloku**, dlatego też trzej zawodnicy linii ataku przygotowują się, przede wszystkim, do blokowania, natomiast zawodnicy linii obrony do obrony w polu. W momencie ataku również zawodnicy linii ataku nie uczestniczący w blokowaniu ustawiają się do obrony w polu. Bez względu na to czy piłka po ataku zostanie na stronie drużyny atakującej (np. po skutecznym bloku przeciwnika), czy zostanie obroniona w polu przez drużynę broniącą, następne czynności związane są z przeprowadzeniem **kontrataku**, który wymaga osobnych założeń taktycznych (w systematyce nie różni się od ataku po przyjęciu zagrywki).

### *Taktyka ataku*

Analizę wymienionych systemów przeprowadzono przyjmując założenie, że atak wykonywany jest, przede wszystkim, z pierwszej linii<sup>7</sup>.

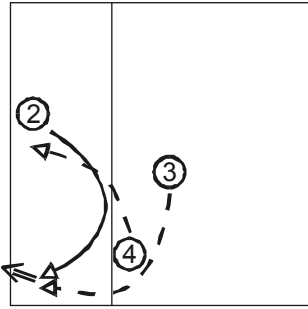
Jeśli wystawiający jest **zawodnikiem linii ataku**, możliwe są następujące rozegrania akcji:

- atak w II uderzeniu (po nagraniu, zawodnik wystawiający zamiast wystawy wykonuje atak),
- atak w III uderzeniu (wykonywany po nagraniu i wystawie).

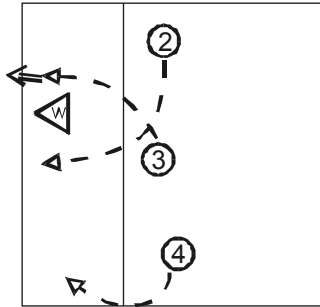
Jeśli wystawiający jest **zawodnikiem linii obrony** (nazywany także czwartym w ataku), to może on rozegrać piłkę do jednego z trzech zawodników linii ataku lub pozostałych dwóch zawodników linii obrony (atak nastąpi w III uderzeniu).

Wariant taktyczny, gdy kierunki dojścia, po których przemieszczają się zawodnicy do miejsca ataku, przetną się (krzyżowanie i obieganie), określane jest jako **atak ze zmianą stref** (ryc. 46 i 47). Takie rozegranie, z reguły, utrudnia przeciwnikowi tworzenie bloku grupowego. Natomiast jeżeli przecięcie kierunków nie nastąpi, wariantem rozegrania będzie **atak bez zmiany stref** (ryc. 48 i 49).

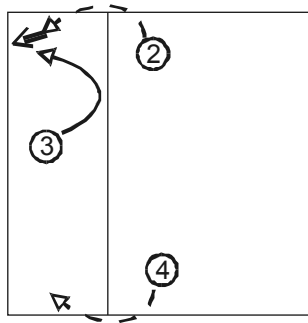
<sup>7</sup> W praktyce większość drużyn ligowych, w założeniach taktycznych, uwzględnia atak z 2 linii, jednakże obrona blokiem koncentruje się głównie na rozegraniach ataku z 1 linii.



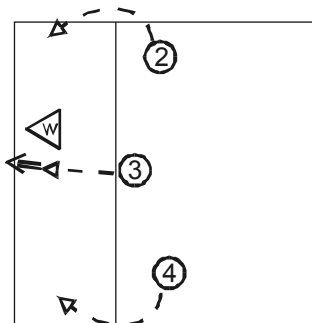
Ryc. 46. Atak ze zmianą stref w systemie z wystawiającym z linii ataku. Wystawia zawodnik nr 2; zawodnik nr 3 wykonuje obiegnięcie



Ryc. 47. Atak ze zmianą stref w systemie z wystawiającym z linii obrony. Wystawia zawodnik oznaczony literą "W"; kierunki dojścia do ataku zawodników nr 2 i nr 3 krzyżują się



Ryc. 48. Atak bez zmiany stref w systemie z wystawiającym z linii ataku



Ryc. 49. Atak bez zmiany stref w systemie z wystawiającym z linii obrony

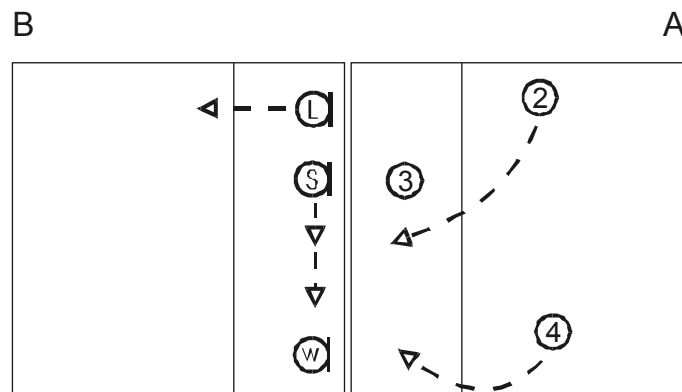
### *Taktyka obrony*

#### **Blokowanie**

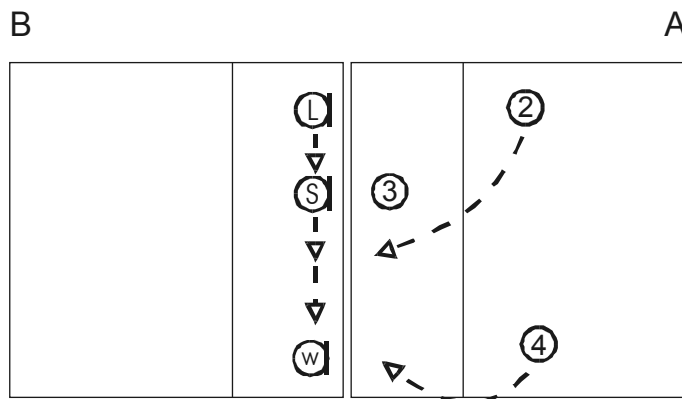
Taktyczne założenia blokowania opierają się na zasadzie, iż przede wszystkim należy przeciwdziałać atakowi z 1 linii. Poszczególne systemy różnią się sposobem w jaki zawodnicy dążą do utworzenia bloku w sytuacji, gdy przeciwnik stosuje atak ze zmianą stref:

- **w swoich strefach:** zawodnicy blokują na określonych, dla swojej pozycji, odcinkach siatki (ryc. 50),

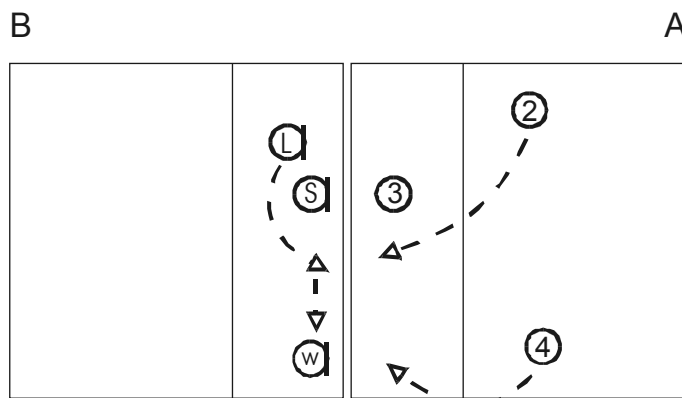
- z **przekazywaniem**: blokujący "przekazują" sobie atakujących (ryc. 51),
- **każdy swego**: poszczególni zawodnicy linii ataku blokują wyznaczonych sobie atakujących (ryc. 52).



Ryc. 50. Blokowanie w swoich strefach. Zawodnik "S" blokuje w swojej strefie: atak w drugim uderzeniu zawodnika nr 3, atak w trzecim uderzeniu obiegającego zawodnika nr 2 oraz przemieszcza się do dwubloku w strefie drugiej (dwublok "S" i "W" przeciwko atakowi zawodnika nr 4); zawodnik "L" przemieszcza się do obrony w polu w momencie, gdy jego strefa działania nie jest zagrożona atakiem



Ryc. 51. Blokowanie z przekazywaniem. Przekazanie atakujących nr 2 i nr 3 następuje pomiędzy "L" i "S". Zawodnik "L" blokuje atak w drugim uderzeniu zawodnika nr 3 oraz atak w trzecim uderzeniu zawodnika nr 2; zawodnik "S" blokuje atak w trzecim uderzeniu zawodnika nr 2 oraz przemieszcza się do dwubloku w strefie drugiej



Ryc. 52. Blokowanie każdy swego. Zawodnik "S" blokuje atakującego nr 3, zawodnik "L" blokuje atakującego nr 2, obiegając zawodnika "S" oraz przemieszcza się do dwubloku w strefie drugiej

#### Obrona w polu

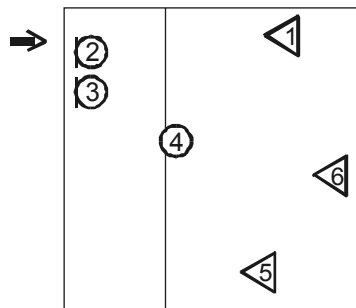
Jeśli drużyna, broniąc się przed atakiem przeciwnika, wykonuje blok, może stosować następujące systemy **obrony w polu z asekuracją bloku**:

- **nie blokującym** - asekurującym jest zawodnik linii ataku nie uczestniczący w bloku (ryc. 53),

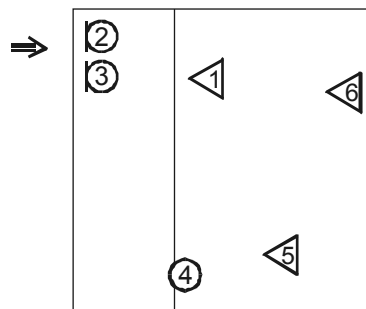
- **skrzydłowym obrony** - asekuje jeden z zawodników skrzydłowych obrony zależnie od tego, z której strefy atakuje przeciwnik (ryc. 54),
- **środkowym obrony** - asekuje środkowy obrony bez względu na to, z której strefy następuje atak (ryc. 55),
- **mieszana** - asekują: nie blokujący i jeden z zawodników obrony (środkowy lub skrzydłowy - zależnie od wybranego wariantu – ryc. 56 i 57),
- **linią** - blok asekurowany jest sytuacyjnie przez zawodników linii obrony; w pierwszej fazie ataku przeciwnika żaden z nich nie wykonuje asekuracji, dopiero w określonej sytuacji jeden z obrońców przemieszcza się na pozycję asekurowanego (ryc. 58).

Jeżeli natomiast drużyna wykonuje atak, to zadaniem zawodników nie uczestniczących w nim bezpośrednio jest jego asekurowanie - **obrona w polu z asekuracją ataku**. W zależności od tego jak wielu graczy zaangażowanych jest w rozegranie akcji i od tego w jakim tempie wykonywany jest atak, asekurację może wykonywać:

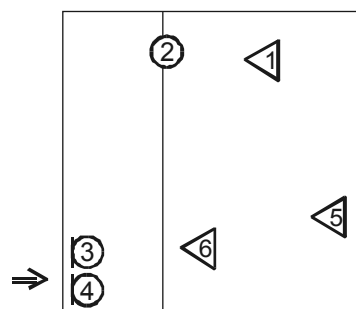
- jeden zawodnik (ryc. 59),
- dwóch zawodników (ryc. 60),
- trzech zawodników (ryc. 61).



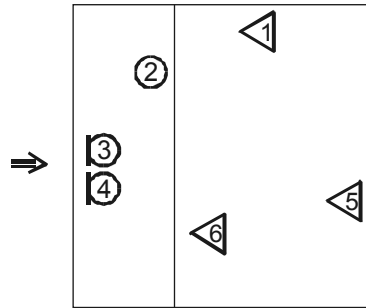
Ryc. 53. Obrona z asekuracją nie blokującym. Dwublok w strefie drugiej asekuje zawodnik nr 4, pozostali zawodnicy (nr 1, 5 i 6) bronią w polu z założeniem, że blok ustawiony jest przeciwko atakowi po przekątnej boiska ("po skosie")



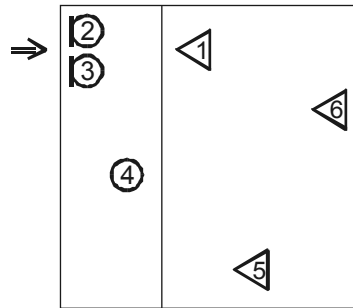
Ryc. 54. Obrona z asekuracją skrzydłowym obrony. Dwublok w strefie drugiej asekuje zawodnik nr 1, pozostali zawodnicy (nr 4, 5 i 6) bronią w polu z założeniem, że blok ustawiony jest przeciwko atakowi wzdłuż linii bocznej boiska ("po prostej")



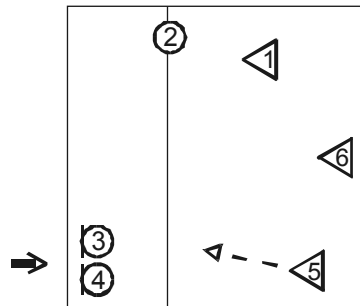
Ryc. 55. Obrona z asekuracją środkowym obrony. Dwublok w strefie drugiej asekuje zawodnik nr 6, blok ustawiony jest "na prostej"



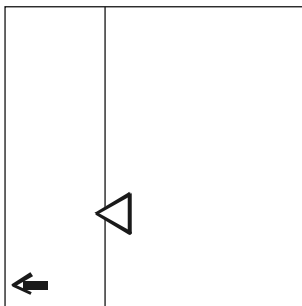
Ryc. 56. Obrona z asekuracją mieszaną. Dwublok w strefie trzeciej asekurują: środkowy obrony (nr 6) i nie blokujący (nr 2)



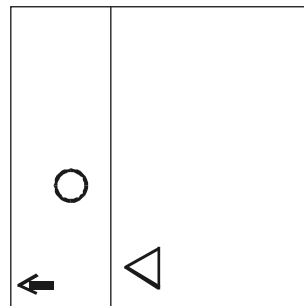
Ryc. 57. Obrona z asekuracją mieszaną. Dwublok w strefie drugiej asekurują: skrzydłowy obrony (nr 1) i nie blokujący (nr 4), blok ustawiony jest "na prostą"



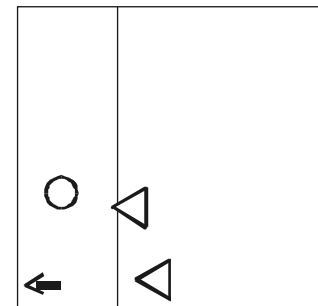
Ryc. 58. Obrona z asekuracją linią. Zadaniem zawodnika nr 5 jest obrona w polu (jeśli atakujący będzie miał możliwość ataku "po prostej") lub asekurowanie dwubloku w strefie czwartej (jeśli np. blok zostanie ustawiony "na prostą"). Podobne zadanie może mieć nie blokujący zawodnik nr 2 w sytuacji, gdy blok ustawiony zostanie "na przekątną", powinien on przemieścić się do asekuracji



Ryc. 59. Asekuracja ataku przez jednego zawodnika. Atak ze strefy czwartej asekuruje jeden zawodnik (np. z linii obrony)



Ryc. 60. Asekuracja ataku przez dwóch zawodników



Ryc. 61. Asekuracja ataku przez trzech zawodników

### 5.3.2. Metodyka nauczania taktyki zespołowej

O skuteczności drużyny w czasie gry, w znacznym stopniu, decydują założenia taktyki zespołowej. Jej udoskonalanie wiąże się ze specjalizacją zawodników na poszczególnych pozycjach (np. wystawiający, atakujący). Umożliwia to stosowanie coraz większej różnorodności zagrań w ataku i obronie, a tym samym uzyskiwanie przewagi taktycznej nad przeciwnikiem. **Należy**

pamiętać jednak, aby założenia taktyczne pozwalały na maksymalne wykorzystanie umiejętności technicznych zawodników, błędem jest zarówno stosowanie zbyt skomplikowanej taktyki - przerastającej możliwości graczy, jak i zbyt upraszczanie gry ułatwiające przeciwnikowi skuteczne atakowanie i bronienie.

Metodyka nauczania taktyki zespołowej powinna być konstruowana z uwzględnieniem zasad: przystępności i stopniowania trudności. Przedstawione poniżej etapy nauczania stanowią jeden z przykładów dostosowania założeń taktycznych do rosnących umiejętności zawodników. Mamy nadzieję, że przykład ten zainspiruje nauczycieli i instruktorów do szukania własnych rozwiązań podczas technicznego i taktycznego przygotowania swoich podopiecznych do udziału w grze.

### Etap I

Główne założenia taktyczne:

- brak specjalizacji pozycji w grze,
- atak w systemie z wystawiającym z linii ataku,
- blokowanie pojedyncze w swoich strefach, asekuracja mieszana.

Każdy z zawodników będących w linii ataku pełni rolę, kolejno, atakującego (jeśli znajduje się w strefie czwartej bądź drugiej) i wystawiającego (gdy znajduje się w strefie trzeciej). Zawodnicy nie specjalizują się w grze na określonych pozycjach, dlatego też nie wykonują żadnych zmian w ustawieniu w trakcie akcji.

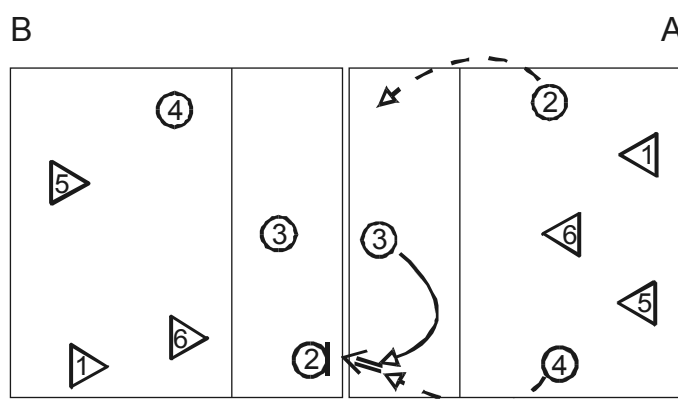
W etapie tym zawodnicy zaznajamiają się z ustawieniami do przyjęcia zagrywki i ustawieniami w obronie, a także ze specyfiką gry na poszczególnych pozycjach. W szkoleniu dzieci, które wcześniej systematycznie uczestniczyły w rozgrywkach minisiatkówki i nabyły umiejętności związane z taktyką zespołową, etap ten można pominąć.

#### Atak

Po przyjęciu zagrywki zawodnik ustawiony w strefie trzeciej wystawia przodem<sup>8</sup> do strefy drugiej, bądź czwartej. W ten sam sposób rozgrywany jest kontratak (ryc. 62 - ustawienie drużyny A).

#### Obrona

Blokowanie pojedyncze systemem w swoich strefach, z asekuracją mieszaną - nie blokującym i środkowym obrony (ryc. 62 - ustawienie drużyny B).



Ryc. 62. Etap I w nauczaniu taktyki zespołowej - ustawienie drużyn: atakującej (A) i broniącej (B).

A: ustawienie do przyjęcia zagrywki, gdy wystawiającym jest zawodnik ze strefy trzeciej, atak bez zmiany stref.

B: ustawienie w obronie przy bloku pojedynczym i obronie w polu z mieszaną asekuracją bloku

### Etap II

Główne założenia taktyczne:

- specjalizacja pozycji w grze na atakujących i wystawiających,

<sup>8</sup> Wystawiający w zależności od sytuacji - skąd nagrywana jest piłka - ustawia się przodem do kierunku, w którym będzie wystawiał.

- atak w systemie z wystawiającym z linii ataku,
- blokowanie pojedyncze w swoich strefach, bądź grupowe z przekazywaniem, asekuracja mieszana.

W etapie tym następuje specjalizacja na wystawiających i atakujących, przy czym w podstawowym składzie (na boisku) jest dwóch wystawiających (ustawionych po przekątnej - tak aby zawsze jeden z nich znajdował się w linii ataku) i czterech atakujących.

Specjalizacja zadań w grze wymaga zmian ustawienia zawodników na boisku. Konieczne jest, aby wystawiający w linii ataku wystawiał ze strefy trzeciej, natomiast drugi wystawiający w linii obrony może zajmować strefę pierwszą (jeśli zakładamy asekurację skrzydłowym), bądź strefę szóstą (w przypadku asekuracji środkowym). Pozostali zawodnicy (atakujący) zajmują strefy drugą i czwartą (w linii ataku) oraz piątą i szóstą lub pierwszą (w linii obrony). Zmiany te powinny być wykonywane jednorazowo, na początku każdej akcji (po zagrywce<sup>9</sup>), przy czym jeżeli drużyna przyjmuje zagrywkę, to zmiany w linii obrony następują po przeprowadzeniu ataku.

W praktyce etap ten jest często pomijany, szczególnie w klubach sportowych, gdzie liczba i częstotliwość treningów są dostateczne do opanowania bardziej złożonych rozwiązań taktycznych.

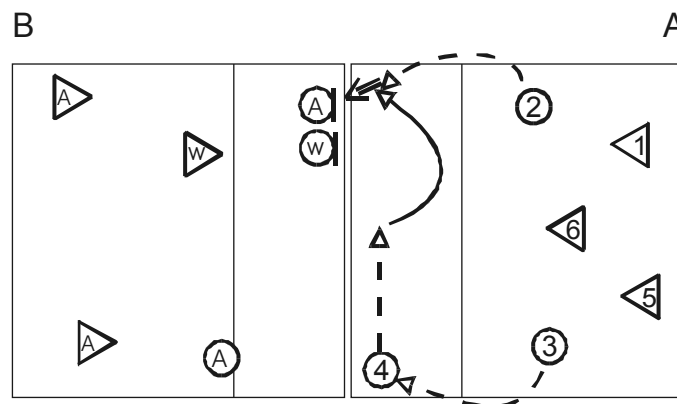
#### Atak

Ustawienia do przyjęcia zagrywki powinny dawać możliwość ataku w trzecim tempie ze skrzydeł (strefy druga i czwarta) – ryc. 63, 64, 65 (ustawienia drużyny A).

W kontrataku występują takie same założenia taktyczne, jak w ataku po przyjęciu zagrywki.

#### Obrona

Obrona powinna zakładać blokowanie pojedyncze systemem w swoich strefach z asekuracją mieszaną (nie blokującym i obrońcą) oraz sytuacyjnie blok podwójny z przekazywaniem (przeciwko zawodnikowi skutecznie zbijającemu) – ryc. 63, 64, 65 (ustawienia drużyny B). O rodzaju asekuracji bloku (środkowym czy skrzydłowym obrony) powinny decydować założenia taktyki docelowej (np. w klubach z wiodącym zespołem seniorskim).



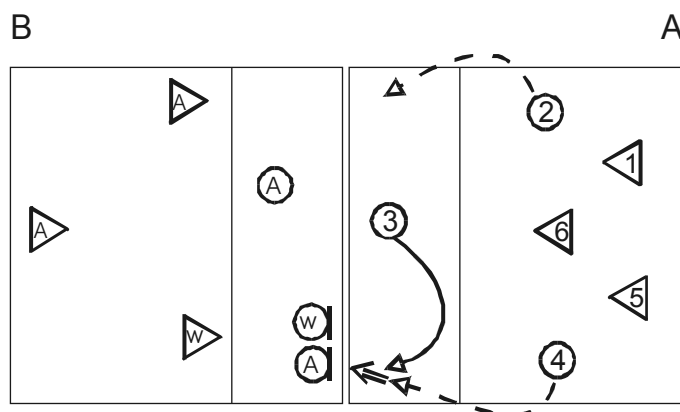
Ryc. 63. Etap II – przyjęcie zagrywki z wystawiającym ze strefy czwartej.

