

Tomasz Klocek

Taktyka piłki siatkowej dla początkujących : przyjęcie zagrywki, rozegranie ataku

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 22, 55-61

2006

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.





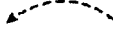





Tomasz Klocek*

Taktyka piłki siatkowej dla początkujących: przyjęcie zagrywki, rozegranie ataku

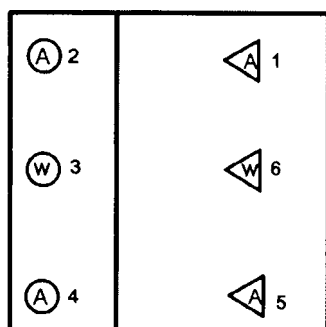
Konsekwencją udoskonalania taktyki zespołowej jest specjalizowanie się graczy na tzw. pozycjach taktycznych (wystawiający, atakujący, środkowy-blokujący, przyjmujący, libero). Efektem takiej specjalizacji jest większa skuteczność poszczególnych członków zespołu w określonym - stosunkowo wąskim zakresie czynności. Możliwe staje się np. bardziej intensywne - częstsze wykorzystanie naturalnych predyspozycji każdego z zawodników w atakowaniu, wystawianiu czy też przyjmowaniu zagrywki. Specjalizacja umożliwia połączenie tych czynności w bardziej lub mniej skomplikowane działania zespołowe. W ten sposób drużyna siatkarska osiąga większą efektywność zagrań w ataku i obronie, a tym samym uzyskuje przewagę 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 ułatwiającej przeciwnikowi skuteczne atakowanie i bronienie.**

Nauczanie taktyki powinno uwzględniać zasady przystępności i stopniowania trudności. Przedstawiona poniżej propozycja działań zespołowych w przyjęciu zagrywki i ataku dotyczy drużyn początkujących, stawiających pierwsze kroki na drodze specjalizacji taktycznej. Wraz z nowymi zadaniami młodzi siatkarze i siatkarki będą musieli opanować nowe umiejętności techniczne: przyjęcie zagrywki odbiciem górnym oburącz, nagrywanie piłki do określonej strefy, a nie w kierunku zawodnika wystawiającego, wystawę po dojściu - dobiegnięciu do piłki. Zestawy ćwiczeń kształtujących te umiejętności również przedstawiono w niniejszym opracowaniu.

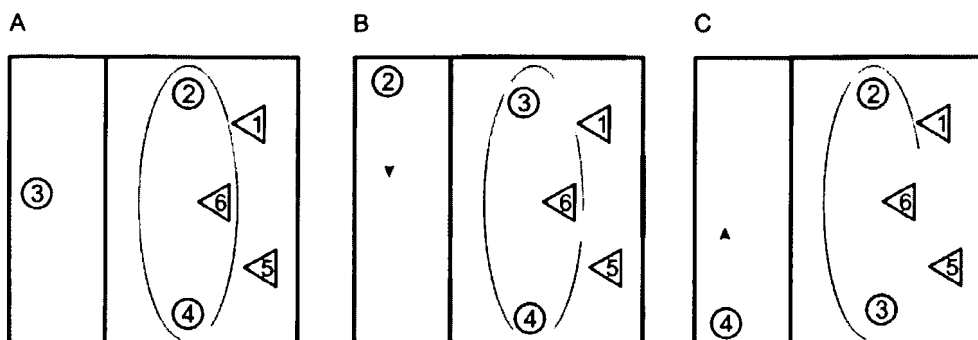
* dr, Zakład Teorii i Metodyki Piłki Siatkowej AWF w Krakowie

Legenda:		zawodnik linii ataku
		zawodnik linii obrony
		ćwiczący z piłką
		lot piłki
		przemieszczenie zawodnika
		zagrywka lub atak
	   	zawodnik z oznaczeniem strefy lub specjalizacji

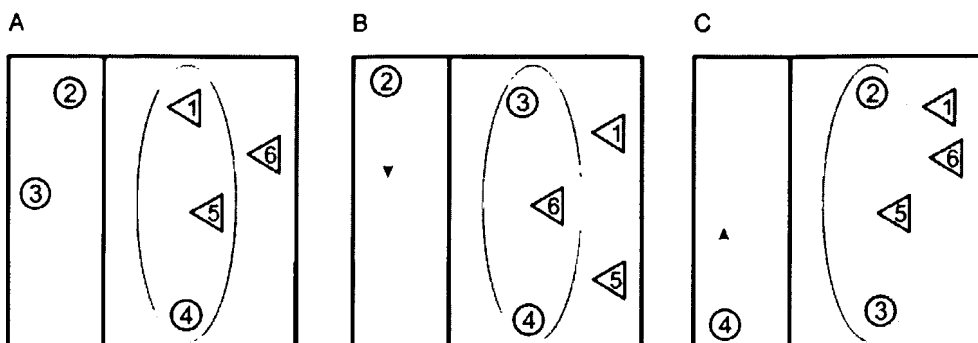
Na omawianym etapie specjalizowania zawodników w taktyce atakowania uwzględniono następujące założenia: wystawiający w linii ataku - w strefie 3., atak ze strefy 2. lub 4. (lewe lub prawe skrzydło). Ustawienie wystawiającego w linii ataku, w zespołach początkujących, ma liczne zalety. Zawodnik ten, jeśli przyjęcie zagrywki lub obrona skierowana jest nad górną taśmę siatki, może wykonać zgodny z przepisami atak w tzw. drugim uderzeniu - w formie kiwnięcia, plasingu a nawet zbitcia. Jeżeli natomiast nagrywana do niego piłka przechodzi nad siatką, może on - również zgodnie z przepisami - ratować sytuację, blokując atak przeciwnika na tzw. piłkę przechodzącą. Ustawienie wystawiającego w strefie 3. sprzyja rozgrywaniu na niewielkie odległości - do sąsiedniej strefy - co przy stosunkowo niewielkich umiejętnościach technicznych często decyduje o dokładności wystawiania. Należy podkreślić, że w każdym ustawieniu drużyny, jeden z dwóch wystawiających będzie znajdować się "przy siatce" (w linii ataku) - rys. 1. Pozostali zawodnicy - atakujący - przygotowani są do ataku ze skrzydeł (strefa 2. i 4.) zarówno po przyjęciu zagrywki, jak i w kontrataku - po obronie - rys. 2.



Rys. 1. Ustawienie wyjściowe zespołu; wystawiający znajdują się w strefach 3 i 6 tak, aby zawsze jeden z nich był w linii ataku



Rys. 