A: wystawiający nr 4 po rozegraniu pozostaje w strefie trzeciej,

B: dwublok "na przekątną", asekuracja środkowym obrony

<sup>9</sup> Zgodnie z przepisami zawodnik może zmienić swoje ustawienie względem pozostałych zawodników swojej drużyny po tzw. momencie zagrywki, tzn. tuż po uderzeniu w piłkę przez zagrywającego.

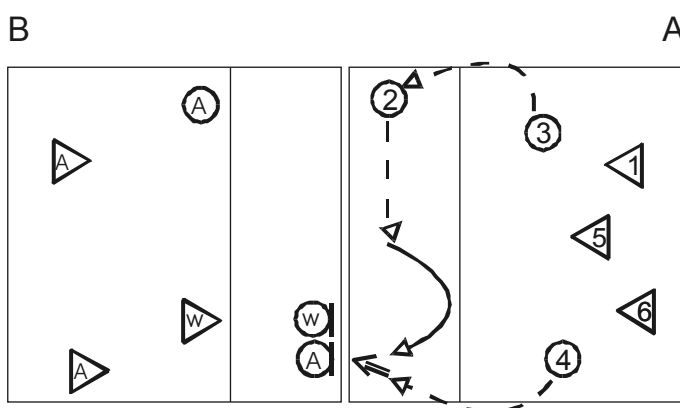




Ryc. 64. Etap II - przyjęcie zagrywki z wystawiającym ze strefy trzeciej.

A: zawodnik nr 3 po wystawieniu pozostaje w swojej strefie,

B: dwublok "na prostą", asekuracja mieszana



Ryc. 65. Etap II - przyjęcie zagrywki z wystawiającym ze strefy drugiej.

A: wystawiający nr 2 po rozegraniu pozostaje w strefie trzeciej,

B: dwublok "na przekątną", asekuracja skrzydłowym obrony ("W" jest skrzydłowym obrony -ze strefy pierwszej, "A" przemieszcza się ze środka obrony do linii bocznej, aby bronić przeciwko atakowi "po prostej")

### Etap III

Główne założenia taktyczne:

- specjalizacja atakujących na "środkowych" i "skrzydłowych",
- atak w systemie z wystawiającym z linii ataku,
- blokowanie z przekazywaniem, pojedyncze i grupowe, asekuracja zawodnikiem linii obrony.

W kolejnym etapie nauczania taktyki niezbędne jest wprowadzenie specjalizacji związanej z grą **środkowych** ataku i bloku. Zawodnicy ci powinni posiadać techniczne umiejętności atakowania w drugim tempie (docelowo również w pierwszym tempie - "z krótkiej") i skutecznego przemieszczania się przy siatce do bloku podwójnego na skrzydłach.

Ważną zmianą w stosunku do etapu poprzedniego jest przemieszczanie się zawodników w linii ataku. Zawodnik **wystawiający** po rozegraniu ze strefy trzeciej przygotowuje się do obrony w strefie drugiej (prawe skrzydło), po akcji obrony (bloku, bądź obrony w polu) musi ponownie przemieścić się do strefy trzeciej, aby rozegrać kontratak. Zawodnik **środkowy** po wykonaniu ataku przemieszcza się do strefy trzeciej, by stąd wykonywać akcję obrony (najczęściej blokowanie), po czym w kontrataku atakuje ze strefy trzeciej bądź drugiej itd. Zawodnik **skrzydłowy** po przyjęciu zagrywki i ataku przemieszcza się do strefy czwartej, gdzie wykonuje akcje obrony i kontrataku. Jak widać, zmiany w linii ataku pomiędzy zawodnikami wystawiającym i środkowym występują nie tylko na początku akcji, ale także wielokrotnie w czasie jej trwania.

Zmiany zawodników w obronie są podobne jak w etapie poprzednim. Przy założeniu asekuracji skrzydłami, rolę obrońcy w strefie szóstej pełni zazwyczaj zawodnik środkowy.

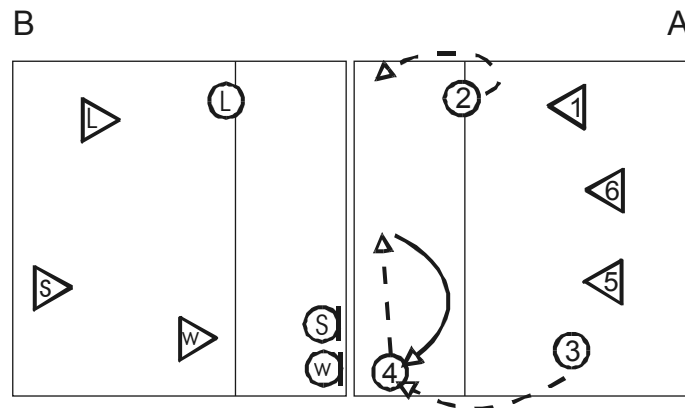
Częstym błędem w kontrataku, na tym etapie, jest nagrywanie piłki do strefy drugiej, co praktycznie uniemożliwia dokładne wystawienie do strefy czwartej, a także kształtuje błędne nawyki w kierowaniu piłki po obronie (powszechnym, uzasadnionym taktycznie założeniem jest wystawianie ze strefy trzeciej lub z granicy stref: trzeciej i drugiej).

#### Atak

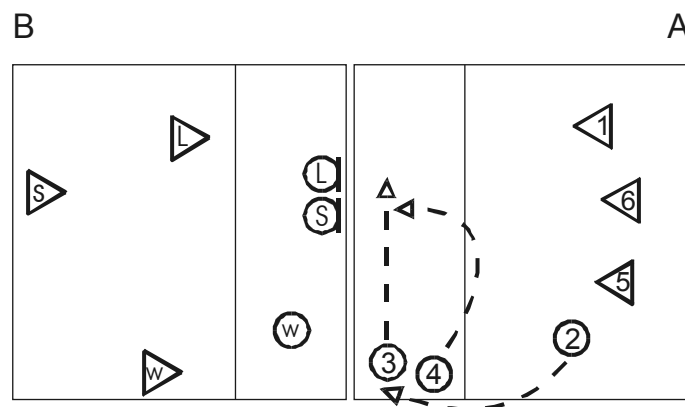
Taktyka atakowania powinna zakładać wystawianie z linii ataku (a więc podobnie jak poprzednio grę z dwoma wystawiającymi). Wraz z doskonaleniem umiejętności przyjmowania i wystawiania, warianty taktyczne z poprzedniego etapu (atak ze strefy drugiej i czwartej w trzecim tempie) należy uzupełnić atakiem w drugim tempie ze strefy trzeciej (wykonywanym przez środkowego) – ryc. 66, 67, 68 (ustawienia drużyny A).

#### Obrona

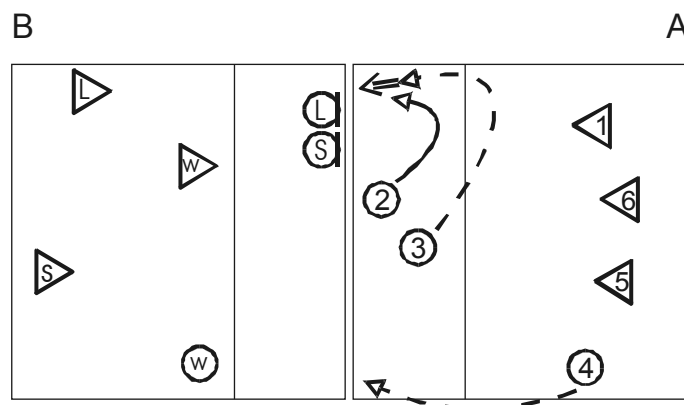
W taktyce obrony należy uwzględnić blok podwójny we wszystkich strefach i asekurację zawodnikiem obrony (środkowym lub skrzydłowym) lub mieszaną (nie blokującym i zawodnikiem obrony) – ryc. 66, 67, 68 (ustawienia drużyny B). Zazwyczaj dwublok w strefie trzeciej wykonywany jest przez środkowego i skrzydłowego ataku, natomiast wystawiający z linii ataku wykonuje asekurację na swoim skrzydle.



Ryc. 66. Etap III - przyjęcie zagrywki z wystawiającym ze strefy czwartej i środkowym ze strefy drugiej.  
A: wystawiający nr 4 po wystawieniu przemieszcza się do strefy drugiej, środkowy nr 2 po ataku przechodzi do strefy trzeciej, a skrzydłowy nr 3 do strefy czwartej,  
B: dwublok "na prostą", asekuracja skrzydłowym obrony



Ryc. 67. Etap III - przyjęcie zagrywki z wystawiającym ze strefy trzeciej i środkowym ze strefy czwartej.  
A: po rozegraniu ataku zawodnicy z linii ataku zajmują strefy: wystawiający nr 3 - strefę drugą, środkowy nr 4 - strefę trzecią, skrzydłowy nr 2 - strefę czwartą,  
B: dwublok w strefie trzeciej, asekuracja mieszaną ("L" - skrzydłowy obrony i "W" nie blokujący)



Ryc. 68. Etap III - przyjęcie zagrywki z wystawiającym ze strefy drugiej i środkowym ze strefy trzeciej.

A: wystawiający nr 2, środkowy nr 3 i skrzydłowy nr 4 po rozegraniu ataku zajmują strefy, odpowiednio: drugą, trzecią i czwartą,

B: dwublok przeciwko atakowi "po skosie", asekuracja środkowym obrony

#### **Etap IV**

Główne założenia taktyczne:

- specjalizacja w grze na sześciu pozycjach,
- atak w systemie z wystawiającym z linii obrony i w systemie z wystawiającym z linii ataku,
- blok grupowy z przekazywaniem (bądź każdy swego), asekuracja linią (bądź w innym systemie).

W etapie tym tylko jeden z zawodników będzie odgrywać rolę wystawiającego. Pozostali zawodnicy będą się specjalizować w ataku na pozycjach - środkowy i skrzydłowy, przy czym, w odróżnieniu od poprzednich etapów, każdy ze środkowych ma nieco inne zadania (w zależności od ustawienia względem wystawiającego); tak samo jest w przypadku skrzydłowych. W drużynach o wysokim poziomie sportowym występuje, praktycznie, sześć odrębnych pozycji, w których specjalizują się poszczególni zawodnicy.

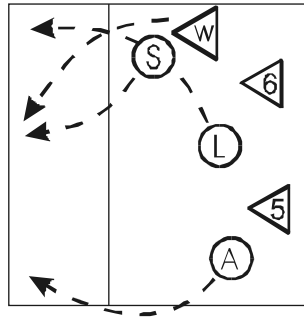
#### *Atak*

Atak przeprowadzany jest zarówno po wystawie zawodnika linii ataku, jak i po wystawie zawodnika linii obrony - w zależności od ustawienia zawodnika wystawiającego. Gdy znajduje się on w linii ataku, wykonuje czynności jak w etapie poprzednim, natomiast gdy znajduje się w linii obrony, aby rozegrać piłkę przemieszcza się do strefy trzeciej. Przykładowe ustawienia do przyjęcia zagrywki, gdy wystawiającym jest zawodnik linii obrony przedstawiają ryc. 69, 70, 71. W kontrataku natomiast - zależnie od systemu asekuracji - zawodnik ten wbiega z strefy pierwszej (asekuracja skrzydłowym), bądź ze strefy szóstej (asekuracja środkowym). W sytuacji gdy zawodnik ten wykona pierwsze odbicie w obronie, funkcję wystawiającego w kontrataku powinien pełnić wyznaczony zawodnik linii ataku (środkowy lub prawoskrzydłowy).

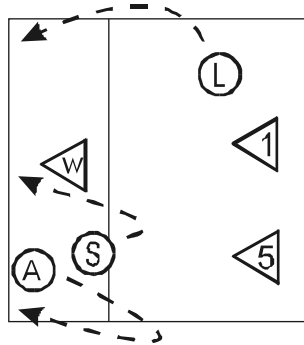
System atakowania z wystawiającym z linii obrony pozwala na stosowanie dużej ilości rozwiązań taktycznych, wynikających z kombinacji rozgrywania piłki do ataku w pierwszym, drugim i trzecim tempie, a także ataku z 2 linii, co znacznie utrudnia przeciwnikowi obronę. Skuteczność tej taktyki opiera się na doskonałym wyszkoleniu techniczno-taktycznym zawodników, dlatego niezbędny jest, w tym przypadku, systematyczny trening sportowy i kilkuletni staż zawodniczy.

#### *Obrona*

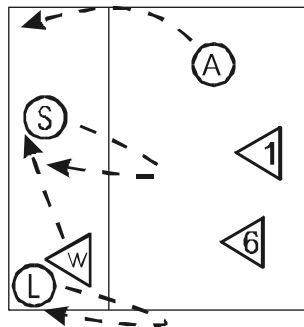
Taktyka obrony powinna uwzględnić blokowanie grupowe w systemie z przekazywaniem i każdy swego oraz umiejętność asekuracji linią.



Ryc. 69. Etap IV - przyjęcie zagrywki z wystawiającym ze strefy pierwszej (z linii obrony) - czterech przyjmujących



Ryc. 70. Etap IV - przyjęcie zagrywki z wystawiającym ze strefy szóstej - trzech przyjmujących



Ryc. 71. Etap IV - przyjęcie zagrywki z wystawiającym ze strefy piątej - trzech przyjmujących

Należy zaznaczyć, iż doświadczeni trenerzy wypracowują systemy nauczania taktyki nieco różniące się od przedstawionego tutaj, natomiast są one dostosowane do charakteru zajęć i możliwości uczniów.

## 6. ORGANIZACJA ZAJĘĆ

Współcześni teoretycy wychowania fizycznego postulują odejście od sztywnych schematów, ograniczających walory lekcji o tematyce gier zespołowych. Podważają zasadność:

- podziału lekcji gier zespołowych na części: wstępną, główną i końcową,
- wyodrębnienia w części wstępnej ćwiczeń kształtujących zgodnie z narzuconą kolejnością: ćw. ramion, ćw. tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, ćw. nóg, ćw. tułowia w płaszczyźnie czołowej itd.,
- oddzielenia od siebie w części głównej ćwiczeń specjalnych, nauczających lub doskonalących technikę, ćwiczeń taktyki, formę fragmentów gry oraz grę.

Wady wynikające z powszechnie jeszcze stosowanych starych schematów organizacyjnych są następujące:

- 1) mała atrakcyjność zajęć - szczególnie w części wstępnej,
- 2) wolne tempo nauczania techniki, wynikające z małej objętości ćwiczeń specjalistycznych (technika, taktyka),

- 3) niepełne wykorzystanie walorów tkwiących w charakterze gier zespołowych (współpraca i rywalizacja zespołowa).

Obecnie na pierwszym miejscu stawia się przestrzeganie kilku ogólnych zasad wszechstronności, zmienności pracy mięśniowej, stopniowania intensywności i trudności. Według Strzyżewskiego (1986) korzystne jest wprowadzanie *"...dużej liczby ćwiczeń typu zabawowego i zadaniowego włączanych do współczesnej gimnastyki, zerwanie z wyłącznością pozycji i ćwiczeń ściśle zlokalizowanych na rzecz większej swobody i łączenia ćwiczeń w większe kompleksy o globalnym charakterze ruchu..."*.

Nawiązując do powyższych postulatów proponujemy na lekcji siatkówki następujące rozwiązania:

- 1) wprowadzenie ćwiczeń techniki od początku zajęć,
- 2) zastosowanie ćwiczeń umożliwiających zespołową rywalizację w całej jednostce lekcyjnej,
- 3) ograniczenie do minimum ćwiczeń w pozycjach statycznych oraz ćwiczeń bez piłek,
- 4) zatarcie wyraźnych granic (m.in. czasowych) pomiędzy poszczególnymi częściami jednostki lekcyjnej.

### 6.1. Formy organizacyjne

Organizacja lekcji siatkówki nie jest łatwym zadaniem, gdy możliwości ogranicza niedobór sprzętu (np. piłek) oraz miejsca w małych salach gimnastycznych. W zależności od warunków, liczby ćwiczących oraz zadań lekcji, można wykorzystać następujące **formy organizacyjne** (Szczepański 1985, Janikowska-Siatka 1996):

#### a) wspólnym frontem:

- wszyscy ćwiczący wykonują to samo zadanie, np. gdy liczba piłek pozwala na ćwiczenia indywidualne lub w parach,
- pozytywną stroną tej formy organizacyjnej jest duża intensywność zajęć oraz prostota w ich organizacji;

#### b) strumieniową:

- ćwiczący wykonują zadania po kolei, jeden za drugim, np. wówczas, gdy nauczyciel podrzuca piłkę do ataku,
- negatywną stroną tej formy organizacyjnej jest mała intensywność, korzystne jest wtedy wprowadzenie zadań dodatkowych;

#### c) obwodu stacyjnego:

- uczniowie wykonują kilka różnych zadań w podgrupach,
- korzyścią tej formy organizacyjnej jest optymalne wykorzystanie miejsca w sali (np. dwie grupy ćwiczebne zajmują miejsce przy siatce, dwie pozostałe ćwiczą przy ścianie) oraz sprzętu,
- negatywną stroną jest trudność w zorganizowaniu zajęć (należy objaśnić treść poszczególnych zadań) oraz ograniczone możliwości ingerencji nauczyciela na wszystkich "stacjach" (np. korekta błędów),
- nowe zadania poszczególnych "stacji" należy wprowadzać stopniowo, na kolejnych lekcjach.

W praktyce wyżej wymienione formy organizacyjne łączy się ze sobą, np. strumieniową i obwodu stacyjnego (w podgrupach ćwiczący wykonują zadania po kolei, jeden za drugim) lub wspólnym frontem i obwodu stacyjnego (w podgrupach wszyscy ćwiczący wykonują to samo zadanie).

### 6.2. Konspekty lekcyjne

Poniżej przedstawiamy kilka propozycji prowadzenia lekcji piłki siatkowej.

#### **Konspekt 1. Temat: Nauka odbić górnych**

Grupa: wiek 10-11 lat

Liczba ćwiczących: 12-20 osób

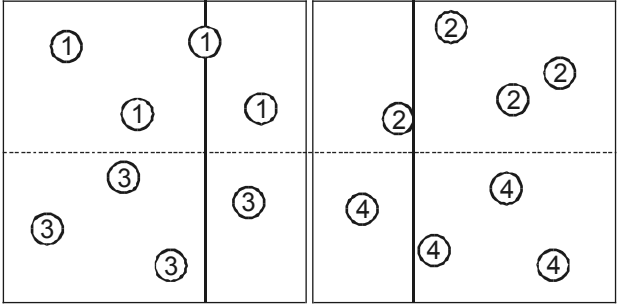
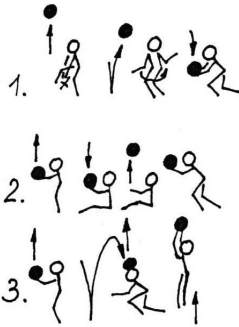
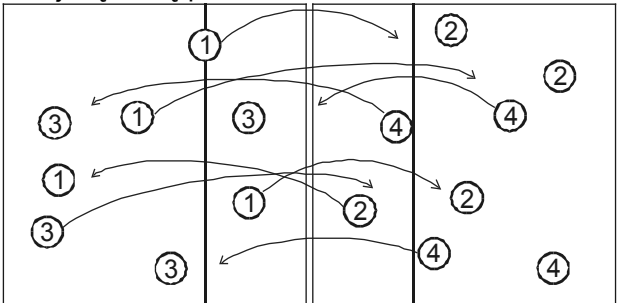
Czas: 45 min

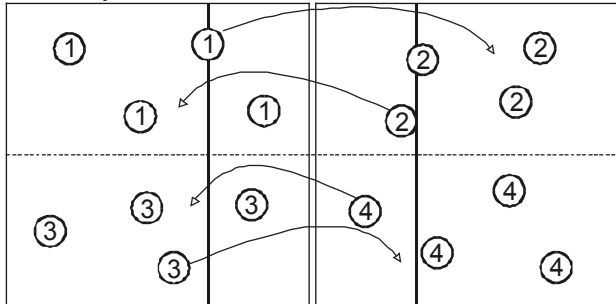
Przybory i przyrządy: 12-20 piłek, siatka, tablica do zapisywania wyników

Umiejętności: technika odbić górnych

Motoryka: orientacja przestrzenna

Wiadomości: wybrane przepisy gry (piłka w boisku, piłka autowa)

Tok	Treść	Uwagi
<p>Moment organizacyjny</p>	<p>Podział na 4 zespoły, oznaczenie ich szarfami lub numerami (1-4) i przydział pól gry.</p>  <p>Ryc. 72.</p>	
	<p>Zabawa - bieganie z kozłowaniem, każdy uczeń liczy liczbę błędów. Błąd - toczenie piłki, złapanie piłki.</p>	<p>Każdy uczeń posiada piłkę.</p>
	<p>W grupie bardziej sprawnej uczniowie wybijają piłkę kozłującym z innych zastępów licząc punkty.</p>	<p>Na zakończenie zabawy kapitanowie sumują liczbę błędów lub punktów.</p>
<p>Ćwiczenia w formie ścisłej, współzawodnictwa lub "kto potrafi"</p>	<p>Podrzut piłki, kłaśnięcie pod nogą, obrót o 360° i chwyt piłki po odbiciu od podłoża. Podrzut piłki i chwyt w siadzie, z siadu ponowny podrzut i chwyt w pozycji stojącej. Podrzut piłki, po odbiciu jej od podłoża uderzenie głową tak, aby można było ją złapać w wyskoku.</p>	<p>M-orientacja przestrzenna.</p>  <p>Ryc. 73.</p>
<p>Gra uproszczona</p>	<p>Rzucanka - "pozbądź się piłek". Podział na dwie drużyny (1-ki + 2-ki oraz 3-ki + 4-ki), przerzucanie nad siatką piłek na pole drużyny przeciwnej, po dwóch min. zabawę należy przerwać i policzyć piłki na każdym z pól. Wygrywa zespół posiadający mniejszą liczbę piłek.</p>  <p>Ryc. 74</p>	

Ćwiczenia techniki	Odbicia górne nad głową, każdy z ćwiczących liczy rekordową liczbę odbić. Po zakończeniu ćwiczenia kapitan sumuje liczbę odbić.	W grupie bardziej sprawnej należy dostosować ćwiczenie do poziomu umiejętności.
Gra uproszczona	Rzucanka na dwie piłki. Gra odbywa się na dwóch oddzielnych boiskach.  Ryc. 75.	U - przepisy.
Ćwiczenia techniki	W formie ścisłej lub zabawowej ćwiczący w zespołach ustawionych na obwodzie koła podają w formie odbicia oburącz jedną piłkę. Kapitan liczy błędy i porównuje wyniki po zakończeniu zabawy.	Jeżeli są nie ćwiczący, należy ich wykorzystać do liczenia błędów.
Gra uproszczona	Gra na dwóch boiskach, zagrywka zastąpiona rzutem, dowolna liczba odbić, piłka może odbijać się od podłoża (boiska 4.5 m x 6 m).	

## Konspekt 2. Temat: Doskonalenie zagrywki tenisowej

Grupa: wiek 14-15 lat

Liczba ćwiczących: 12-20 osób

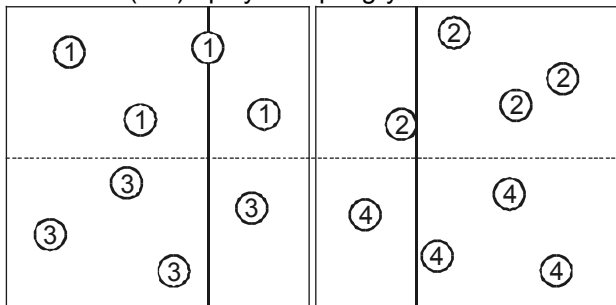
Czas: 45 min

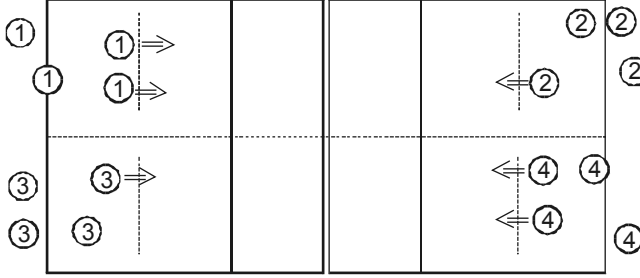
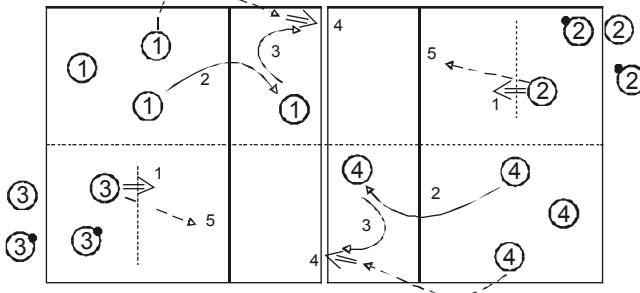
Przybory i przyrządy: 12-20 piłek, siatka, tablica do zapisywania wyników

Umiejętności: technika zagrywki

Motoryka: koordynacja wzrokowo-ruchowa

Wiadomości: przepisy - błędy zagrywki

Tok	Treść	Uwagi
Moment organizacyjny	Podział na 4 zespoły, oznaczenie ich szarfami lub numerami (1-4) i przydział pól gry.  Ryc. 76.	
Zabawa ożywiająca	Uczniowie biegają po całej sali w dowolnych kierunkach. Prowadzący dorzuca piłki, uczestnicy zajęć chwytają je i starają się trafić współćwiczących w nogi rzutem oburącz od dołu. Każdy uczestnik zabawy liczy zdobyte za trafienia punkty, po zakończeniu kapitanowie zespołów sumują je.	Prowadzący wrzuca na boisko, stopniowo, tyle piłek ilu jest uczestników zajęć.
Ćwiczenia techniki	Odbicia górne nad głową po odbiciu piłki od parkietu; po każdym odbiciu skłon w przód.	

odbić	<p>Co trzy odbicia nad głową ćwiczący wykonuje przysiad z dotknięciem dłońmi parkietu. Odbicie dolne nad sobą, górne nad wyznaczoną linią, itd. Odbicie górne nad głową w miejscu, a następnie w wysoku itd.</p>	
<p>Doskonalenie zagrywki forma ścisła</p>	 <p>Ryc. 77.</p>	
<p>Doskonal. zagrywki forma zabawowa</p>	<p>Zabawa "który zespół pierwszy wykona kolejno 5 poprawnych zagrywek".</p>	<p>Ćwiczący wykonują po kolei zagrywkę, licząc głośno kolejne trafienia. Trudność zwiększać przez zmniejszanie pola trafień (np. w materac).</p>
<p>Forma fragmentów gry</p>	 <p>Ryc. 78.</p> <p>Zagrywka. Przyjęcie zagrywki (chwyt piłki!). Wystawa (odbicie oburącz). Atak w formie odbicia. Złapanie atakowanej piłki przez zagrywającego. Zmiany wewnątrz zespołów po każdej akcji.</p>	<p>Zespół zagrywający liczy poprawne zagrywki, zespół przyjmujący - akcje zakończone atakiem. Po zmianie zadań porównanie wyników</p>
Gra	<p>Mini-gra na dwóch boiskach równocześnie.</p>	



### Konspekt 3. Temat: Doskonalenie odbić górnych i dolnych

Grupa: wiek 12-15 lat

Liczba ćwiczących: 24-30 osób

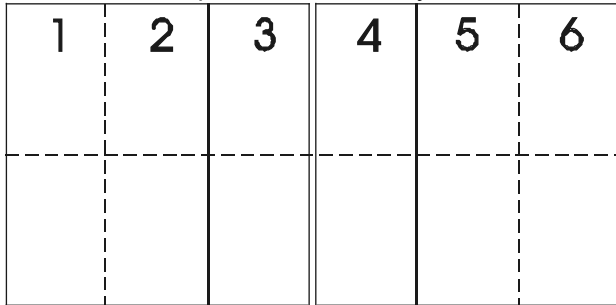



Czas: 45 min

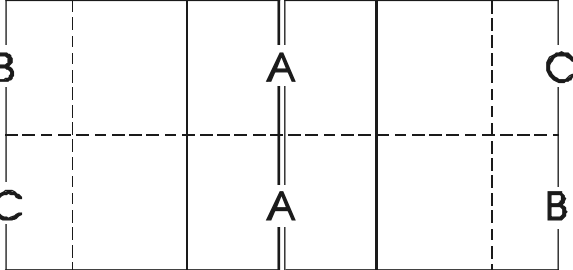
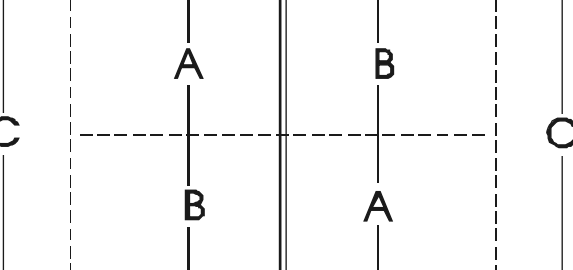
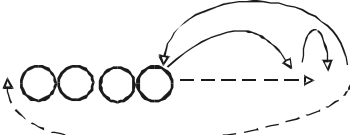
Przybory i przyrządy: 8-10 piłek, siatka, tablica do zapisywania wyników

Umiejętności: odbicia górne i dolne

Motoryka: koordynacja wzrokowo-ruchowa

Wiadomości: działanie zespołowe

Tok	Treść	Uwagi
Moment organizacyjny	<p>Podział na 6 zespołów 4-5-osobowych</p>  <p>Ryc. 79.</p>	Każdemu zespołowi przydzielony zostaje pas działania, jak na ryc. 79.
Zabawa ożywiająca	<p>Berek "z kozłowaniem"; ćwiczący z jednego zespołu kozłując piłkę starają się łapać (przez dotknięcie) zawodników innych zespołów (którzy uciekają bez piłek). Kapitan po przerwaniu zabawy sumuje liczbę dotknięć, a drużyny zbierają się w swoich sektorach i następuje przekazanie piłek do następnego zespołu.</p>	Zabawa na czas (np. 30 s dla każdego zespołu); drużyny 1, 2, 3 bawią się na jednej połowie boiska, a 4, 5, 6 na drugiej.
Zabawy doskonalące technikę odbić Zabawy można przeplatać ćwiczeniami w formie ścisłej	<p>Odbicia sposobem górnym z przebieganiem: po podaniu należy wykonać podpór przodem; <b>wynikiem zespołu jest najlepsza seria odbić bez błędów.</b></p>  <p>Ryc. 80.</p> <p>Odbicia sposobem dolnym z obieganiem ćwiczącego na pozycji "stałego": po podaniu z rzędu ćwiczący wykonują siad prosty; zmiany "stałego" po popełnionym błędzie lub na sygnał prowadzącego; <b>zespół liczy popełnione błędy.</b></p>  <p>Ryc. 81.</p> <p>Odbicie sposobem górnym nad sobą, odbicie jednorącz w wyskoku (podanie) z jednej strony, obrona (odbicie górne lub dolne) z drugiej strony.</p>  <p>Ryc. 82.</p> <p>Po obronie ćwiczący wykonuje kolejno: siad prosty, obrót na pośladkach do leżenia przodem, powrót do</p>	Zespoły ćwiczą w swoich pasach. W zależności od stopnia zaawansowania zamiast odbić bezpośrednich można zastosować ułatwienia: chwyt i rzuty piłki z jednej strony, odbicia z drugiej, chwyt piłki, odbicie po podrzucie nad głowę, dodatkowe odbicia nad głowę. Podane w toku ćwiczenia kształtujące, kompleksowo angażujące kilka partii mięśniowych jednocześnie, powinny być stosowane zgodnie z zasadą stopniowania intensywności.

	<p>postawy; odbicie jednorącz nie jest obowiązkowe jeżeli zagraża bezbłędnej kontynuacji ćwiczenia;  <b>zespół liczy odbicia jednorącz w wysoku w każdej serii</b>; wynikiem jest najlepszy rezultat.</p>	
<p>Gry, zabawy i fragmenty gry w formie obwodu stacyjnego</p>	<p>Zespoły wykonują zadania na trzech stacjach w sektorach A, B, C:</p>  <p>Ryc. 83.</p> <p>lub</p>  <p>Ryc. 84.</p> <p>gra uproszczona 2:2 lub gra szkolna 4:4 (A+B) albo fragment gry doskonalący odbicia siatkarskie, zabawa doskonaląca odbicia - np. odbicia z rzędu: do przodu, nad sobą, do tyłu (do rzędu);</p>  <p>Ryc. 85.</p> <p>lub gra szkolna, uczestnictwo we fragmencie gry wspólnie z drużyną na stacji A, zabawa doskonaląca odbicia z wykorzystaniem ściany.</p>	<p>Dla przykładu drużyny nr 1 i 4 zajmują stację A, drużyny nr 2 i 5 stację B, drużyny nr 3 i 6 stację C.          Stopień trudności stosowanych gier, zabaw i fragmentów gry musi odpowiadać umiejętnościom ćwiczących.          Istnieje możliwość indywidualizacji zajęć poprzez rywalizację w zespołach o podobnych umiejętnościach (np. drużyny nr 1, 2, 3 rywalizują ze sobą wykonując zadania trudniejsze niż 4, 5, 6).</p>

**Konspekt 4. Temat: Doskonalenie plasingu**

Grupa: wiek 14-15 lat

Liczba ćwiczących: 12 osób - grupa trenująca


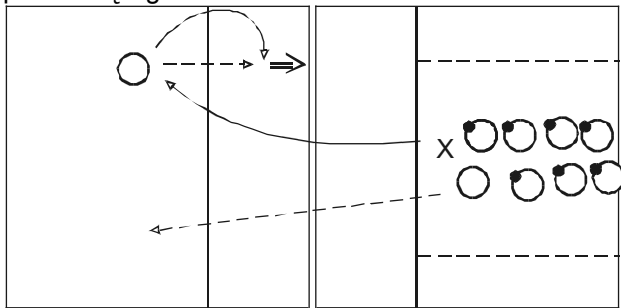
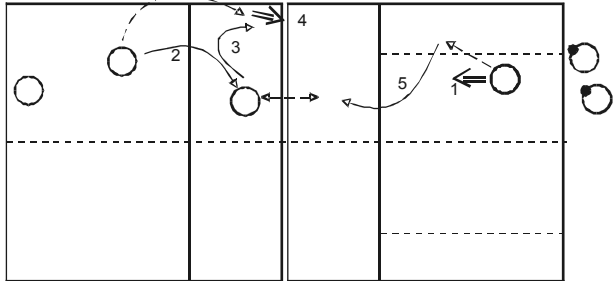
Czas: 45 min

Przybory i przyrządy: 12 piłek, siatka

Umiejętności: doskonalenie plasingu

Motoryka: skoczność

Wiadomości: znaczenie atakowania bezbłędnego w grze

Tok	Treść	Uwagi
Moment organizacyjny	Podział grupy na dwójki.	Zgodnie z założeniami prowadzącego: o jednakowych lub zróżnicowanych umiejętnościach.
Ćwiczenia w formie ścisłej i zabawowej	<p>Ćwiczenia doskonalące odbicia górne i dolne oraz odbicia jednoręcz (również plasing) połączone z przemieszczaniem się, np. przed podaniem dodatkowe 2-3 odbicia nad sobą, w tym czasie partner biegnie w przód i wraca tyłem na swoją pozycję.</p>  <p>Ryc. 86.</p>	W zabawach można liczyć odbicia, liczbę wykonanych plasingów w najdłuższej serii, stosować konkurs "kto najdłużej nie popełni błędu". Ćwiczenia nie mogą wymagać ruchów o dużej szybkości. Czas trwania tej części ok. 10 min.
Ćwiczenia kształtujące	Ćwiczenia dodatkowo rozgrzewające poszczególne partie mięśniowe.	Przykładowo ćwiczenia rozciągające.
Zabawy i fragmenty gry doskonalące plasing	<p>Plasing lub odbicie w określoną strefę boiska, po odbiciu nad głową piłki dorzucanej przez prowadzącego.</p>  <p>Ryc. 87.</p>	Za trafienie w wyznaczoną strefę ćwiczący zdobywają dodatkowe punkty.
	<p>Rozegranie akcji zakończonej plasingiem w określoną strefę.</p>  <p>Ryc. 88.</p> <p>Ćwiczenie wykonywane do momentu popełnienia błędu. Po błędzie akcję rozgrywa następna para ćwiczących.</p>	Akcję rozpoczyna się zagrywką lub przerzutem piłki. Wystawiający w czasie akcji wystawia z obu stron przebiegając pod siatką.

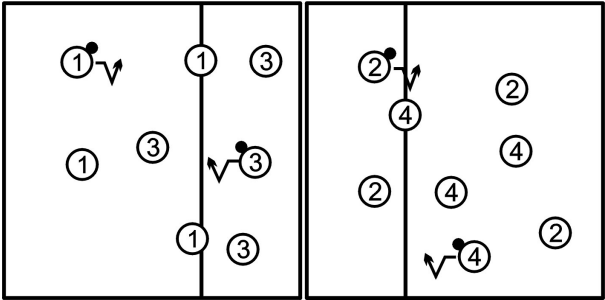
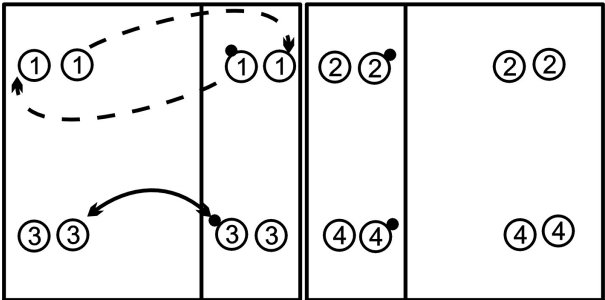
Gra szkolna	Mini-gra (3:3): za popełnienie błędu w ataku drużyna przeciwna zdobywa punkt. Akcję można wygrać tylko po wykonaniu skutecznego zbitcia lub plasingu oraz zagrywki (skuteczne przebiecie oburącz lub kiwnięcie powoduje powtórzenie akcji).	
-------------	---	--

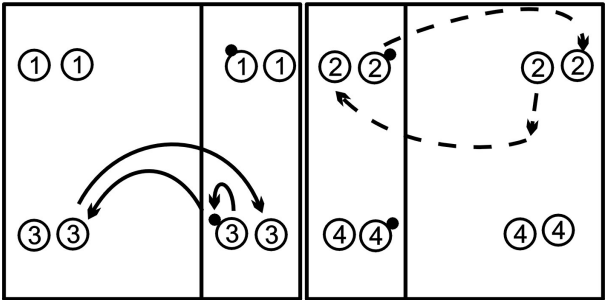
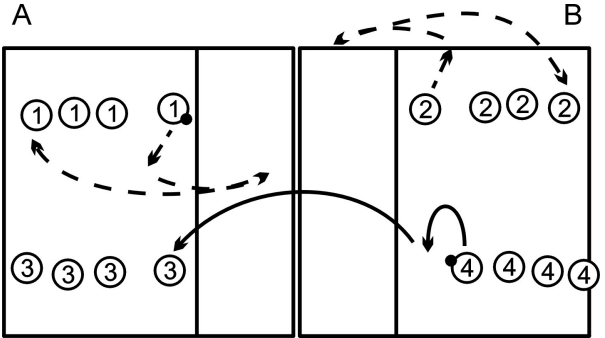
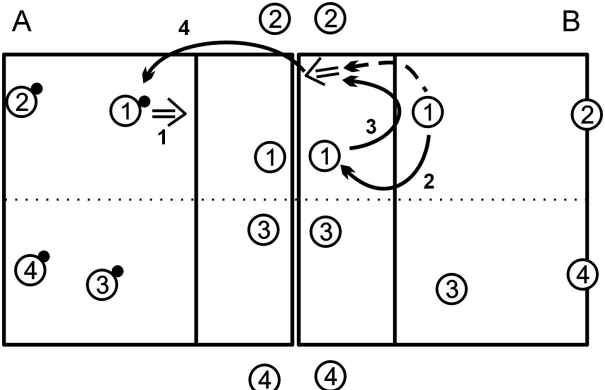
### Konspekt 5. Temat: Formy współzawodnictwa zespołowego na lekcji wf z elementami piłki siatkowej

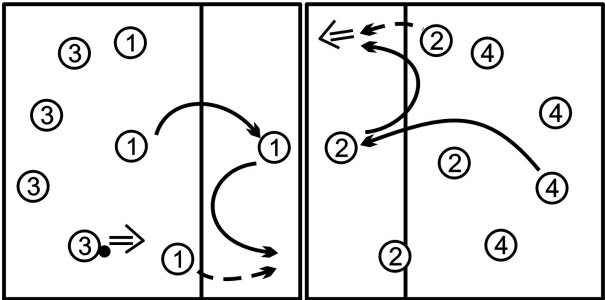
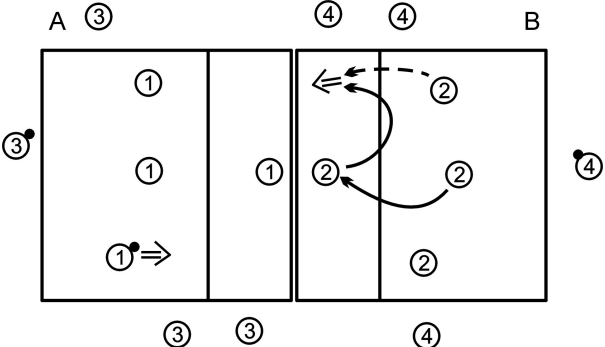
Wiek uczestników: klasy gimnazjalne  
 Liczba ćwiczących : 16 - 20  
 Miejsce ćwiczeń: sala sportowa  
 Czas trwania: 45 min  
 Pomoce i przybory: piłki siatkowe (4), siatka

#### Cele i zadania

Motoryka: zdolności koordynacyjne, wytrzymałość;  
 Umiejętności: doskonalenie umiejętności odbić oburącz i przemieszczania się, nauczanie zespołowej taktyki rozegrania ataku;  
 Wiadomości: przepisy gry, podstawowe zasady zespołowego atakowania  
 Wychowanie: kontrolowanie emocji w trakcie rywalizacji oraz po jej zakończeniu (zwycięstwo - porażka), koleżeństwo, tolerancja i szacunek wobec uczestników zabaw (partnerzy i przeciwnicy), integracja grupy

Tok	Treść	Uwagi
ćw. porządkowe 3 min	Podział grupy na zastępy 4-6 osobowe. Omówienie zadań i celów lekcji.	4 zastępy, wybór "kapitanów" - "liderów", jedna piłka na zastęp.
zabawa ożywiająca 3 min	"Berek z kozłowaniem" A B 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zastępy 1 i 3 bawią się na stronie boiska "A", zastępy 2 i 4 na stronie "B".</li> <li>✓ berek goni kozłując piłkę, jeśli złapie - dotknie kolegę ze swojego zastępu przekazuje mu piłkę, a sam zaczyna uciekać.</li> </ul>
-kształtowanie motoryki -doskonalenie poruszania się po boisku -współpraca 3 min	Złap i podaj piłkę, przemieszczaj się jak siatkarz - piłka nie spada. A B 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ każdy zastęp ćwiczy w ustawieniu prostopadłym do siatki (rys.2).</li> <li>✓ chwyt piłki oburącz i rzuty (oburącz bądź jednorącz - jak zastęp 3.), po rzucie przemieszczanie się za podaniem (jak zastęp 1.).</li> <li>✓ chwyt piłki w postawie siatkarskiej po doskoku; zadania dodatkowe po chwycie: obrót piłki wokół bioder lub przełożenie piłki pod kolanem uniesionej nogi (L i P) lub podrzut piłki - pełny obrót - chwyt, itp.</li> <li>✓ sposoby przebiegania: bieg przodem, bieg tyłem, krok dostawny, krok skrzyżny lub połączenie tych sposobów, np. 2-3 kroki biegiem + dostawny + skrzyżny</li> </ul>

<p>forma zabawowa: -kształtowanie motoryki -doskonalenie odbić oburącz -współpraca</p> <p>4 min</p>	<p>Odbijaj piłkę, wykonaj ćwiczenia dodatkowe, przebiegaj za podaniem. Kapitanowie liczą błędy - upadki piłki.</p> <p>A <span style="float: right;">B</span></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ - pozycja przy siatce: chwyt piłki, podrzut nad głowę i odbicie oburącz do ćwiczących w polu obrony,</li> <li>- pozycja w polu obrony: bezpośrednie odbicie do ćwiczącego pod siatką (jak zastęp 3. na rys.3.)</li> <li>✓ zadania dodatkowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- po odbiciu spod siatki - w trakcie przebiegania: "skip A" lub "skip C" lub "przeplatanka";</li> <li>- po podaniu z pola obrony: odskok w bok na "wolną" stronę - gdzie nie ćwiczy przebiegający spod siatki (jak zastęp 2.), podpór przodem lub siad prosty lub kolejno: siad prosty, obrót na pośladkach do leżenia przodem</li> </ul> </li> </ul>
<p>forma zabawowa -kształtowanie motoryki, -doskonalenie odbić oburącz i specjalnych sposobów poruszania się po boisku -współpraca</p> <p>4 min</p>	<p>Odbij nad sobą i odbij ponad siatką, przemieszczaj się i skacz jak siatkarz - piłka nie spada. Kapitanowie liczą podania nad siatką do momentu popełnienia błędu; po błędzie zaczynają liczenie od 0.</p> <p>A <span style="float: right;">B</span></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ współpracujące zastępy ustawione po obu stronach siatki (np. 1. i 2.): odbicie piłki nad głowę i odbicie - podanie - ponad siatką (jak zastępy 3. i 4. na rys.4.)</li> <li>✓ przemieszczanie: kolejno - krok dostawny i doskok w tył i w bok, wyskok i lądowanie obunóż, trucht do kolejki (jak zastępy 1. i 2. na rys.4.)</li> <li>✓ dla uproszczenia - zamiast pierwszego odbicia nad sobą można złapać piłkę, jednak takiego podania - po chwycie - nie można wliczyć do serii</li> </ul> <p><u>Uproszczenie:</u> zamiast odbicia nad sobą można złapać i podrzucić piłkę nad głowę.</p>
<p>forma zabawowa -doskonalenie dobić oburącz -nauczanie taktyki ataku -przepisy gry -współpraca i rywalizacja</p> <p>7 min</p>	<p>Rozegraj akcję ataku w trzech odbiciach. Za poprawne i bezbłędne rozegranie 4 akcji - z zachowaniem ciągłości odbić - zastęp zdobywa punkt. Zastęp współdziała, aby zachować ciągłość akcji.</p> <p>A <span style="float: right;">B</span></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ każdy z zastępów - po dwóch ćwiczących z każdej strony siatki</li> <li>✓ zadanie rozpoczyna się rzutem piłki nad siatką [1] ćwiczący rozgrywają akcję w 3 odbiciach: nagranie [2], wystawa [3] i atak [4] w formie - dokładnego odbicia oburącz nad siatką do kolegi z zastępu (jak zastęp 1. na rys.5.)</li> <li>✓ ćwiczą dwa zastępy, pozostałe ustawione za boiskiem kontrolują poprawność rozegrania akcji</li> <li>✓ zmiana zastępów następuje po błędzie lub po zakończonej - bezbłędnej serii akcji (4-krotne rozegranie i odbicie nad siatką)</li> <li>✓ błędy: upadek piłki, złapanie piłki, odbicie podwójne (wielokrotne), więcej niż 3 odbicia w akcji</li> <li>✓ zastępy mogą rywalizować, który jako pierwszy zdobędzie 5 pkt.</li> </ul> <p><u>Uproszczenie:</u> przed 1. odbiciem w każdej akcji można złapać piłkę</p>

<p>forma zabawowa -nauczanie taktyki zespołowego rozegrania akcji ataku -przepisy gry -współpraca</p> <p>7 min</p>	<p>Rozegraj akcję zespołowo. Wszyscy uczestnicy współdziałają, aby wykonać zadanie: rozegrać 10 kolejnych akcji zachowując ciągłość odbić.</p> <p>A <span style="float: right;">B</span></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zadanie rozpoczyna się odbiciem piłki oburącz lub rzutem nad siatką, akcję należy rozegrać w trzech lub dwóch odbiciach (jeśli pierwsze odbicie wykona wystawiający) - rys.6.</li> <li>✓ po błędzie następuje zmiana: zastępy grające pod siatką przechodzą w pole obrony, zastępy z pola obrony ustawiają się przy siatce</li> <li>✓ jeśli zadanie jest zbyt łatwe, zmiany ustawienia zastępów (z przodu do tyłu) mogą następować po każdym odbiciu piłki na drugą stronę siatki</li> <li>✓ aby wprowadzić emocje związane z lękiem można zadać ćwiczenia dodatkowe, np. gdy grupa nie wykona zadania, kilkakrotnie przebiega odcinek pomiędzy liniami ataku i końcową</li> </ul> <p><u>Uproszczenie:</u> 1. odbicie drużyny można zastąpić chwytem piłki i odbiciem po własnym podrzucie</p>
<p>gra -doskonalenie zespołowej i indywidualnej taktyki ataku -przepisy gry -rywalizacja</p> <p>11 min</p>	<p>"Zdobycy punktu nie schodzą z boiska"</p> <p>A <span style="float: right;">B</span></p>  <p>W wersji gry szkolnej punkty można zdobywać jedynie po poprawnie rozegranej akcji ataku (w trzech lub dwóch odbiciach).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zastępy tworzą dwie drużyny (np. jedną zastępy parzyste - 2. i 4., drugą zastępy nieparzyste - 1. i 3.)</li> <li>✓ w grze na boisku uczestniczy jeden z zastępów drużyny, np. 1. przeciwko 2. (rys.7.)</li> <li>✓ zastęp wygrywający akcję pozostaje na boisku, zmiana zastępów następuje w drużynie, która przegrała akcję</li> <li>✓ gdy jeden zastęp zdobędzie trzy punkty z rzędu, schodzi z boiska, a kolejną akcję rozpoczyna i rozgrywa drugi zastęp tej drużyny</li> </ul> <p><u>Uproszczenie:</u> zastęp może złapać piłkę raz w ciągu całej akcji</p>
<p>ćw. uspokajające i porządkowe</p> <p>3 min</p>	<p>Zakończenie gry zgodnie z ceremoniałem zawodów. Podsumowanie realizacji zadań i celów lekcji.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ustawienie na liniach końcowych, okrzyki drużyn na cześć przeciwnika, podziękowanie za grę - podanie rąk w marszu wzdłuż siatki</li> </ul>

- ✓ po każdym ćwiczeniu uczniowie powinni podziękować kolegom z zastępu i przeciwnikom za wspólną zabawę, bez względu na to, czy wykonali zadanie poprawnie, czy nie zdołali go wykonać;
- ✓ uczniom o mniejszych umiejętnościach - jeśli nie potrafią wykonać podstawowego zadania - należy wskazać dopuszczalne uproszczenia w odbiciach - np. chwywanie piłki, tak aby nie popełniali błędów, a ich udział w zabawie mógł być akceptowany przez zdolniejszych kolegów,
- ✓ uczniom posiadającym większe umiejętności należy podpowiedzieć, aby jak najdokładniej odbijali piłkę do kolegów - co ułatwi wykonanie zadania całej grupie.
- ✓ zarówno w omówieniu (na początku) jak i w podsumowaniu lekcji należy podkreślić, że ważnym kryterium oceny dokonań zastępów jest umiejętność współdziałania - współpracy uczniów.

**Konspekt 6. Temat: Nauka odbić oburącz**

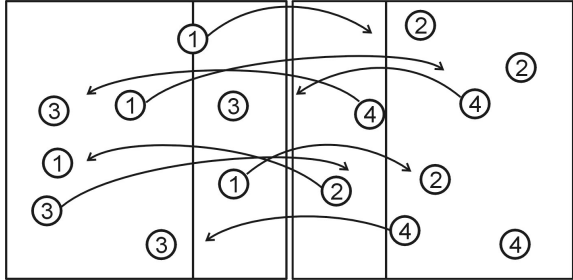

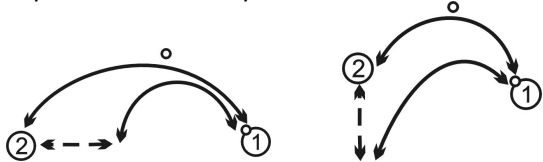
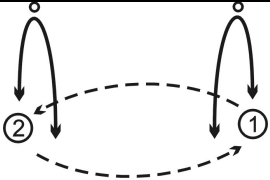
Grupa: wiek 10-11 lat; liczba ćwiczących: 12-20 osób; czas: 45 min

Przybory i przyrządy: 12-20 piłek, siatka

Umiejętności: technika odbić oburącz

Motoryka: koordynacja wzrokowo-ruchowa

Wiadomości: wybrane przepisy gry

Tok	Treść	Uwagi
Moment organizacyjny	Zbiórka, rozdanie piłek.	Każdy uczeń posiada piłkę
Zabawa ożywiająca	Zabawa – bieganie z kozłowaniem jednorącz, ręką niekozlującą, wybijanie piłki innym ćwiczącym.	
Gra uproszczona	<p>Rzucanka - "pozbadź się piłek".</p>  <p>Przerzucanie piłek nad siatką na pole drużyny przeciwnej; kolejne partie wygrywa zespół, na boisku którego znajduje się mniej piłek.</p>	Swobodny podział na dwie drużyny, zabawa prowadzona do trzech wygranych partii. W- przepisy
Ćwiczenia w formie ścisłej, współzawodnicstwa lub "kto potrafi"	<p>Przykładowe ćwiczenia koordynacyjne wymagające</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-podrzut piłki, klaśnięcie pod nogą, obrót o 360°, chwyt lub odbicie piłki po "koźle" (ćw.1),</li> <li>-podrzut lub odbicie piłki, chwyt w siadzie; z siadu ponowny podrzut i chwyt lub odbicie w pozycji stojącej (ćw.2),</li> <li>-podrzut lub odbicie piłki, po "koźle" odbicie głową tak, aby można było złapać piłkę w wyskoku (ćw.3).</li> </ul>	 <p>M- koordynacja; U- odbicia oburącz</p>
Ćwiczenia techniki w formie ścisłej i zabawowej	 <p>(1) odbija z własnego podrzutu piłki, tak aby (2) po przemieszczeniu się na przemian w tył i w przód lub w prawo i w lewo, mógł je łapać i odrzucać do (1).</p>	W grupie bardziej sprawnej należy dostosować ćwiczenie do poziomu umiejętności, np. (1) rzuca piłkę, a (2) odbija po przemieszczeniu. U- odbicia, przemieszczanie M- koordynacja
	 <p>(1) i (2) jednocześnie odbijają pionowo dwie piłki (każdy swoją), po czym zamieniają się miejscami tak, aby po jednym "koźle" złapać piłkę partnera.</p>	





### 6.3. Program nauczania

W proponowanych przez Polski Związek Piłki Siatkowej założeniach metodycznych postuluje się etapowość w nauczaniu elementów techniki piłki siatkowej (Rusek 1994). Założenia te w skrócie przedstawione są w tabeli 1.

Tabela 1. Etapy nauczania elementów piłki siatkowej.

Etap i wiek dzieci	Technika (wprowadzane elementy)	Gra - przepisy w rozgrywkach		
		liczba grających	wymiary boisk	wysokość siatki
Minisiatkówka				
8 lat (2. klasa)	- rzuty i chwyt	1x1	2m x 3m	2m
9 lat (3. klasa)	- odbicia oburącz górne	1x1 i 2x2	2m x 3m	2m
10lat (4. klasa)	- odbicia górne w wysoku, - odbicia oburącz dolne, - zagrywka dolna,	2x2	3m x 5m	2.10m
11 lat (5. klasa)	- atak, - zagrywka tenisowa,	3x3	4,5m x 7m	2.10m
12 lat (6. klasa)	- blok pojedynczy,	3x3 lub 4x4	4,5m x 7m lub 6mx7m	2.10m
Gra właściwa				
Kategoria młodzika 13-14 lat (1. i 2. klasa gimnazjum)	- blok grupowy,	6x6	9m x 9m	2.15m (dz.) 2.35m (ch.)
Kategoria juniora do lat 19 (3. klasa gimnazjum i szkoła średnia)		6x6	9m x 9m	2.24m (dz.) 2.43m (ch.)

Powyższe założenia dotyczą, przede wszystkim, szkół współpracujących ściśle z klubami sportowymi, gdzie młodzież przygotowana jest do wyczynowego uprawiania piłki siatkowej. W praktyce szkolnej nauczyciel przygotowuje program nauczania tej dyscypliny, z reguły, od klasy 5, przy czym standardowe (proponowane przez metodyków) programy zakładają podobną, w czasie, kolejność nauczania poszczególnych elementów techniki (począwszy od odbić i sposobów przemieszczania się w pierwszym roku, przez zagrywkę i atak, kończąc na blokowaniu w latach następnych) (Uzarowicz i Zdebska 1998). Podejście takie odnosi się do stopnia trudności poszczególnych czynności siatkarskich. Wydaje się jednak, iż celowe jest **nauczanie blokowania pojedynczego i ataku w formie kiwnięcia jednocześnie z nauczaniem odbić oburącz**. Atak w formie kiwnięcia **uatrakcyjnia** "sposoby przebijania przez siatkę" w czasie gry oraz **przygotowuje do nauczania ataku w formie zbiccia** (nauczanie dojścia, wyskoku i lądowanie). Blokowanie pojedyncze natomiast (czynność o stosunkowo prostej strukturze ruchu) wykorzystywane jest w czasie gry nie tylko do przeciwdziałania atakowi, ale również do **obrony nad siatką** w sytuacji, gdy przeciwnik **popelni błąd w przyjęciu zagrywki, obronie lub wystawie** (piłka "przechodzi" tuż nad siatką).

Każdy nauczyciel, który opracowuje program nauczania, konstruuje osnowę lekcyjną i wyznacza bieżące zadania swoim uczniom musi mieć świadomość tego, iż od atrakcyjności prowadzonych przez niego zajęć wf. zależeć będzie czy młodych ludzi zainteresuje aktywność ruchowa jako forma spędzania wolnego czasu. Efekty pracy nauczyciela - także nauczyciela wf. - weryfikowane będą bowiem nie tylko poprzez skuteczność procesu nauczania umiejętności. Większe znaczenie przypisać należy skutkom wychowawczym, tworzeniu trwałych zainteresowań aktywnością ruchową, kształtowaniu świadomych, pozytywnych postaw zdrowotnych i społecznych.

### 7. WYBRANE PRZEPISY GRY I SYGNALIZACJA SĘDZIOWSKA

Tekst przepisów opracowano cytując treść wydawnictwa będącego polskim tłumaczeniem oficjalnych międzynarodowych przepisów gry w piłkę siatkową FIVB (2002) . Komentarze własne oznaczone są pismem pochyłym.

Charakterystyka gry:

Celem gry w piłkę siatkową jest skierowanie (odbicie) piłki przez jedną drużynę nad siatką, tak aby upadła na pole gry drużyny przeciwnej (atak) oraz zapobieganie upadkowi piłki na własną

część pola gry (poprzez odbijanie). Piłkę wprowadza się do gry poprzez zagrywkę - odbicie piłki zza linii końcowej bezpośrednio na pole gry zespołu przeciwnego. Później aby skierować piłkę na drugą stronę siatki każdy zespół może wykonać co najwyżej trzy odbicia, również wtedy gdy obroni atak przeciwnika. Akcja toczy się do momentu upadku piłki lub gdy zespół nie zdoła skierować piłki na drugą stronę siatki w prawidłowy sposób. Drużyna wygrywająca akcję zdobywa punkt i rozpoczyna następną akcję zagrywką, przy czym jeśli drużyna ta przyjmowała zagrywkę, to przed akcją wykonuje tzw. rotację - przesunięcie zawodników o jedną pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

## **1.Pole gry**

### **1.1.Wymiary**

Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach 18 x 9 m otoczonym strefą wolną o szerokości co najmniej 3 m z każdej strony.

Wolna przestrzeń jest przestrzenią nad polem gry, wolną od jakichkolwiek przeszkód. Wysokość wolnej przestrzeni powinna wynosić minimum 7 m mierząc od podłoża.

### **1.2.Powierzchnia boiska**

1.Powierzchnia musi być płaska, pozioma i jednolita. Powierzchnia nie może stwarzać niebezpieczeństwa obrażeń zawodników. Zabrania się gry na powierzchniach szorstkich lub śliskich.

2.W salach powierzchnia powinna być koloru jasnego.

3.Spadek boiska na wolnym powietrzu w celu odprowadzenia wody nie może wynosić więcej niż 5mm na jeden metr. Linie oznaczające boisko nie mogą być wykonane z materiałów trwałych.

### **1.3.Linie boiska**

1.Wszystkie linie boiska mają szerokość 5 cm. Muszą one być koloru jasnego, kontrastującego z kolorem powierzchni boiska i innymi liniami.

2.Dwie linie boczne i dwie linie końcowe ograniczające boisko są wykreślone wewnątrz boiska.

*Linie należą do boiska dlatego upadek piłki na linię boczną lub końcową (kontakt piłki z linią) jest jednoznaczny z upadkiem piłki w boisku.*

3.Oś linii środkowej dzieli boisko na dwa równe pola o wymiarach 9 x 9 m każde. Znajduje się ona pod siatką pomiędzy liniami bocznymi.

4.Na każdej stronie pola gry, wyznaczone jest pole ataku, poprzez linię ataku, której zewnętrzna krawędź wykreślona jest 3 m od osi linii środkowej.

*Linia ataku należy do pola ataku (leży wewnątrz tego pola).*

### **1.4.Pola boiska**

1.Pole ataku: na każdym polu gry, pole ataku ograniczone jest przez oś linii środkowej i zewnętrzny brzeg linii ataku. Pole ataku przedłużone jest poza liniami bocznymi linią przerywaną (15-to cm odcinków o szerokości 5 cm, odległych od siebie o 20 cm) do końca wolnej strefy.

2.Pole zagrywki: pole zagrywki o szerokości 9 m znajduje się poza każdą linię końcową (nie wchodzącą w skład tego pola). Pole zagrywki ograniczone jest po bokach przez dwie 15 cm linie, prostopadłe do linii końcowej i odległe od niej o 20 cm. Linie znajdują się na przedłużeniu linii bocznych. Obie linie są wewnątrz pola zagrywki. Głębokość pola zagrywki ograniczona jest szerokością wolnej strefy.

3.Pole zmian (strefa zmian): strefa zmian określona jest przez przedłużenie obu linii ataku w kierunku stolika sekretarza zawodów.

4.Pole rozgrzewki: pola rozgrzewki o wymiarach ok. 3 m x 3 m znajdują się po stronie ławek, poza strefą wolną.

## **2.Siatka i słupki**

### **2.1.Wysokość siatki**

1.Siatka umieszczona jest pionowo nad osią linii środkowej a jej górna krawędź znajduje się na wysokości 2,43m dla mężczyzn i 2,24m dla kobiet.

2.Wysokość siatki mierzona jest na środku pola gry. Na dwóch końcach siatki (nad liniami bocznymi) wysokość siatki musi być taka sama i nie może być większa niż 2 cm ponad wysokość przepisową.

*Podczas rozgrywek krajowych wysokość siatki dla junierek i juniorów (16 lat i starsi) jest taka sama jak odpowiednio dla senierek i seniorów, natomiast w rozgrywkach młodzików (do lat 15) wysokość siatki wynosi 2,15m dla dziewcząt i 2,35m dla chłopców.*

### **2.3.Taśmy boczne**

Pionowo nad liniami bocznymi umocowane są do siatki dwie białe taśmy boczne o długości 1 m i szerokości 5 cm każda. Obie taśmy boczne są częściami składowymi siatki.

### **2.4.Antenki**

Antenka jest to elastyczny, wykonany z tworzywa sztucznego, pręt o długości 1,80 m i średnicy 10 mm. Dwie antenki zamocowane są na zewnętrznych krawędziach taśm bocznych po przeciwnych stronach siatki. Górna część antenki, wystająca 80 cm ponad siatkę, pomalowana jest w 10 cm szerokości paski o kontrastujących kolorach, zaleca się kolor biały i czerwony. Antenki traktowane są jako część siatki i ograniczają po bokach przestrzeń przejścia.

*W praktyce antenki umieszcza się tak, aby znajdowały się nad krawędzią zewnętrzną linii bocznych.*

### **2.5.Słupki**

1.Słupki podtrzymujące siatkę osadzone są w podłożu w odległości od 0,50 - 1,00 m poza liniami bocznymi.

2.Słupki są zaokrąglone i gładkie, przytwierdzone do podłoża bez linek (odciągów). Wszystkie urządzenia stwarzające niebezpieczeństwo dla zawodników powinny być wyeliminowane.

## **3.Piłki**

Ciśnienie wewnątrz piłki powinno wynosić 0,30-0,325 kg/cm<sup>2</sup> (294,3-318,82 mbar lub hpa).

## **4.Zespoły**

### **4.1.Skład zespołu**

1.Zespół może składać się maksymalnie z 12 zawodników, trenera, asystenta trenera, masażysty i lekarza.

2.Jeden z zawodników z wyjątkiem Libero jest kapitanem zespołu i powinien być oznaczony w protokole.

3.Jedynie zawodnicy wpisani do protokołu mogą wejść na boisko i grać w spotkaniu. Po podpisaniu protokołu zawodów przez trenera i kapitana skład zespołu nie może być zmieniony.

*W składzie zespołu nie musi znajdować się zawodnik "libero". Zespół natomiast musi składać się z co najmniej 6-u zawodników. Przy 6-o osobowym składzie nie można wyznaczać "libero". Jeśli w drużynie jest 7-u zawodników i jeden z nich zostanie zgłoszony do meczu jako "libero", to w przypadku, gdy inny z pozostałych zawodników nie będzie mógł*

*uczestniczyć w grze (na skutek kontuzji, dyskwalifikacji bądź wykluczenia) drużyna zostanie zdekompletowana. W konsekwencji zespół może przegrać spotkanie (na skutek kontuzji lub dyskwalifikacji zawodnika) lub partię (na skutek wykluczenia zawodnika).*

#### **4.2. Rozmieszczenie zespołu**

1. Zawodnicy rezerwowi powinni siedzieć na ławce lub znajdować się w polu rozgrzewki. Trener i pozostali członkowie zespołu powinni siedzieć na ławce lecz mogą ją chwilowo opuszczać. Ławki zawodników znajdują się po bokach stolika sekretarza zawodów, na zewnątrz wolnej strefy.

*W trakcie gry trener zespołu może poruszać się w strefie wolnej wzdłuż linii bocznej: pomiędzy przedłużeniem linii ataku a strefą rozgrzewki po stronie ławki rezerwowych swojego zespołu.*

2. Jedynie członkowie zespołu mogą siedzieć na ławce w czasie spotkania oraz uczestniczyć w rozgrzewce.

3. Podczas spotkania zawodnicy nie grający na boisku mogą rozgrzewać się bez piłek następująco:

- a) podczas gry: w polu rozgrzewki,
- b) podczas przerw na odpoczynek i przerw technicznych: w strefie wolnej za swoim boiskiem,
- c) w czasie przerw pomiędzy setami zawodnicy mogą rozgrzewać się w strefie wolnej używając piłek.

#### **4.3. Ubiór i wyposażenie zespołu**

1. Koszulki zawodników muszą być ponumerowane od 1 do 18 włącznie. Numery muszą być umieszczone po środku koszulki na piersiach i plecach. Kolor i jaskrawość numerów musi kontrastować z kolorem i jaskrawością koszulek. Wysokość numerów musi wynosić co najmniej 15 cm na piersiach i 20 cm na plecach. Szerokość taśmy tworzącej cyfry powinna wynosić co najmniej 2 cm.

2. Kapitan zespołu oznaczony jest naszywką o wymiarach 8 x 2 cm umieszczoną pod numerem na piersiach.

#### **4.4. Zmiany ubioru**

Sędzia pierwszy może zezwolić na to, żeby jeden lub kilku zawodników:

- a) grało bez obuwia sportowego;
- b) grało w dresach jeśli temperatura jest niska, o ile dresy są tego samego koloru i wzoru dla całego zespołu, a ich numeracja jest regulaminowa.

#### **4.5. Zabronione przedmioty**

1. Zabrania się noszenia przedmiotów, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub dawać sztuczne korzyści zawodnikom.

2. Zawodnicy mogą nosić okulary lub szkła kontaktowe na własne ryzyko.

*Nie zezwala się na grę w zegarkach, z pierścionkami na pacach, z kolczykami, które mogą zaczepić się o siatkę oraz z twardymi opatrunkami (gipsowymi lub plastikowymi).*

#### **5. Osoby prowadzące zespół**

Kapitan i trener odpowiedzialni są za zachowanie i dyscyplinę członków swojego zespołu.

##### **5.1. Kapitan**

1. Przed spotkaniem kapitan zespołu podpisuje protokół i reprezentuje swój zespół w losowaniu.

2. Podczas spotkania kapitan pełni swoją funkcję o ile znajduje się na boisku. W przypadku gdy kapitan nie uczestniczy w grze na boisku, trener lub sam kapitan wyznacza innego grającego

zawodnika, z wyjątkiem Libero, do pełnienia funkcji kapitana. Tak wyznaczony kapitan pełni swoją funkcję do czasu, gdy nie zejdzie z boiska w wyniku zmiany, powróci do gry kapitan oznaczony w protokole lub skończy się set. W czasie, gdy piłka jest poza grą, do rozmowy z sędziami upoważniony jest wyłącznie kapitan:

a) W celu wyjaśnienia, zastosowania lub interpretacji przepisów, może on przekazać sędziemu prośby czy pytania stawiane przez swoich kolegów z zespołu. Jeśli wyjaśnienie nie zadowala go, powinien natychmiast zgłosić sędziemu pierwszemu reklamację z prośbą o wpisanie po zakończeniu spotkania oficjalnego protestu do protokołu zawodów.

*Prawo wpisania protestu do protokołu zawodów posiada jedynie kapitan zespołu, przy czym może on korzystać z kartki z przygotowanym tekstem (np. przez trenera). Warunkiem dokonania takiego wpisu jest zgłoszenie zamiaru złożenia pisemnego protestu sędziemu pierwszemu tuż po wystąpieniu sytuacji spornej. Wpis umieszczany jest w protokole zawodów i powinien być podpisany przez kapitana. Jeśli sędzia nie dopuszcza, pomimo wcześniejszych ustaleń, do dokonania wpisu, kapitanowi przysługuje prawo nie podpisania protokołu zawodów i złożenia protestu u organizatora zawodów.*

b) Kapitanowi wolno także prosić o wyrażenie zgody na:

- zmianę ubioru,
- sprawdzenie ustawienia zespołów,
- sprawdzenie powierzchni boiska, sprawdzenie siatki, piłki, itp...
- uzyskania przerwy regulaminowej,
- zmianę zawodników.

3. Po spotkaniu kapitan zespołu dziękuje sędziom i podpisuje protokół w celu zatwierdzenia wyniku. Może potwierdzić (kapitan lub zawodnik pełniący funkcję kapitana) w protokole reklamację dotyczącą spraw zgłoszonych sędziemu pierwszemu w trakcie spotkania jako oficjalny protest.

### **5.2. Trener**

Podczas spotkania trener spoza boiska kieruje grą swojego zespołu. Trener ustala ustawienie początkowe zespołu, wprowadza zmiany zawodników i bierze przerwy w celu udzielenia zawodnikom instrukcji. Wykonując powyższe funkcje trener zwraca się do sędziego drugiego, który jest jego łącznikiem z komisją sędziowską.

1. Przed spotkaniem trener wpisuje lub sprawdza nazwiska i numery swoich zawodników, wpisane do protokołu i podpisuje go.

2. Podczas spotkania trener:

a) Przed każdym setem wręcza sekretarzowi lub sędziemu drugiemu wypełnioną i podpisaną kartkę (kartki) z ustawieniem zespołu.

b) Prosi o przerwy na odpoczynek i zmianę zawodników.

c) Może jak i inni członkowie zespołu udzielać rad grającym zawodnikom. Trener może także udzielać rad stojąc lub chodząc w wolnej strefie naprzeciw swojej ławki od przedłużenia linii ataku, aż do pola rozgrzewki, pod warunkiem, że nie przeszkadza to i nie opóźnia gry.

### **5.3. Asystent trenera**

1. Asystent trenera siedzi na ławce zespołu, bez prawa interweniowania.

2. W przypadku konieczności opuszczenia zespołu przez trenera, asystent trenera może przejąć jego funkcje, na prośbę kapitana zespołu i za zgodą sędziego pierwszego.

## **6. Zdobyć punktu, wygranie seta i wygranie spotkania**

### **6.1. Zdobyć punktu**

1. Zespół zdobywa punkt:

- a) po udanym umieszczeniu piłki na boisku przeciwnika
- b) kiedy przeciwny zespół popełni błąd
- c) kiedy przeciwny zespół lub jeden z zawodników tego zespołu zostanie ukarany ostrzeżeniem.

2. Błąd - zespół popełnia błąd wykonując akcję niezgodną z przepisami lub naruszając je w inny sposób. Sędziowie oceniają błąd i określają konsekwencje zgodne z przepisami:

- a) Jeśli kolejno popełnione są dwa lub więcej błędów, zaliczany jest tylko pierwszy z nich.
- b) Jeśli równocześnie popełnione są dwa lub więcej błędów przez przeciwny zespoły, odgwizdywany jest OBUSTRONNY BŁĄD i akcja jest powtarzana.

3. Konsekwencje wygrania akcji - akcja jest sekwencją odbić od momentu uderzenia piłki przez zagrywającego do momentu, gdy piłka jest poza grą..

- a) Jeśli zagrywający zespół wygra akcję, zdobywa punkt i zagrywa dalej.
- b) Jeśli odbierający zespół wygra akcję, zdobywa punkt i wykonuje następną zagrywkę.

### **6.2. Wygranie seta**

Seta (z wyjątkiem seta decydującego - 5-tego) wygrywa zespół, który pierwszy uzyska 25 punktów z różnicą minimum dwóch punktów. W przypadku równości 24:24, gra jest kontynuowana aż do uzyskania różnicy dwóch punktów (26-24; 27-25; itd.).

### **6.3. Wygranie spotkania**

1. Spotkanie wygrywa zespół, który wygra trzy sety.

2. W przypadku równości wygranych setów 2:2, decydującego seta (5-tego) wygrywa zespół, który pierwszy uzyska 15 punktów z różnicą minimum dwóch punktów. W przypadku równości 14:14, gra jest kontynuowana aż do uzyskania różnicy dwóch punktów (16-14; 17-15; itd.).

### **6.4. Walkower, zespół zdekompletowany**

1. Jeżeli zespół odmówi gry pomimo wezwania sędziego, przegrywa spotkanie wynikiem 0:3 i 0:25 w każdym secie.

2. Zespół, który nie stawi się na boisku w wyznaczonym terminie bez podania właściwych powodów, przegrywa spotkanie walkowerem z wynikiem wymienionym w pkt. Powyżej.

3. Zespół zdekompletowany w secie czy spotkaniu przegrywa seta lub spotkanie. Zespołowi przeciwnemu dopisuje się punkty brakujące do wygrania seta lub spotkania. Zespół zdekompletowany zachowuje zdobyte punkty i wygrane sety.

## **7. Przygotowanie spotkania i struktura gry**

### **7.1. Losowanie**

Przed spotkaniem sędzia pierwszy dokonuje losowania w celu określenia zespołu, który wykona pierwszą zagrywkę oraz stron boiska, na których zespoły będą grały w pierwszym secie. Jeśli rozgrywany jest set decydujący sędzia pierwszy ponownie dokonuje losowania.

1. Losowanie dokonywane jest w obecności dwóch kapitanów zespołów.

2. Wygrywający losowanie wybiera:

- a) Prawo do zagrywki lub też odbioru zagrywki lub stronę boiska.
- b) Przegrywający losowanie wybiera z pozostałych możliwości.

*Jeśli w wyniku losowania jeden z kapitanów wybrał np. przyjęcie zagrywki, drugi może wybrać stronę boiska. Jeśli natomiast zwycięzca losowania wybiera stronę boiska, to drugi kapitan może wybierać pomiędzy prawem do zagrywki lub odbioru zagrywki.*

3. W przypadku rozgrzewki oddzielnej, zespół, który będzie pierwszy zagrywał, rozgrzewa się pierwszy przy siatce.

### **7.2. Rozgrzewka**

1. Przed rozpoczęciem spotkania zespoły mogą rozgrzewać się przy siatce, każdy przez 3 minuty, o ile rozgrzewały się uprzednio na innym terenie, lub każdy przez 5 minut, jeśli takiej możliwości nie miały.

2. Jeśli obaj kapitanowie wyrażą zgodę na jednoczesną rozgrzewkę, dwa zespoły mogą rozgrzewać się przy siatce przez 6 lub 10 minut.

### **7.3. Ustawienie początkowe zespołu**

1. W grze musi uczestniczyć po sześciu zawodników w każdym zespole. Porządek rotacji zawodników grających na boisku jest określony przez ustawienie początkowe zespołów. Porządek ten musi być zachowany w ciągu całego seta.

*Nie ma możliwości przystąpienia do gry lub jej kontynuowania, gdy drużyna nie może wystawić do gry 6-u zawodników (m.in. na skutek kontuzji, dyskwalifikacji lub wykluczenia).*

2. Przed rozpoczęciem każdego seta, trener musi przekazać kartkę z ustawieniem początkowym swojego zespołu. Całkowicie wypełniona i podpisana kartka przekazywana jest sędziemu drugiemu lub sekretarzowi.

3. Zawodnicy nie występujący w ustawieniu początkowym są zawodnikami rezerwowymi w tym secie.

4. Po dostarczeniu kartki z ustawieniem do sędziego drugiego lub sekretarza, nie może być dokonana żadna inna zmiana w ustawieniu zawodników niż zamiana regulaminowa.

5. Niezgodność pomiędzy zapisem na kartce z ustawieniem a ustawieniem na boisku:

a) Jeśli przed rozpoczęciem seta stwierdzona jest niezgodność w zapisie na kartce z ustawieniem zawodników na boisku, ustawienie to musi być skorygowane przed rozpoczęciem seta na zgodne z zapisanym na kartce, bez karania zespołu.

b) Jeśli przed rozpoczęciem seta jeden lub kilku zawodników znajdujących się na boisku nie jest wpisanych na kartce z ustawieniem, zawodnicy ci muszą być zastąpieni zgodnie z zapisem na kartce, bez karania zespołu.

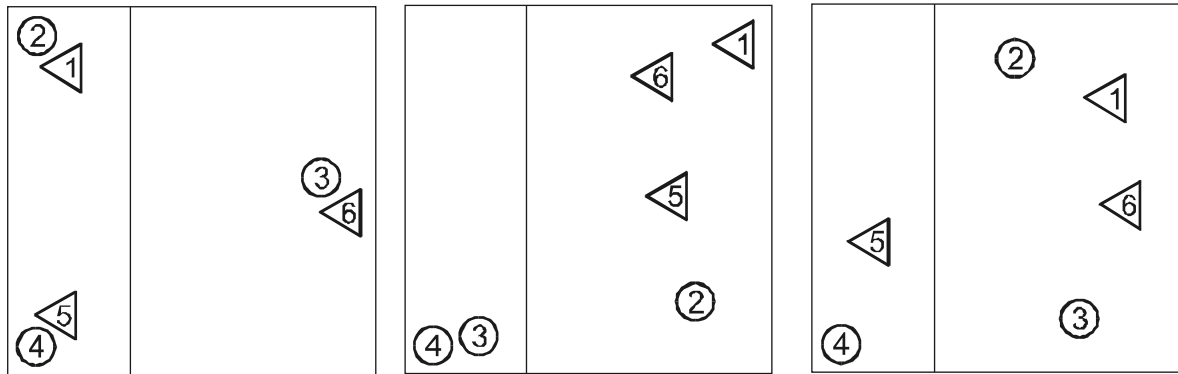
c) Jednakże, jeśli trener zdecyduje się pozostawić na boisku zawodnika lub zawodników nie wpisanych na kartce, musi poprosić o dokonanie zmiany regulaminowej, która musi być wpisana do protokołu zawodów.

### **7.4. Ustawienie w czasie gry (ryc. 89)**

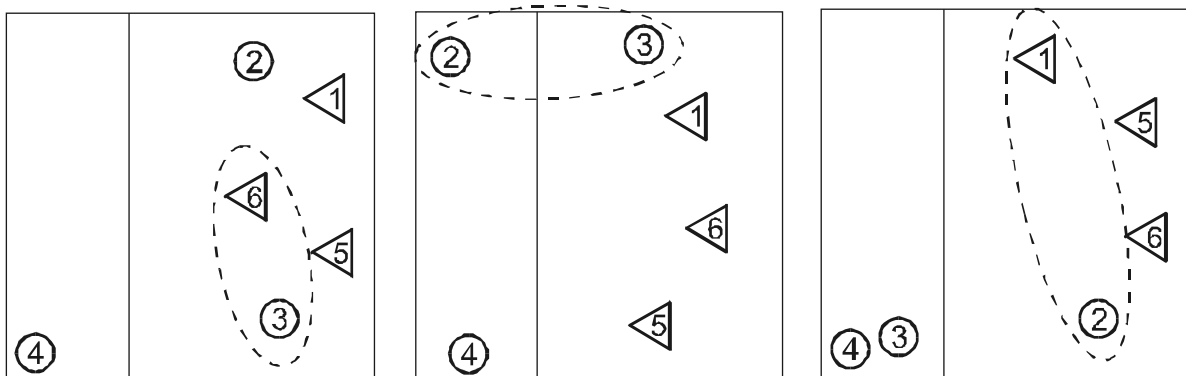
W momencie uderzenia piłki przez zawodnika zagrywającego, każdy zespół musi znajdować się na własnej połowie boiska, ustawiony zgodnie z porządkiem rotacji (z wyjątkiem zawodnika zagrywającego).

*Ustawienie sprawdzane jest tylko w ułamku sekundy kiedy ręka zagrywającego posiada kontakt z piłką. Przedtem i potem zawodnicy mogą zajmować dowolne miejsce na swoim polu gry.*

a



b



Ryc. 89. Przykłady ustawień do przyjęcia zagrywki: a. poprawnych, b. błędnych

1. Pozycje zawodników numerowane są następująco:

a) Trzej zawodnicy znajdujący się wzdłuż siatki to zawodnicy linii ataku i zajmują oni miejsca: 4 (lewy ataku), 3 (środkowy ataku), 2 (prawy ataku).

b) Trzej pozostali zawodnicy są zawodnikami linii obrony i zajmują miejsca: 5 (lewy obrony), 6 (środkowy obrony) i 1 (prawy obrony).

2. Zależność pomiędzy pozycjami zawodników:

a) Każdy z zawodników linii obrony musi znajdować się dalej od siatki niż odpowiadający mu zawodnik linii ataku.

b) Zawodnicy linii ataku i obrony muszą znajdować się odpowiednio na pozycjach zgodnie z porządkiem określonym na podstawie wpisu do protokołu.

3. Ustawienie zawodników jest określone i sprawdzane przez kontakt stóp z podłożem według następujących zasad:

a) Co najmniej część stopy zawodnika linii ataku powinna znajdować się bliżej linii środkowej niż stopy odpowiadającego mu zawodnika linii obrony.

b) Co najmniej część stopy każdego zawodnika prawego (lewego) powinna być bliżej linii bocznej prawej (lewej) niż stopy zawodnika środkowego.

4. Po wykonaniu zagrywki zawodnicy mogą zajmować dowolną pozycję na swoim polu gry.

### 7.5. Błąd ustawienia

1. Zespół popełnia błąd ustawienia, jeżeli którykolwiek z grających zawodników w momencie uderzenia piłki przez zagrywającego nie zajmuje regulaminowej pozycji na boisku.

2. Jeżeli zawodnik zagrywający popełni błąd zagrywki w momencie uderzenia piłki, błąd ten uważany jest jako pierwszy w stosunku do błędu ustawienia.



*Błędy zagrywki takie jak: zagrywka bez podrzutu ("z ręki"), przekroczenie pola zagrywki, błąd rotacji, są pierwsze w stosunku do błędu ustawienia.*

3. Jeśli po uderzeniu piłki zagrywka stanie się błędna, karany jest błąd ustawienia.

4. Błąd ustawienia pociąga za sobą następujące konsekwencje: zespół przegrywa akcję, ustawienie jest skorygowane, zawodnicy powracają na swoje prawidłowe pozycje.

#### **7.6. Zmiana pozycji zawodników (rotacja)**

Porządek rotacji określony jest przez ustawienie początkowe zespołów i kontrolowany jest w zakresie kolejności wykonywania zagrywki i ustawienia zawodników podczas seta. Jeśli zespół odbierający zagrywkę zdobywa prawo do wykonywania zagrywki, zawodnicy dokonują zmiany pozycji, przesuając się o jedną pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zawodnik z pozycji 2 przechodzi na pozycję 1, zawodnik z pozycji 1 przechodzi na pozycję 6, itd.

#### **7.7. Błąd rotacji**

Błąd rotacji powstaje gdy zagrywka nie jest wykonywana zgodnie z porządkiem rotacji. Prowadzi to do następujących konsekwencji: zespół karany jest przegraną akcji, błędne ustawienie jest korygowane.

Sekretarz zawodów określa, w którym momencie powstał błąd. Wszystkie punkty zdobyte od momentu powstania błędu, przez zespół popełniający błąd są anulowane. Punkty zdobyte przez przeciwnika są zachowane.

Jeśli nie można ustalić momentu powstania błędu, zespół popełniający błąd powinien zostać ukarany jedynie przegraną akcji.

#### **8. Zmiana zawodników**

Zmiana zawodników może nastąpić po dokonaniu zapisu w protokole (z wyjątkiem zamian z libero) i polega na opuszczeniu boiska przez zawodnika i wejściu na jego miejsce innego zawodnika. W celu dokonania zmiany konieczne jest uzyskanie zgody sędziów (nie dotyczy libero).

##### **8.1. Ograniczenia dotyczące zmian (nie dotyczy zmian z zawodnikiem Libero)**

1. Zespół może w jednym secie dokonać maksimum 6 zmian. Jeden lub więcej zawodników może być zmienionych w tym samym czasie.

*Trener, jeśli chce dokonać kilku zmian jednocześnie musi wraz z sygnalizacją zmian podać ich liczbę (podniesienie do góry dłoni z odpowiednią liczbą rozstawionych palców). Inaczej przyznana zostanie tylko jedna zmiana.*

2. Zawodnik ustawienia początkowego może opuścić boisko tylko jeden raz w secie i może powrócić na boisko tylko na miejsce w ustawieniu, które zajmował przed opuszczeniem boiska.

*Zawodnik z ustawienia początkowego (np. z nr 1.), który został zmieniony przez rezerwowego (np. z nr 7.), może powrócić na boisko w tej samej partii tylko za tego samego rezerwowego (nr 1. za nr 7.) - jest to tzw. zmiana powrotna. W ten sposób zespołowi zostają zaliczone dwie zmiany. Dla wykonania zmiany powrotnej, nie ma znaczenia na jakiej pozycji w ustawieniu na boisku znajduje się rezerwowy, warunkiem jest jedynie, aby pomiędzy zmianą zawodnika podstawowego a zmianą powrotną wykonana została przynajmniej jedna akcja.*

3. Zawodnik rezerwowany może wejść na boisko tylko jeden raz w secie na miejsce zawodnika z ustawienia początkowego i może być zmieniony tylko przez tego zawodnika, którego zastąpił.

### **8.2. Zmiana narzucona**

Zawodnik kontuzjowany (z wyjątkiem Libero), który nie może dalej uczestniczyć w grze, musi być zmieniony regulaminowo. W przypadku niemożności takiej zmiany, zespół jest uprawniony do zmiany narzuconej (*sędzia ma obowiązek udzielić takiej zmiany*).

Zmiana narzucona oznacza, że dowolny zawodnik, który nie grał na boisku podczas zaistnienia kontuzji z wyjątkiem **Libero** oraz zastąpionego przez libero zawodnika może zmienić kontuzjowanego zawodnika. Zmieniony kontuzjowany zawodnik nie może powrócić do gry do końca spotkania. Zmiana narzucona nie może być zaliczana do zmian regulaminowych.

### **8.3. Zmiana w następstwie wykluczenia**

Zawodnik wykluczony lub zdyskwalifikowany musi być zmieniony regulaminowo. Jeśli taka zmiana jest niemożliwa, zespół zostaje "zdekompletowany".

### **8.4. Zmiana nieregulaminowa (niezgodna z poprzednimi przepisami)**

1. Jeśli zespół dokona zmiany nieregulaminowej a gra została wznowiona postępowanie jest następujące:

- a) Zespół jest ukarany przegraniem akcji.
- b) Zmiana musi być skorygowana.
- c) Punkty zdobyte w okresie trwania błędu przez zespół popełniający błąd są anulowane. Punkty zdobyte przez przeciwnika są zachowane.

## **9. Sytuacje w grze**

### **9.1. Piłka w grze**

Akcja rozpoczyna się w momencie uderzenia piłki przez zawodnika zagrywającego, po zezwoleniu sędziego pierwszego na wykonanie zagrywki.

### **9.2. Piłka poza grą**

Akcja jest zakończona w momencie popełnienia błędu, który został odgwizdany przez jednego z sędziów. W przypadku nie wystąpienia błędu akcja jest zakończona w momencie gwizdka sędziego.

### **9.3. Piłka w boisku**

Piłka jest w boisku, kiedy dotyka powierzchni boiska, włączając w to linie ograniczające boisko.

### **9.4. Piłka autowa**

Piłka jest autowa jeżeli:

- a) Część piłki dotykająca podłoża jest całkowicie poza liniami ograniczającymi boisko.
- b) Dotknie przedmiotu poza boiskiem, sufitu lub osoby nie uczestniczącej w grze,
- c) Dotknie antenki, linek, słupków lub siatki poza taśmami bocznymi,
- d) Przekroczy całkowicie lub częściowo płaszczyznę pionową siatki poza przestrzenią przejścia,
- e) Przekroczy całkowicie płaszczyznę pionową pod siatką.

## **10. Odbicie piłki**

Każdy zespół musi grać na własnym polu gry i we własnej przestrzeni. Piłka może być również odbijana poza strefą wolną.

### **10.1. Odbicia piłki przez zespół**

Każdy zespół ma prawo do maksimum trzech odbić piłki (plus dotknięcie piłki przez blok) w celu przebicia jej nad siatką na stronę przeciwnika. Jeśli nastąpi więcej odbić zespół popełnia błąd "czterech odbić".

Pod pojęciem "odbicie piłki przez zespół" rozumie się nie tylko odbicie zamierzone, ale również niezamierzony kontakt z piłką.

#### **1. Kolejne odbicia piłki**

Ten sam zawodnik nie może odbić piłki kolejno dwa razy (z wyjątkiem odbicia po bloku).

2. Jednoczesne odbicia piłki: dwóch lub więcej zawodników może odbić piłkę w tym samym czasie.

a) Jeżeli dwóch (trzech) zawodników tego samego zespołu odbije piłkę jednocześnie, liczą się dwa (trzy) odbicia (z wyjątkiem bloku). Jeśli piłkę odbije jeden zawodnik z dwóch (trzech) stykających się, zaliczone jest jedno odbicie piłki. Zderzenie zawodników próbujących sięgnąć po piłkę nie jest błędem.

b) Jeśli zawodnicy przeciwnych zespołów jednocześnie uderzą piłkę znajdującą się nad siatką i piłka pozostanie w grze, zespół, na którego stronę przeleci piłka, ma prawo do trzech kolejnych odbić. Jeżeli po takiej akcji piłka spadnie poza boiskiem po stronie jednego z zespołów, błąd popełnia zespół przeciwny (*akcję wygrywa zespół, po stronie którego piłka spadła na aut*).

c) Jeżeli dwaj zawodnicy zespołów przeciwnych dotkną jednocześnie piłkę, co spowoduje jej przetrzymanie, popełniają błąd obustronny i akcja jest powtórzona.

### 3. Odbicie z pomocą

Wewnątrz pola gry zawodnikowi nie wolno korzystać z pomocy partnera lub dowolnego przedmiotu w celu osiągnięcia piłki. Jednakże zawodnik znajdujący się w sytuacji, w której może popełnić błąd (dotknięcie siatki, przekroczenie linii środkowej itd.), może być zatrzymany przez partnera.

## 10.2. Charakterystyka odbicia piłki

1. Piłka może dotykać każdej części ciała.

2. Piłka musi być odbita, nie może być złapana lub rzucona. Może ona odbić się w dowolnym kierunku.

3. Piłka może być odbita kilkoma częściami ciała pod warunkiem, że odbicia nastąpią jednocześnie.

Wyjątki:

a) W bloku mogą nastąpić po sobie kolejne odbicia wykonane przez jednego lub kilku zawodników, o ile wykonane zostały w jednej akcji (*w jednym tempie - np. najpierw piłka uderza w dłonie jednego blokującego a potem w dłonie drugiego*).

b) Przy pierwszym odbiciu piłki przez zespół, piłka może być dotknięta kolejno kilkoma częściami ciała, pod warunkiem, że kontakt z piłką ma miejsce w jednej akcji (*w jednym tempie - np. piłka przechodząc przez dłonie ustawione do odbicia górnego uderza zawodnika w głowę*).

*Pierwsze odbicie przez zespół następuje w każdej sytuacji kiedy przeciwnik wykonuje zagrywkę, atak lub blok.*

## 10.3. Błędy odbicia piłki

1. Cztery odbicia: zespół wykona cztery odbicia zanim przebije piłkę na stronę przeciwnika (*nie wliczając bloku*).

2. Odbicie z pomocą: zawodnik korzysta z pomocy partnera lub dowolnego przedmiotu w celu osiągnięcia piłki wewnątrz pola gry.

3. Piłka rzucona: piłka nie została odbita, lecz złapana lub rzucona.

4. Podwójne odbicie: zawodnik odbija piłkę dwa razy bezpośrednio po sobie, lub piłka dotyka po kolei kilku części jego ciała (poza pierwszym odbiciem zespołu i blokiem).

## 11. Piłka przy siatce

### 11.1. Przejście piłki nad siatką

1. Piłka przebijana na pole przeciwnika musi przelecieć nad siatką w przestrzeni przejścia. Przestrzeń przejścia jest to część płaszczyzny pionowej siatki ograniczona następująco:

a) Od dołu, górną krawędzią siatki.

b) Na bokach, przez antenki i ich umowne przedłużenie w górę.

c) Od góry, przez sufit.

2. Piłka przechodząca pionową płaszczyznę siatki w kierunku wolnej strefy przeciwnika całkowicie lub częściowo przez przestrzeń zewnętrzną, może być skierowana z powrotem w ramach przysługujących zespołowi odbić pod warunkiem, że: boisko przeciwnika nie zostało dotknięte przez zawodnika, piłka grana z powrotem przekracza płaszczyznę pionową siatki całkowicie lub częściowo w przestrzeni zewnętrznej po tej samej stronie boiska.

Zespół przeciwny nie może zapobiegać wykonywaniu takiej akcji.

### **11.2. Piłka dotykająca siatki**

Piłka, przechodząca przez płaszczyznę siatki może dotykać siatki.

### **11.3. Piłka w siatce**

1. Piłka kierowana w siatkę może być ponownie odbita w ramach trzech odbić zespołu.

2. Jeśli piłka spowoduje rozdarcie oczek w siatce lub jej zerwanie, akcja jest przerwana, a zagrywkę należy powtórzyć.

## **12. Zawodnik przy siatce**

### **12.1. Sięganie nad siatką na przeciwną stronę**

1. Podczas blokowania blokujący może dotknąć piłkę znajdującą się po drugiej stronie siatki pod warunkiem, że nie utrudni to przeciwnikowi akcji przed lub w czasie jej wykonania.

2. Po ataku dozwolone jest przełożenie ręki na drugą stronę siatki pod warunkiem, że dotknięcie piłki miało miejsce we własnej przestrzeni.

### **12.2. Przejście pod siatką**

1. Dozwolone jest przekroczenie pod siatką przestrzeni przeciwnika pod warunkiem, że nie wpłynie to na grę przeciwnika.

*Przestrzeń przeciwnika pod siatką oznacza strefę ponad podłożem.*

2. Przejście na boisko przeciwnika poza linię środkową (*kontakt z parkietem*):

a) Dozwolone jest dotknięcie boiska przeciwnika stopą (stopami) lub dłonią (dłońmi) pod warunkiem, że co najmniej część stopy (stóp) lub dłoni ma kontakt z linią środkową lub znajduje się nad tą linią.

b) Dotknięcie boiska przeciwnika jakąkolwiek inną częścią ciała jest niedozwolone.

c) Zawodnik może wkroczyć na boisko przeciwnika w chwili gdy piłka jest poza grą (np. po upadku piłki w boisku lub poza nim).

*Przykładowo: zawodnik atakujący, po tym jak piłka spadnie na boisko, może wejść na pole gry przeciwnika - pomimo, że nastąpi to przed gwizdkiem sędziego kończącym akcję - o zakończeniu akcji decyduje moment upadku piłki.*

3. Zawodnik może wkroczyć w wolną strefę, obok boiska przeciwnika, pod warunkiem, że nie przeszkodzi to w grze przeciwnikowi.

### **12.3. Kontakt z siatką**

1. Kontakt z siatką lub antenką nie jest błędem, z wyjątkiem gdy zawodnik dotyka siatki lub antenki podczas akcji z piłką lub gdy kontakt ten wpływa na przebieg gry. Mogą wystąpić takie akcje, o których mowa powyżej, w których zawodnik może nie dotknąć piłki.

*W praktyce przypadki kontaktu zawodnika z siatką, które nie są błędem występują bardzo rzadko, gdyż wszystkie dotknięcia siatki związane z blokowaniem, wystawianiem i atakowaniem interpretowane są jako sytuacje wpływające na przebieg akcji.*

2. Po odbiciu piłki zawodnik może dotknąć słupka, linki czy innych przedmiotów znajdujących się poza całą długością siatki pod warunkiem, że nie ma to wpływu na grę.

3. Nie jest błędem, jeśli piłka uderzona w siatkę spowoduje dotknięcie przez siatkę zawodnika zespołu przeciwnego.

### **13. Zagrywka**

Zagrywka jest to wprowadzenie piłki do gry przez prawego zawodnika linii obrony, znajdującego się w polu zagrywki.

Pierwsza zagrywka w pierwszym i decydującym (5-tym) secie wykonywana jest przez zespół ustalony w losowaniu. W pozostałych setach pierwszą zagrywkę wykonuje zespół, który nie wykonywał jej jako pierwszy w secie poprzednim.

#### **13.2. Kolejność zagrywek**

1. Zawodnicy przystępują do wykonania zagrywki w kolejności zgodnej z zapisem na kartce z ustawieniem.

2. Po pierwszej zagrywce w secie zawodnicy zagrywający wyznaczani są według zasady:

a) Jeśli zespół zagrywający wygra akcję, zawodnik, który zagrywał (lub zawodnik który go zmienił) będzie zagrywał nadal.

b) Jeśli zespół odbierający wygra akcję, uzyskuje prawo do zagrywki i dokonuje rotacji przed jej wykonaniem. Zagrywkę będzie wykonywał zawodnik, który przechodzi z pozycji prawego ataku na prawego obrony.

#### **13.3. Wykonanie zagrywki**

Sędzia pierwszy zezwala na wykonanie zagrywki po stwierdzeniu, że zawodnik zagrywający posiada piłkę i oba zespoły są przygotowane do gry.

1. Piłka musi być uderzona dłonią lub dowolną częścią ręki po podrzuceniu jej w górę lub opuszczeniu w dół z dłoni.

2. Dozwolone jest tylko jedno podrzucenie piłki. Dozwolone jest również kozłowanie piłki oraz przekładanie jej z ręki do ręki

3. W momencie wykonywania zagrywki czy też w chwili odbicia przy zagrywce z wyskoku, zawodnik nie może dotknąć boiska (ani linii końcowej) oraz podłoża na zewnątrz pola zagrywki. Po uderzeniu piłki zawodnik może opaść poza pole zagrywki lub na boisko.

4. Zawodnik musi wykonać zagrywkę w ciągu 8 sekund od gwizdka sędziego pierwszego na zagrywkę.

5. Zagrywka wykonana przed gwizdkiem sędziego pierwszego jest nieważna i musi być powtórzona.

#### **13.5 Błędy podczas wykonywania zagrywki**

1 Błędy zagrywki - następujące błędy powodują zmianę zagrywki, nawet jeśli przeciwnik popełnia błąd ustawienia - występują, gdy zawodnik zagrywający:

a) Narusza kolejność zagrywki.

b) Nie wykonuje zagrywki w sposób właściwy.

2. Błędy zagrywki - po prawidłowo wykonanym uderzeniu z zagrywki zagrywka będzie uważana za błędną (chyba, że zawodnik popełnia błąd rotacji), jeśli piłka:

a) Dotknie zawodnika zespołu zagrywającego lub nie przekroczy płaszczyzny pionowej siatki całkowicie w przestrzeni przejścia,

b) Wyjdzie na "aut",

c) Przeleci nad zasłoną.

#### **13.6. Zasłona**

1. Zawodnicy zespołu zagrywającego nie mogą przez stosowanie indywidualnej lub zbiorowej zasłony utrudniać przeciwnikowi obserwacji zagrywającego ani lotu piłki.

2. Zawodnik lub grupa zawodników zespołu zagrywającego tworzy zasłonę wymachując rękami, skacząc lub poruszając się na boki podczas wykonywania zagrywki, lub stojąc w grupie zasłaniając lot piłki.

## **14. Atak**

### **14.1. Atak**

1. Wszystkie akcje, w których piłka skierowana jest w stronę przeciwnika, z wyjątkiem zagrywki i bloku, uważane są za atak.

2. Podczas ataku dopuszcza się "kiwanie" (odbicie piłki palcami) pod warunkiem, że odbicie jest czyste i piłka nie jest złapana lub rzucona.

3. Atak jest spełniony, jeśli piłka przekroczy całkowicie pionową płaszczyznę siatki lub zostanie dotknięta przez przeciwnika.

### **14.2. Ograniczenia dotyczące ataku**

1. Zawodnik linii ataku może atakować każdą piłkę znajdującą się na dowolnej wysokości pod warunkiem, że piłka w momencie uderzenia znajduje się nad jego polem gry (*nie można atakować bezpośrednio - bez rozegrania akcji - piłki zagrywanej*).

2. Zawodnik linii obrony może wykonać atak, gdy piłka znajduje się na dowolnej wysokości, jeśli wyskoczył spoza pola ataku - w momencie wyskoku jego stopy nie mogą dotykać ani przekraczać linii ataku. Po uderzeniu zawodnik może opaść na pole ataku.

3. Zawodnik linii obrony może także atakować z pola ataku, jeżeli w momencie uderzenia piłka nie znajduje się całkowicie powyżej górnej taśmy siatki

### **14.3. Błędy ataku**

1. Zawodnik uderza piłkę nad polem gry zespołu przeciwnego.

2. Bezpośrednio po ataku piłka spada poza boiskiem (*piłka nie dotyka żadnego z zawodników drużyny przeciwnej*).

3. Zawodnik linii obrony wykonał spełniony atak stojąc lub wyskakując z pola ataku a piłka w momencie uderzenia znajdowała się całkowicie powyżej górnej taśmy siatki.

4. Zawodnik wykonał spełniony atak piłki z zagrywki przeciwnika a piłka w momencie uderzenia znajdowała się w polu ataku całkowicie powyżej górnej taśmy siatki.

5. Libero wykonał spełniony atak z pola gry, a piłka w momencie uderzenia znajdowała się całkowicie powyżej górnej taśmy siatki.

6. Zawodnik wykonał spełniony atak a piłka znajdowała się powyżej górnej taśmy siatki i została wystawiona palcami sposobem górnym przez Libero znajdującego się w polu ataku.

## **15. Blok**

### **15.1. Blokowanie**

1. Blokowanie jest to akcja zawodników w pobliżu siatki, którzy sięgają powyżej górnej taśmy siatki w celu uniemożliwienia przejścia piłki z pola przeciwnika. Jedynie zawodnicy linii ataku mogą uczestniczyć w bloku spełnionym.

2. Próba wykonania bloku - próba wykonania bloku jest to akcja blokowania bez dotknięcia piłki.

3. Blok spełniony - blok jest spełniony, kiedy piłka jest dotknięta przez blokującego.

4. Blok grupowy - blok grupowy jest to blok wykonywany przez dwóch lub trzech zawodników znajdujących się blisko siebie. Blok taki jest spełniony, jeśli co najmniej jeden z blokujących dotknie piłkę.

### **15.2. Dotknięcie piłki w bloku**

Następujące po sobie (szybkie i ciągłe) dotknięcia piłki przez zawodnika lub zawodników blokujących mogą wystąpić pod warunkiem, że są wykonane w jednej akcji (*w jednym tempie - tuż po sobie*).

### **15.3. Blokowanie po stronie przeciwnika**

W chwili blokowania zawodnik może przekładać ręce nad siatką pod warunkiem, że czynność ta nie wpłynie na wykonanie akcji przez przeciwnika. Nie można więc dotykać piłki po stronie przeciwnika, jeśli przeciwnik nie wykonał jeszcze ataku.

*Można blokować przekładając ramiona ponad siatką - nad pole gry przeciwnika - w sytuacji, gdy piłka odbita przez drugi zespół ma tendencję*

*do przejścia nad siatką (przeszłaby, gdyby nie było bloku), a żaden z zawodników drużyny przeciwnej nie próbuje w tym samym czasie jej odbić. Blokowanie takie jest możliwe zarówno po 1., 2. jak i 3. odbiciu zespołu przeciwnego, przy czym jeśli nastąpiło odbicie trzecie, to opisywane blokowanie na pewno będzie zgodne z przepisami, gdyż próba odbicia wykonywana przez przeciwnika przed lub w momencie blokowania będzie błędem "czwartego odbicia".*

#### **15.4. Blok i kolejne odbicia zespołu**

1. Dotknięcie piłki przez blokujących nie jest zaliczane jako odbicie piłki przez zespół. Po dotknięciu piłki przez blokujących, zespół ma prawo do trzech odbić w celu przebicia piłki na stronę przeciwną.

2. Pierwsze odbicie piłki po bloku może być wykonane przez dowolnego z zawodników, również przez tego, który dotknął piłkę w czasie bloku.

#### **15.5. Błędy bloku**

1. Zawodnik blokujący dotyka piłkę po stronie przeciwnika przed lub w czasie wykonywania ataku przez przeciwnika.

2. Zawodnik linii obrony lub Libero uczestniczy w spełnionym bloku indywidualnym lub grupowym.

3. Blokowanie zagrywki przeciwnika.

4. Piłka po bloku upada na aut.

5. Blokowanie piłki po stronie przeciwnika poza antenkami.

#### **16. Regulaminowe przerwy w grze.**

Regulaminowymi przerwami w grze są: przerwy na odpoczynek i przerwy na zmianę zawodników.

Każdy zespół ma prawo w każdym secie do maksimum dwóch przerw na odpoczynek i sześciu zmian zawodników.

1. Prośba o udzielenie przerw regulaminowych może być zgłaszana przez trenera lub kapitana zespołu i tylko przez nich. Zgłoszenie jest wykonywane przez pokazanie odpowiedniego sygnału ręcznego gdy piłka jest poza grą i przed gwizdkiem na zagrywkę.

2. Przed rozpoczęciem seta może być udzielona przerwa na dokonanie zmiany zawodnika; jest ona zapisana w protokole jako zmiana regulaminowa w tym secie.

#### **16.3. Sekwencje przerw**

1. Prośba każdego zespołu o jedną lub dwie przerwy dla odpoczynku i prośba o przerwę na zmianę zawodnika mogą następować po sobie bez konieczności wznawiania gry.

2. Zespół podczas jednej przerwy nie może zgłaszać następujących po sobie próśb dotyczących zmiany zawodnika. Jednak dwóch lub więcej zawodników może być zmienionych podczas jednej przerwy.

#### **16.4. Przerwy na odpoczynek i przerwy techniczne**

1. Wszystkie przerwy na odpoczynek trwają po 30 sekund. W Światowych i Oficjalnych zawodach FIVB, w setach 1 - 4 dodatkowo występują dwie 60-cio sekundowe przerwy techniczne, które są przyznawane automatycznie kiedy zespół prowadzący zdobędzie 8-my a następnie 16-ty punkt. W secie decydującym (5-tym) nie ma przerw technicznych, tylko po dwie przerwy na odpoczynek trwające po 30 sekund każda, przyznawane na prośbę każdego zespołu.

*Można zażądać osobno dwóch zmian dla odpoczynku jedna po drugiej - bez wznowienia gry, natomiast nie można w ten sam sposób prosić o zmiany zawodników - po każdej zmianie gra musi być wznowiona, chyba, że zażądano kilku zmian jednocześnie.*

2. Podczas przerw na odpoczynek i przerw technicznych zawodnicy grający muszą zejść z boiska w wolną strefę w pobliżu ławki dla rezerwowych.

### **16.5. Zmiana zawodnika**

1. Zmiana musi być wykonana w strefie zmian (poza zmianami z Libero).

2. Przerwa na dokonanie zmiany ograniczona jest czasem koniecznym do zapisania zmiany w protokole zawodów oraz czasem koniecznym na zejście i wejście zawodników.

3. W chwili żądania zmiany zawodnik (zawodnicy) musi być gotowy do wejścia na boisko i stać w pobliżu strefy zmian. Jeśli nie jest to spełnione, nie zezwala się na dokonanie zmiany, a zespół jest karany za opóźnianie gry.

Podczas światowych i oficjalnych zawodów FIVB w celu usprawnienia zmian stosowane są tabliczki z numerami zawodników.

4. Jeżeli trener żąda więcej zmian niż jedna, musi sygnalizować liczbę zmian w chwili prośby. W tym przypadku zmiany muszą być dokonywane przez pary zawodników kolejno po sobie.

### **16.6. Prośby nieuzasadnione**

1. Nieuzasadnione są prośby o udzielenie przerwy:

a) W momencie gry lub w momencie sygnału (gwizdka) na wznowienie gry, jak też po tym sygnale.

b) Zgłaszane przez nieuprawnionego do tego członka zespołu.

c) Na dokonanie zmiany zawodnika po poprzedniej zmianie w tym samym zespole przed wznowieniem gry.

d) Po wyczerpaniu przerw regulaminowych na odpoczynek i na zmianę zawodników.

2. Pierwsza prośba nieuzasadniona w tym samym spotkaniu, nie mająca wpływu na grę oraz nie powodująca opóźniania gry, jest odrzucana bez konsekwencji.

3. Kolejne prośby nieuzasadnione w tym samym spotkaniu traktowane są jako opóźnianie gry.

## **17. Opóźnianie gry**

### **17.1. Rodzaje opóźnień gry**

Wszystkie czynności nieregulaminowe, które opóźniają wznowienie gry, stanowią opóźnianie gry, między innymi:

1. Opóźnienie dokonania zmiany zawodników.

2. Przedłużanie innych przerw po wezwaniu sędziego do wznowienia gry.

3. Prośba o zmianę nieregulaminową.

4. Powtarzające się prośby nieuzasadnione.

5. Opóźnianie gry przez zawodnika.

### **17.2. Sankcje za opóźnianie gry**

1. Sankcje "upomnienie za opóźnianie" i "ostrzeżenie za opóźnianie" są sankcjami zespołowymi.

a) Sankcje za opóźnianie gry pozostają w mocy przez całe spotkanie.

b) Wszystkie sankcje za opóźnianie (w tym upomnienia) zapisywane są w protokole zawodów.

2. Za pierwsze opóźnianie gry przez członka zespołu w spotkaniu sankcją dla jego zespołu jest "upomnienie za opóźnianie".

3. Drugie i następne opóźnienia dowolnego rodzaju spowodowane przez dowolnego członka tego samego zespołu w tym samym spotkaniu oznaczają błąd a sankcją jest "kara za opóźnianie": przegranie akcji.

4. Sankcje za opóźnianie przed spotkaniem lub między setami nakładane są w następnym secie.

## **18. Wyjątkowe przerwy w grze**

### **18.1. Kontuzja**

1. Jeśli w trakcie gry, w czasie akcji, zawodnik ulegnie poważnej kontuzji, sędzia musi natychmiast przerwać grę i zezwolić pomocy medycznej na wejście na boisko. Akcja jest następnie powtarzana.

2. Jeśli kontuzjowany zawodnik nie może być zmieniony regulaminowo ani w trybie narzuconym, przyznaje się trzyminutową przerwę dla zawodnika kontuzjowanego, bez możliwości



powtórzenia jej dla tego samego zawodnika w trakcie trwania spotkania. Jeżeli zawodnik nie jest w stanie powrócić do gry, zespół zostaje zdekompletowany.

### **18.2.Zewnętrzne zdarzenie wpływające na grę**

Jeśli zewnętrzne zdarzenie wpłynie na przebieg gry, akcja musi być przerwana, a następnie powtórzona.

### **18.3.Przedłużające się przerwy w grze**

1. Jeśli nieprzewidziane okoliczności powodują przerwanie spotkania, sędzia pierwszy, organizatorzy oraz jury (o ile jest) decydują o podjęciu odpowiednich środków w celu przywrócenia normalnych warunków.

2. W przypadku, jeśli jedna lub kilka przerw nie trwały łącznie dłużej niż 4 godziny:

a) Jeśli gra jest wznowiona na tym samym boisku, przerwany set jest kontynuowany normalnie, z zachowaniem wyniku, zawodników i ich ustawienia. Wyniki rozegranych już setów są zachowane.

b) Jeśli gra jest wznowiona na innym boisku, wynik przerwanej seta zostaje anulowany. Seta wznowia się z tymi samymi zawodnikami i w tym samym ustawieniu początkowym. Wyniki rozegranych już setów są zachowane.

3. W przypadku, jeśli jedna lub kilka przerw trwały łącznie dłużej niż 4 godziny, spotkanie musi być rozegrane od nowa.

## **19.Przerwy między setami i zmiana stron boiska**

Wszystkie przerwy między setami trwają po trzy minuty każda. Przerwy przeznaczone są na zmianę stron i wpisanie ustawienia do protokołu.

1. Po zakończeniu każdego seta zespoły zmieniają strony boiska z wyjątkiem seta decydującego. Pozostali członkowie zespołu zajmują miejsca na ławce po stronie swojego zespołu.

2. W secie decydującym, kiedy prowadzący zespół zdobędzie 8 punktów, zespoły bez opóźnienia zmieniają strony boiska, a ustawienie zawodników pozostaje bez zmian. Jeżeli zmiana stron boiska nie zostanie dokonana po zdobyciu ośmiu punktów przez prowadzący zespół, musi ona nastąpić w chwili zauważenia tego błędu. Wynik w momencie takiej zmiany jest zachowany.

## **20. Zawodnik libero**

### **20.1.Wyznaczenie libero**

1. Każdy zespół spośród 12-tu zawodników zgłoszonych do gry może zarejestrować jednego zawodnika wyspecjalizowanego w grze obronnej zwanego "Libero".

2. Libero musi być zapisany w protokole zawodów przed spotkaniem w specjalnie zarezerwowanej do tego linii. Numer Libero musi być zapisany na kartce z ustawieniem w pierwszym secie spotkania.

3. Libero nie może być kapitanem zespołu.

4. Libero musi nosić ubiór innego koloru lub (koszulkę dla ponownie wyznaczonego libero ), aby odróżniać się od pozostałych członków zespołu. Ubiór libero może mieć inny wzór, ale numery muszą wyglądać tak samo jak numery pozostałych zawodników.

### **20.2.Akcje dozwolone dla libero**

1. Zawodnikowi libero wolno zastępować w grze każdego zawodnika linii obrony.

2. Libero może grać wyłącznie jako zawodnik linii obrony i nie wolno mu atakować z żadnego miejsca (włączając całe boisko i wolną strefę) jeśli w momencie kontaktu z piłką, piłka jest całkowicie powyżej górnej taśmy siatki.

3. Libero nie może zagrywać, blokować lub wykonywać próby bloku.

4. Piłka odbita palcami sposobem górnym przez libero znajdującego się w polu ataku, nie może być atakowana powyżej górnej taśmy siatki. W przypadku takiej samej akcji Libero spoza pola ataku, piłka może być atakowana na dowolnej wysokości.

5. Zastępowanie zawodników przez Libero nie jest zaliczane do zmian regulaminowych. Liczba takich zastąpień jest nieograniczona, z tym, że Libero może być zastąpiony tylko przez zawodnika, którego zastąpił wchodząc na boisko, a pomiędzy dwiema takimi zmianami musi być rozegrana akcja.

6.Zastępowanie może mieć miejsce wyłącznie przed gwizdkiem na zagrywkę na początku każdego seta, po sprawdzeniu ustawienia przez sędziego drugiego lub gdy piłka jest poza grą.

7.Zastąpienie wykonane po gwizdku sędziego na zagrywkę nie jest wycofywane, ale po akcji sędzia udziela upomnienia słownego. Za kolejne spóźnione zastępowanie stosowane są sankcje jak za opóźnianie gry.

8.Libero i zastępowany przez niego zawodnik może wchodzić i schodzić z boiska wyłącznie przez linię boczną naprzeciw swojej ławki, pomiędzy linią ataku i linią końcową.

9.W przypadku kontuzji Libero, po uzyskaniu zgody sędziego pierwszego, trener może wyznaczyć nowego Libero spośród zawodników nie grających na boisku podczas ponownego wyznaczania. Kontuzjowany Libero nie może wrócić do gry do końca spotkania.

10.Zawodnik wyznaczony do zastąpienia kontuzjowanego Libero pozostaje zawodnikiem Libero do końca spotkania.

11.W przypadku ponownego wyznaczania Libero jego numer musi być zapisany w protokole w pozycji uwagi oraz na kartce z ustawieniem następnego (po wyznaczeniu) seta.

## **21.Wymagania dotyczące zachowania**

### **21.1.Zachowanie sportowe**

1.Zawodnicy muszą znać "Oficjalne Przepisy Gry w Piłkę Siatkową" i ściśle je przestrzegać.

2.Zawodnicy muszą przyjmować decyzje sędziów w duchu sportowym, bez dyskusji. W przypadku wątpliwości, jedynie kapitan może prosić o wyjaśnienie.

3.Zawodnicy powinni unikać czynności lub postaw mających na celu wpływanie na decyzję sędziów, a także ukrywających błędy swego zespołu.

### **21.2.Fair-play**

1.Zawodnicy powinni zachowywać się uprzejmie i z szacunkiem, zgodnie z zasadami fair - play, nie tylko w stosunku do sędziów, ale również do działaczy, przeciwników, partnerów i widzów.

2.W czasie całego spotkania dozwolone jest porozumiewanie się między wszystkimi członkami zespołu.

## **22.Niewłaściwe zachowanie i sankcje**

### **22.1.Niewłaściwe zachowanie nie podlegające sankcjom**

Niewłaściwe zachowanie członka zespołu nie osiągające najniższej kategorii w klasyfikacji nie podlega sankcjom. W takim przypadku sędzia pierwszy zobowiązany jest do udzielenia zespołowi upomnienia słownego lub gestem ręką. Upomnienie udzielane jest w celu zapobieżenia stosowania sankcji w stosunku do zespołu, za pośrednictwem kapitana. Takie upomnienie nie jest karą i nie ma natychmiastowych konsekwencji. Nie zapisywane jest ono w protokole zawodów.

*Przykładem zachowania niewłaściwego po akcji jest podawanie piłki przeciwnikowi rzutem ponad siatką lub kopnięciem piłki nogą - jeśli takie podania wykonywane są z dużą siłą i zagrażają bezpieczeństwu uczestników oraz widzów, mogą być karane sankcjami.*

### **22.2.Niewłaściwe zachowanie podlegające sankcjom**

Niewłaściwe zachowanie członka zespołu wobec działaczy, przeciwników, zawodników swego zespołu, lub publiczności, klasyfikowane jest w trzech kategoriach, w zależności od wagi przewinienia:

1.Zachowanie grubiańskie: czynności sprzeczne z dobrymi manierami, zasadami moralności lub wyrażanie się z pogardą.

2.Zachowanie obraźliwe: gesty lub obraźliwe wyrażanie się.

3.Agresja: atak fizyczny lub jego próba.

### **22.3.Skala sankcji**

Zgodnie z oceną sędziego pierwszego, w zależności od stopnia przewinienia, stosuje się następujące sankcje, które zapisywane są w protokole zawodów:

### 1.Kara - przegranie akcji

Pierwsze grubiańskie zachowanie w spotkaniu przez dowolnego członka zespołu karane jest przegraniem akcji.

### 2.Wykluczenie

a) Członek zespołu ukarany wykluczeniem nie może grać do końca seta, lecz musi siedzieć w polu kar za ławką zespołu bez innych konsekwencji. Wykluczony trener traci prawo do kierowania grą zespołu i musi siedzieć w polu kar za ławką zespołu.

b) Pierwsze obraźliwe zachowanie członka zespołu karane jest wykluczeniem, bez innych konsekwencji.

c) Powtórne grubiańskie zachowanie w tym samym spotkaniu tego samego członka zespołu karane jest wykluczeniem, bez innych konsekwencji.

### 3.Dyskwalifikacja

a) Członek zespołu ukarany dyskwalifikacją musi opuścić obszar kontrolowany przez komisję sędziowską do końca spotkania bez innych konsekwencji.

b) Pierwsza agresja karana jest dyskwalifikacją, bez innych konsekwencji.

c) Powtórne obraźliwe zachowanie tego samego członka zespołu w tym samym spotkaniu karane jest dyskwalifikacją bez innych konsekwencji.

d) Trzecie grubiańskie zachowanie tego samego członka zespołu w tym samym spotkaniu karane jest dyskwalifikacją bez innych konsekwencji.

### **22.4.Stosowanie sankcji za niewłaściwe zachowanie**

1.Wszystkie sankcje są sankcjami indywidualnymi, pozostają w mocy przez całe spotkanie i są zapisywane w protokole zawodów.

2.Za powtórne niewłaściwe zachowanie tego samego członka zespołu w tym samym spotkaniu sankcje nakładane są progresywnie jak pokazano w (za każde kolejne niewłaściwe zachowanie tego samego członka zespołu stosowana jest wyższa sankcja).

3.Wykluczenie lub dyskwalifikacja za obraźliwe zachowanie lub agresję nie wymaga udzielania wcześniej kar niższych.

### **22.5.Niewłaściwe zachowanie przed i między setami**

Każde niewłaściwe zachowanie, mające miejsce przed lub między setami podlega sankcjom, a sankcje nakładane są w następnym secie.

### **22.6.Kartki do sygnalizowania sankcji**

Upomnienie: słownie lub gestem ręką, bez kartek

Kara: żółta kartka

Wykluczenie: czerwona kartka

Dyskwalifikacja: żółta + czerwona kartka (razem)

## **23.Komisja sędziowska i sposób sędziowania**

### **23.1.Skład komisji sędziowskiej**

Komisja sędziowska składa się z:

- sędziego pierwszego,
- sędziego drugiego,
- sekretarza zawodów,
- czterech lub dwóch sędziów liniowych.

### **23.2.Sposób sędziowania**

1.Jedynie sędzia pierwszy i sędzia drugi mogą używać gwizdka podczas spotkania:

a) Sędzia pierwszy gwizdkiem daje sygnał na wykonanie zagrywki rozpoczynającej akcję.

b) Sędzia pierwszy i sędzia drugi używają gwizdka na zakończenie akcji pod warunkiem, że są pewni, iż błąd został popełniony i znają jego rodzaj.

2.Sędziowie mogą używać gwizdka w czasie, gdy piłka jest poza grą, dla wskazania, że zgadzają się lub nie z prośbą zespołu.

3.Bezpośrednio po użyciu gwizdka na zakończenie akcji sędziowie muszą wskazać używając oficjalnej sygnalizacji:

a) Jeśli błąd jest odgwizdany przez sędziego pierwszego, wskazuje on:

- zespół, który będzie zagrywał,
- rodzaj błędu,
- zawodnika, który popełnił błąd (jeśli to konieczne).

Sędzia drugi powtarza sygnalizację za sędzią pierwszym.

b) Jeśli błąd jest odgwizdany przez sędziego drugiego, wskazuje on:

- rodzaj błędu,
- zawodnika, który popełnił błąd (jeśli to konieczne),
- zespół, który wygrał akcję, w ślad za sędzią pierwszym.

W tym przypadku sędzia pierwszy nie pokazuje rodzaju błędu oraz zawodnika, który popełnił błąd, tylko zespół, który będzie zagrywał.

c) W przypadku błędu obustronnego obaj sędziowie wskazują:

- rodzaj błędu;
- zawodników, którzy popełnili błąd (jeśli to konieczne);
- zespół, który będzie zagrywał, zgodnie ze wskazaniem sędziego pierwszego.

## **24. Sędzia pierwszy**

### **24.1. Miejsce sędziego pierwszego**

Sędzia pierwszy wykonuje swe obowiązki siedząc lub stojąc na stanowisku, usytuowanym na jednym końcu siatki. Wzrok jego musi znajdować się około 50 cm ponad górną krawędzią siatki.

### **24.2. Uprawnienia sędziego pierwszego**

1. Sędzia pierwszy prowadzi spotkanie od początku do końca. Podlegają mu wszyscy członkowie komisji sędziowskiej i członkowie zespołów. W trakcie spotkania jego decyzje są ostateczne. Może on unieważnić decyzje innych członków komisji sędziowskiej jeśli uzna, że są one błędne. Sędzia pierwszy może również zamienić lub usunąć członka komisji sędziowskiej, jeśli uzna, że nie wykonuje on właściwie swoich obowiązków.

2. Sędzia pierwszy ma prawo wydawania decyzji związanych z grą, jak też w sprawach nie objętych Przepisami.

3. Sędzia pierwszy nie może zezwolić na żadne dyskusje związane z podjętymi decyzjami. Jednakże, na pytania kapitana, udziela wyjaśnień odnośnie zastosowania czy też interpretacji Przepisów, na podstawie których podjął swą decyzję. Jeżeli kapitan nie zgadza się z wyjaśnieniem sędziego pierwszego i chce nadal protestować musi natychmiast zarezerwować sobie prawo do złożenia protestu i zapisania go po zakończeniu spotkania. Sędzia pierwszy musi zaakceptować prawo kapitana do tak zgłoszonego protestu.

4. Sędzia pierwszy decyduje przed i w czasie spotkania czy pole gry, wyposażenie i warunki zewnętrzne spełniają wymagania niezbędne do gry.

### **24.3. Obowiązki sędziego pierwszego**

Sędzia pierwszy przed spotkaniem: sprawdza stan pola gry, piłki i pozostały sprzęt, dokonuje losowania w obecności kapitanów zespołów, nadzoruje rozgrzewkę zespołów. W trakcie spotkania tylko sędzia pierwszy jest uprawniony do upominania zespołów, karania za niewłaściwe zachowanie i opóźnianie gry, wydawania decyzji o błędach zagrywki i błędach ustawienia zespołu zagrywającego, w tym dotyczących zasłony, błędach odbicia piłki, błędach nad siatką i na górnej jej części, ataku zawodnika pola obrony lub Libero, ataku zawodnika, który wykonał spełniony atak a piłka znajdowała się powyżej górnej taśmy siatki i została wystawiona palcami sposobem górnym przez Libero znajdującego się w polu ataku, piłce przechodzącej pod siatką. Po zakończeniu spotkania, sędzia sprawdza i podpisuje protokół zawodów.

*Sędzia pierwszy daje znak do rozpoczęcia każdej akcji (gwizdek i sygnalizacja ramion) oraz przerywa każdą akcję w momencie wystąpienia błędu (gwizdek i sygnalizacja ramion). Akcję (sygnałem dźwiękowym - gwizdkiem) może przerwać również sędzia drugi - zgodnie ze swoimi uprawnieniami.*

## **25.Sędzia drugi**

### **25.1.Miejsce sędziego drugiego**

Sędzia drugi wykonuje swe obowiązki stojąc poza boiskiem w pobliżu słupka, po przeciwnej stronie sędziego pierwszego, twarzą do niego.

### **25.2.Uprawnienia sędziego drugiego**

1.Sędzia drugi pomaga sędziemu pierwszemu, ma też własny zakres obowiązków. Może on zastąpić sędziego pierwszego, jeśli ten stanie się niezdolny do wykonywania swoich obowiązków.

2.Sędzia drugi może również sygnalizować, bez użycia gwizdka, błędy nie leżące w jego kompetencji, ale nie może nalegać na sędziego pierwszego, aby te błędy uznał.

3.Sędzia drugi kontroluje pracę sekretarza (sekretarzy) zawodów.

4.Sędzia drugi kontroluje zachowanie członków zespołu siedzących na ławce i informuje sędziego pierwszego o ich niewłaściwym zachowaniu.

5.Sędzia drugi kontroluje zawodników w polu rozgrzewki.

6.Sędzia drugi udziela przerw oraz kontroluje czas ich trwania i odrzuca prośby nieuzasadnione.

7.Sędzia drugi kontroluje ilość przerw na odpoczynek i zmian zawodników w każdym zespole. Sygnalizuje sędziemu pierwszemu i trenerowi, którego to dotyczy, drugą przerwę oraz piątą i szóstą zmianę zawodników.

8.W przypadku kontuzji zawodnika sędzia drugi wyraża zgodę na zmianę narzuconą zawodnika, lub też przyznaje 3 minutową przerwę dla zawodnika kontuzjowanego.

### **25.3.Obowiązki sędziego drugiego**

Na początku każdego seta, po zmianie stron boiska w secie decydującym oraz każdorazowo, jeśli jest to konieczne, sprawdza ustawienie zawodników z podanym na kartce. Podczas spotkania sędzia drugi gwizdząc i sygnalizując wydaje decyzje, dotyczące: przekroczenia pod siatką przestrzeni przeciwnika, przejścia na pole przeciwnika, błędu ustawienia zespołu przyjmującego zagrywkę, błędnego kontaktu z dolną częścią siatki lub antenką po swojej stronie boiska, spełnionego bloku zawodnika pola obrony lub próby bloku Libero, zetknięcia się piłki z ciałem obcym oraz upadku piłki na podłoże w przypadku, gdy sędzia pierwszy nie jest w stanie tego zauważyć. Po zakończeniu spotkania sędzia podpisuje protokół zawodów.

## **26.Sekretarz**

### **26.1.Miejsce sekretarza**

Sekretarz wypełnia swoje obowiązki siedząc przy stoliku na wprost sędziego pierwszego, po przeciwnej do niego stronie boiska.

### **26.2 Obowiązki sędziego sekretarza**

Sekretarz wypełnia protokół zawodów zgodnie z Przepisami, współpracując z sędzią drugim. Używa on dzwonka lub innego urządzenia dźwiękowego w celu przekazywania sygnałów zgodnie z zakresem swoich obowiązków. Przed spotkaniem i setem sekretarz wpisuje dane dotyczące spotkania i zespołów zgodnie z ustaloną procedurą oraz zbiera podpisy kapitanów i trenerów. Wpisuje ustawienie początkowe każdego z zespołów na podstawie kartek z ustawieniem. Jeśli nie otrzyma tych kartek w odpowiednim czasie, musi poinformować o tym natychmiast sędziego drugiego. Wpisuje numer i nazwisko Libero. W czasie spotkania sekretarz zapisuje zdobyte punkty i zapewnia, aby tablica wyników była zgodna ze stanem faktycznym. Sprawdza kolejność zagrywek każdego zespołu i sygnalizuje sędziom wszystkie błędy bezpośrednio po wykonaniu zagrywki. Wpisuje przerwy na odpoczynek i zmiany, kontroluje ich ilość i informuje o tym sędziego drugiego. Sygnalizuje sędziom nieuzasadnione prośby o przerwy. Informuje sędziów o zakończeniu setów początku i końcu przerw technicznych oraz o zdobyciu ósmego punktu w secie decydującym. Zapisuje sankcje. Instruowany przez sędziego drugiego zapisuje inne wydarzenia, takie jak: zmiana narzucona, przerwę dla zawodnika kontuzjowanego, przedłużające się przerwy w grze, zewnętrzne zdarzenia wpływające na grę itd. Po zakończeniu spotkania sekretarz wpisuje wynik końcowy spotkania. W przypadku protestu, za uprzednią zgodą sędziego pierwszego, wpisuje lub zezwala kapitanowi na wpisanie do protokołu stwierdzenia dotyczącego przedmiotu protestu. Po podpisaniu się na protokole, uzyskuje podpisy kapitanów zespołów a następnie sędziów.

### **28. Oficjalna sygnalizacja** (ryc. 90 w pliku: [sygnalizacja.pdf](#))

Sędziowie muszą stosować oficjalną sygnalizację w celu pokazania rodzaju popełnionego błędu lub przyczyny przerwania gry. Sygnał musi być utrzymany przez moment. Jeśli wykonywany jest jedną ręką, to po stronie zespołu popełniającego błąd względnie zgłaszającego prośbę.

*Kolejność sygnalizacji po wystąpieniu błędu jest następująca:*

- 1. gwizdek (sygnał dźwiękowy przerywający akcję),*
- 2. wskazanie zespołu (ruchem ramienia), który wygrał akcję,*
- 3. sygnalizacja popełnionego błędu (ruch ramienia lub ramion) (ryc. 90)*

## **8. SIATKÓWKA PLAŻOWA**

Wzrastająca w ostatnich latach popularność siatkówki plażowej, a także jej walory rekreacyjne i sportowe skłaniają do tego, aby chociażby w skrócie opisać podstawy tej gry, która dla uczniów może być okazją do czynnego rozwijania zainteresowań siatkarskich w okresie wakacyjnym.

Umiejętności techniczne jakie powinien posiadać siatkarz plażowy są niemal takie same jak siatkarza halowego. Jednak warunki gry na grząskim piasku (o głębokości co najmniej 40 cm) w połączeniu z rygorami przepisów, które dopuszczają do gry tylko dwóch zawodników w jednej drużynie wymagają solidnego opanowania umiejętności technicznych. Gra w siatkówkę plażową zgodnie z oficjalnymi regułami będzie zatem atrakcyjna jedynie w grupach młodzieży o rozszerzonym programie nauczania (klasy sportowe, zajęcia pozalekcyjne SKS i UKS).

Treść lekcji wf o tematyce siatkówki plażowej powinna być wypełniona zabawami i grami uproszczonymi. Z nietypowym, piaskowym podłożem najlepiej oswajają zabawy bieżne, połączone z rzutami (np. przez siatkę) lub z doskonaleniem techniki odbić i zagrywki. W drugiej części zajęć emocje sportowe najlepiej rozbudzone zostaną w grach uproszczonych, w których wprowadzać należy większą liczbę zawodników w jednym zespole - dostosowaną do umiejętności uczniów (3-ch i więcej).

Jeśli zajęcia sportowe prowadzone są w wysokiej temperaturze powietrza, przy dużym nasłonecznieniu, należy uwzględnić odpowiednie przerwy wypoczynkowe - zmniejszające intensywność wysiłku, połączone ze spożywaniem napojów uzupełniających ubytki wody i soli mineralnych. Jeśli w warunkach takich zajęcia trwają powyżej 45 min, konieczna jest również ochrona głowy i oczu (czapeczki z daszkiem, bądź chustki i okulary przeciwsłoneczne).

Umiejętności techniczne jakie dodatkowo należy opanować, aby skutecznie i zgodnie z przepisami grać w siatkówkę plażową dotyczą sposobu atakowania oraz sposobu przyjmowania zagrywki i obrony ponad głową. W grze na piasku nie wolno bowiem wykonywać ataku w formie kiwnięcia (palcami jednej ręki). Praktycznie również atakowanie w formie klasycznego odbicia oburącz górnego jest błędem. Ponadto zawodnikowi przyjmującemu zagrywkę nie wolno odbić piłki w formie odbicia górnego (potocznie "na palce"). W sytuacjach takich - kiedy konieczne jest odbicie piłki oburącz ponad głową - stosuje się technikę odbicia otwartymi dłońmi (ryc. 91).



Ryc. 91. Odbicie oburącz otwartymi dłońmi (przyjęcie zagrywki, obrona)

W ataku natomiast obok najczęściej stosowanej techniki zbitcia i plasingu (otwartą dłonią) występuje odbicie grzbietem zgiętych palców jednej ręki, które dość skutecznie zastępuje niedozwoloną w siatkówce plażowej formę kiwnięcia (ryc. 92).



Ryc. 92. Atak - odbicie grzbietem zgiętych palców (z ang. "drop")

Nieco inaczej niż na parkiecie wykonywane są sposoby przemieszczania. Najczęściej stosowany na piasku jest bieg przodem. Krok skrzyżny wykonuje się jako pierwszy krok biegu, gdy sytuacja wymaga dojścia w bok lub do tyłu. Krok dostawny służy natomiast do a przemieszczania się przy siatce jedynie na niewielkie odległości - bardziej jako korekta ustawienia przed wyskokiem do bloku. Również dojście do ataku wykonywane jest inaczej niż na parkiecie, zasadnicze przyspieszenie ruchu następuje tylko w ostatniej fazie dojścia - doskoku, którą poprzedza bieg nawet z odległości 7-8 metrów od siatki.

Siatkówka plażowa natomiast różni się zasadniczo od siatkówki halowej, pod względem taktyki zespołowej. Decydujące o tym liczba graczy występujących w jednej drużynie - oficjalne przepisy gry zezwalają jedynie na udział dwóch zawodników w zespole. Dość często natomiast rozgrywane są turnieje rekreacyjne (nawet międzynarodowe), w których organizatorzy dopuszczają udział większej liczby zawodników (trójki, czwórki). Jednak, aby brać udział w oficjalnych - klasyfikowanych przez Związki Piłki Siatkowej - rozgrywkach należy posiadać sztukę gry w składzie dwuosobowym.

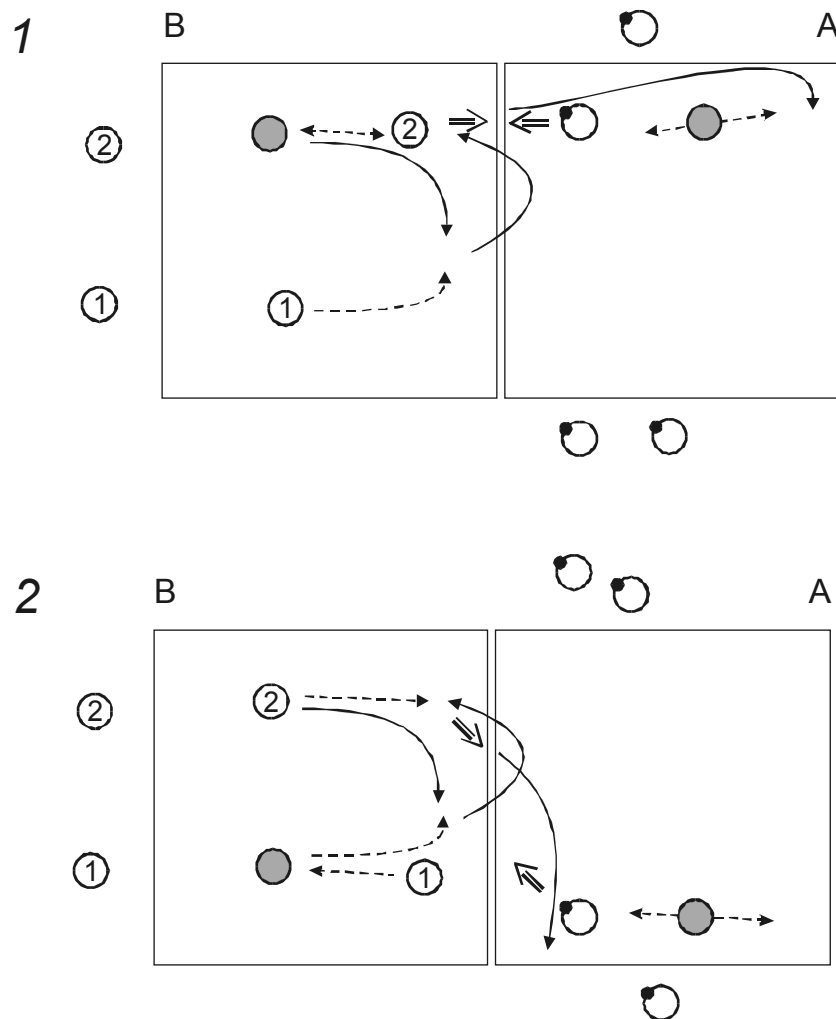
Poniżej podajemy kilka przykładowych ćwiczeń w formie ściślejszej i fragmentów gry doskonalących taktykę ataku i obrony w siatkówce plażowej (ryc. 93, 94, 95, 96).

Decydującą o skuteczności gry obronnej jest ocena zagrożenia jakie stwarza przeciwnik w ataku. Jeśli przeprowadzenie ataku w formie zbitcia nie jest możliwe, a w rozgrywkach młodzieżowych dzieje się tak w większości sytuacji, to obaj zawodnicy zespołu broniącego powinni ustawić się

w głębi boiska. Fragment gry doskonalący umiejętność wyprowadzenia kontrataku po obronie bez bloku przedstawia ryc. 93:

- w ćwiczeniu nr 1. zawodnicy na boisku "A", z własnego podrzutu plasują piłkę w kierunku po prostej z odległości 2m od siatki;  
obrońca "2" (na boisku "B") w momencie kiedy atakujący podrzuca piłkę wycofuje się od siatki w kierunku linii końcowej zatrzymując się, gdy atakujący wykonuje uderzenie, następnie broni odbijając piłkę na odległość 1-2m od siatki, po czym biegnie w kierunku siatki - do miejsca ataku;  
zawodnik "1" wbiega pod siatkę w momencie kiedy ocenia, że atak nie jest kierowany w jego stronę - jego ruch w kierunku siatki, do miejsca wystawy powinien nawet wyprzedzić odbicie piłki przez "2", po czym wystawia na wysokość 1,5-2m ponad siatkę i odległość taką, aby "2" mógł wykonać dojsście prostopadłe lub w skos do środka siatki;  
"2" atakuje w kierunku po prostej starając się ograć broniącego zawodnika, który rozpoczął akcję atakiem.
- w ćwiczeniu nr 2. atakujący (boisko "A") rozpoczynają plasując po przekątnej;  
zawodnik "1" w tempie podrzutu wybiega spod siatki w kierunku linii końcowej, po czym wraca, aby wystawić piłkę do "2";  
"2" atakuje w kierunku po skosie tak aby uniemożliwić obronę zawodnikowi, który rozpoczął akcję.

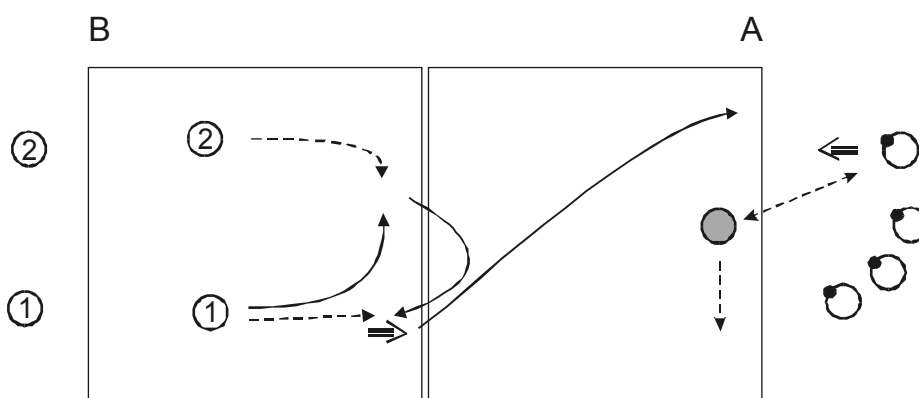
Ćwiczenie to można zorganizować w formie gry szkolnej: zespół dwuosobowy musi atakować w połowę boiska, na której ustawia się obrońca, ten natomiast przy pomocy jednego odbicia może skierować piłkę w dowolne miejsce na boisko przeciwnika.



Ryc. 93. Doskonalenie kontrataku po obronie bez bloku



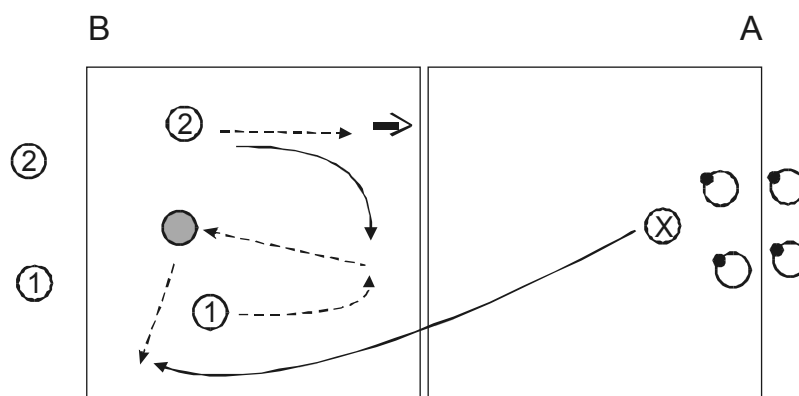
Gry w ataku wymaga umiejętności obserwowania zawodnika broniącego głębi pola, gdy jeden z przeciwników pozostaje przy siatce, by blokować lub bronić strefy blisko siatki. Często w takim przypadku zawodnik wystawiający obserwuje ruch obrońcy podpowiadając atakującemu w ostatniej chwili kierunek uderzenia. We fragmencie gry przedstawionym na ryc. 94. zagrywający z boiska "A" wbiega na pole gry ustawiając się w obronie ok. 2m przed linią końcową; zespół przyjmujący (na boisku "B") rozgrywa akcję ataku; zawodnik broniący, tuż po momencie wystawy (ale przed atakiem) przemieszcza się w kierunku lewej lub prawej linii bocznej; zadaniem zespołu atakującego jest skierowanie piłki (zbiecie lub plasowanie) w wolną, końcową strefę boiska. Podobnie jak poprzedni fragment gry również to ćwiczenie może być wykonywane w formie gry szkolnej. W trakcie tej gry zawodnik zagrywający może przed atakiem przeciwnika wykonać zwód polegający na wcześniejszym przemieszczeniu się w kierunku jednej linii bocznej, zmianie kierunku dojścia i biegu w stronę przeciwną. Zespół atakujący natomiast musi za każdym razem kierować piłkę w końcowe strefy boiska "A".



Ryc. 94. Doskonalenie ataku po przyjęciu zagrywki

Specyficzna w siatkówce plażowej jest asekuracja ataku, o ile w halowej grze szóstkami zawodnicy wykonują ten element stosunkowo blisko atakującego, to w plażówce przeciwnie, zawodnik, który wystawiał niemal natychmiast po odbiciu piłki biegnie w kierunku środka boiska. Jego asekuracja ma na celu zabezpieczenie końcowej strefy boiska przed pierwszym odbiciem obrońcy, który jeśli odczyta intencje atakującego może bezpośrednio skierować piłkę w strefę nie bronioną. Fragment gry przedstawiony na ryc. 95. doskonali ten element taktyki zespołowej:

- trener "X" odbiera piłki od ćwiczących na boisku "A" i przerzuca je w końcową część boiska "B", tak aby spadały blisko linii bocznych;
- zawodnicy na boisku "B" rozgrywają akcję ataku, przy czym zawodnik, który wystawił wybiega natychmiast środkiem boiska w kierunku linii końcowej i broni kolejną piłkę przerzuconą przez trenera, rozpoczynając w ten sposób następną akcję ataku, itd.

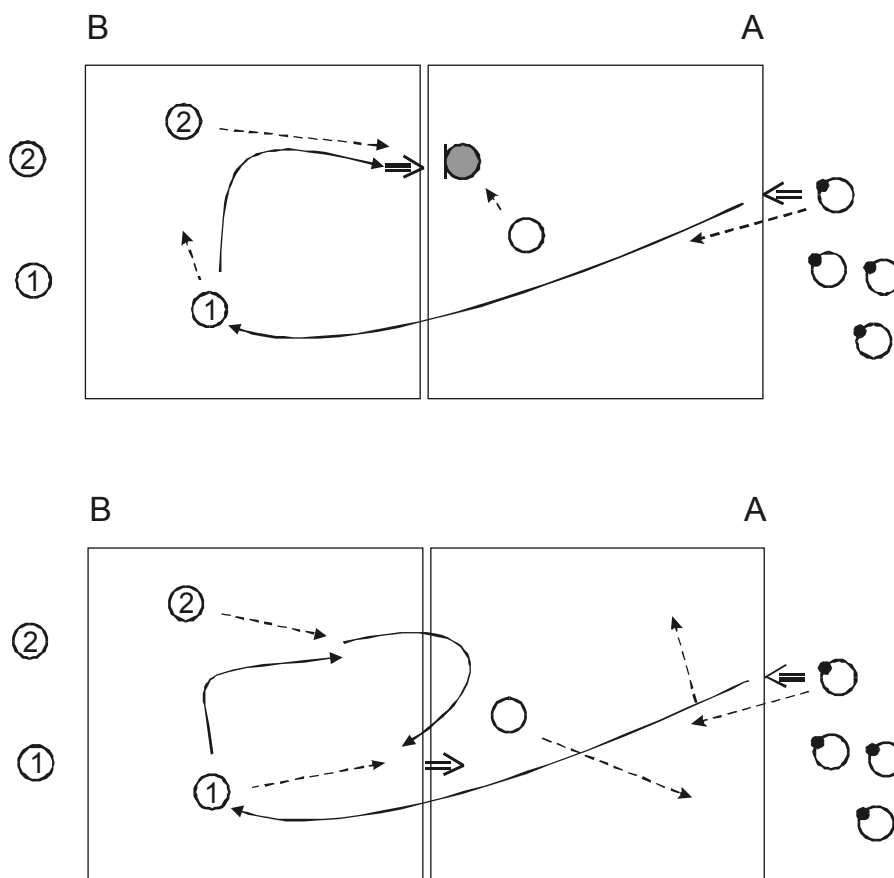


Ryc. 95. Doskonalenie asekuracji ataku

Często stosowanym ofensywnym rozwiązaniem taktycznym w siatkówce plażowej jest atak w drugim uderzeniu. Umiejętność takiego rozegrania akcji ma szczególne znaczenie w sytuacji, gdy jeden z zawodników posiada mniejsze umiejętności zbijania piłki lub nie jest obdarzony predyspozycjami somatycznymi (wysokość ciała) i motorycznymi (skoczność). Przeciwnik niemal każdą zagrywkę i każdą piłkę sytuacyjną, którą zmuszony jest "oddać" kieruje wtedy w stronę gracza mniej skutecznego w ataku. Zawodnik ten zamiast nagrywać piłkę do rozegrania akcji w trzech odbiciach, stara się skierować piłkę (wystawić) takim torem lotu w kierunku siatki, aby jego partner mógł wykonać skuteczny atak w drugim odbiciu zespołu. Fragment gry doskonalący ten wariant ataku przedstawiono na ryc. 96:

- zawodnicy na boisku "B" wykonują zagrywkę i bronią rozgrywając akcję w jednym lub dwóch odbiciach, przy czym zawsze kierują piłkę w strefę zawodnika "1" na boisku "A";
- "1" przyjmuje zagrywkę, a później w trakcie akcji również broni, odbijając piłkę tak, aby jego podanie było jednocześnie wystawą dla "2";
- "2" atakuje lub wystawia do "1", jeśli wystawa "1" (w pierwszym odbiciu) nie była dokładna.

Fragment gry może być rozgrywany w formie gry szkolnej: rozegranie akcji w trzech odbiciach jest błędem.



Ryc. 96. Doskonalenie ataku w drugim uderzeniu

Charakterystyczny dla siatkówki plażowej jest również system rozgrywania zawodów (system podwójnych eliminacji), zwany potocznie "brazylijskim" (w pliku: [brazylijski.pdf](#)). W systemie tym, drużyna doznająca jednej porażki w turnieju zachowuje szansę na zdobycie pierwszego miejsca, natomiast dwukrotna porażka wyklucza zespół z dalszych gier.

## Wybrane przepisy gry w siatkówkę plażową i ich interpretacja

**1. Wymiary boiska:** pole gry jest prostokątem o wymiarach 16m x 8m; linie o szerokości 5 cm należą do boiska, strefa wolna powinna mieć szerokość 3m licząc od linii boiska, nie ma linii środkowej - wkroczenie na pole gry przeciwnika nie jest błędem pod warunkiem, że nie przeszkadza w rozegraniu akcji.

**2. Wysokość siatki** wynosi: dla mężczyzn 243cm, dla kobiet 224cm (dopuszcza się wysokość większą o 2cm nad liniami bocznymi). W rozgrywkach młodzieżowych obowiązują te same wymiary siatki.

**3. Liczba punktów:** mecze powinny odbywać się do 2 wygranych partii, przy czym set pierwszy i drugi rozgrywane są do 21 pkt. (z przewagą min. 2 pkt.), a trzeci do 15 pkt. (również z przewagą min. 2 pkt.), jednak w fazie eliminacyjnej turnieju, przy dużej liczbie startujących drużyn dopuszcza się rozgrywanie spotkań jednosetowych.

**4. Przerwy w grze:** każdej drużynie przysługuje jedna 30-sekundowa przerwa dla odpoczynku w każdej partii (secie); zmiany stron odbywają się bez dodatkowych przerw co 7 pkt. w partiach 1. i 2., a w partii 3. co 5 pkt.; po zdobyciu w sumie 21 pkt. w setach 1. i 2. następuje 60-sekundowa przerwa techniczna.

**5. Liczba odbić:** drużynie przysługują 3 odbicia z zaliczeniem bloku jako odbicia pierwszego (inaczej niż w siatkówce halowej), przy czym zawodnik blokujący może ponownie odbić piłkę (nawet odbiciem górnym - "palcami").

### 6. Technika odbić:

-nie wolno przyjmować zagrywki odbiciem górnym oburącz - "na place"; można natomiast odbić inną częścią dłoni (złączonymi dłońmi, pięścią, krawędzią lub nasadą dłoni) lub innymi częściami ciała;

-nie wolno atakować (przebijać piłki na stronę przeciwnika) w formie kiwnięcia - odbicia piłki "palcami" jednej lub obu rąk; odbicie atakujące może być wykonane otwartą dłonią, grzbietem dłoni lub palców, pięścią oraz każdą inną częścią ciała;

-jeśli atakujący nie zbija (mocne uderzenie w piłkę), obrońca nie może odbić piłki odbiciem górnym oburącz - "palcami"; w takiej sytuacji, podobnie jak przy odbiorze zagrywki, obrońca musi odbić piłkę innymi częściami dłoni (złączone dłonie, pięść, krawędź lub nasada dłoni) lub innymi częściami ciała;

-obrona ataku w polu otwartą powierzchnią dłoni od dołu lub z boku jest błędem; można odbić piłkę grzbietem dłoni, pięścią, nasadą lub inną częścią ramienia oraz inną częścią ciała.

### 7. Zagrywka:

-za przestrzeganie kolejności zagrywek - tzw. rotacji - odpowiedzialni są sędziowie - jeśli kolejność nie jest prawidłowa, wskazują, który zawodnik będzie zagrywać i nie wyciągają przy tym konsekwencji (nie mogą odjąć punktów, ani odebrać prawa do wykonania zagrywki);

-w siatkówce plażowej nie ma błędów ustawienia.

Więcej szczegółowych informacji na temat siatkówki plażowej można znaleźć w odrębnych pozycjach piśmiennictwa (Polowczyk i Majakowski 1999, Grządziel i Kowalski 2000).

**PIŚMIENNICTWO**

1. Adamczyk S., Uzarowicz J., Zagórski B. 1988. Piłka Siatkowa. Wydawnictwo Skryptowe AWF, Kraków, nr 95.
2. Buchtel J., Ejem M. 1975. Odbijena. Olimpia, Praha.
3. Czabański B. 1989. Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. AWF, Wrocław.
4. Czajkowski Z. 1991. Nauczanie techniki sportowej. Biblioteka Trenera, Warszawa.
5. Górna K., Garbaciak W. 1994. Kultura fizyczna w szkole. AWF, Katowice.
6. Grządziel G., Kowalski L. 2000. Siatkówka plażowa w szkole. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.
7. Grządziel G. Liakh W.J. 2000. Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
8. Janikowska-Siatka M. 1996. Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego. Wydawnictwo Skryptowe AWF, Kraków, nr 51.
9. Klocek T. 1993. Metoda kompleksowa w nauczaniu zbijania. Biuletyn informacyjno-szkoleniowy KOZPS, Kraków, nr 1.
10. Krzyżanowski Z. 1968. Biuletyn Szkoleniowy nr 9. PZPS. Warszawa.
11. Krzyżanowski Z. 1968. Program kursów instruktorskich i trenerskich. Materiały szkoleniowe PZPS, Warszawa.
12. Liakh W. 2003. Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Podręcznik dla nauczycieli, trenerów i studentów. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.
13. Naglak Z. 1979. Trening sportowy. Teoria i praktyka. PWN, Warszawa.
14. Naglak Z. 1994. Zespołowa gra sportowa. AWF, Wrocław.
15. Polowczyk A., Majakowski S. 1999. Siatkówka i minisiatkówka plażowa. Polski Związek Piłki Siatkowej, Warszawa.
16. Przetacznik-Gierowska M., Makiełło-Jarża G. 1989. Podstawy psychologii ogólnej. WSiP, Warszawa.
17. Rusek Z. 1994. Minisiatkówka. Sportpress, Warszawa.
18. Stando M. (tłum.). 2002. Oficjalne Przepisy Gry w Piłkę Siatkową FIVB. Jacek Plewnia. Szczecin.
19. Strzyżewski S. 1986. Proces wychowania fizycznego w kulturze fizycznej. WSiP, Warszawa.
20. Strzyżewski S., Górna K., Powolny L. 1990. Uzdolnienia ruchowe i ich niektóre uwarunkowania. Antropomotoryka nr 3.
21. Superlak E. 1995. Techniczno-taktyczne przygotowanie do gry w piłkę siatkową. Info-volley. Wrocław.
22. Szczepanik M. 1987. Ćwiczenia kształtujące zdolności koordynacyjne u dzieci i młodzieży. Sport Wyczynowy, nr 12.
23. Szczepanik M. 1993. Trening indywidualny zawodników rozgrywających. Piłka Siatkowa, nr 2.
24. Szczepanik M. 1995. Nauczanie czynności ruchowych w procesie wychowania fizycznego. Lider, nr 10 (57).
25. Szczepanik M., Klocek T. 1993. Atrakcyjna lekcja siatkówki. Lider, nr 12.
26. Szczepanik M., Klocek T. 1993a. Optymalizacja treningu siatkówki na etapie wstępnym. Piłka Siatkowa, nr 1.
27. Szczepanik M., Szopa J. 1993b. Wpływ ukierunkowanego treningu na rozwój predyspozycji koordynacyjnych oraz szybkość uczenia się techniki ruchu u młodych siatkarzy. Wydawnictwo Monograficzne AWF, Kraków, nr 54.
28. Szczepanik M., Klocek T. 1995a. Forma gry szkolnej w doskonaleniu techniki i taktyki. Trening, nr 4 (28).

29. Szczepanik M., Klocek T. 1995b. Forma gry uproszczonej w siatkówkę dla potrzeb wychowania fizycznego. Materiały Konferencyjne. Zespołowe Gry Sportowe w Wychowaniu Fizycznym i Sporcie. Wrocław.
30. Szczepanik M., Klocek T. 1996. Lekcja siatkówki nieco inaczej. Biuletyn informacyjno-szkoleniowy KOZPS, Kraków, nr 5.
31. Szczepanik M. Klocek T. 1998. Siatkówka w szkole. Podręczniki i Skrypty Nr 5, AWF, Kraków.
32. Szczepański S. (red.) 1985. Wybrane zagadnienia z organizacji i metodyki wf. IKN. ODN, Opole.
33. Uzarowicz J. 1994. Piłka siatkowa. Technika. Kraków.
34. Uzarowicz J. 1998. Siatkówka. Co jest grane ? Alma-Sport, Kraków.
35. Uzarowicz J., Zdebska H. 1998. Piłka siatkowa. Program szkolenia dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa.
36. Wołyniec J., Saryczew H., Superlak E. 1984. Wybrane zagadnienia teorii i praktyki gry w piłkę siatkową. AWF Wrocław.
37. Żarek J. 1984. Wstęp do teorii sportu. Wydawnictwo Skryptowe Nr 48, AWF Kraków.
38. Żukowska Z. 1969. Zasady dydaktyczno-wychowawcze w pracy nauczyciela wychowania fizycznego. (W:) Kalinowski A., Żukowska Z. Metodyka wychowania fizycznego. PZWS, Warszawa.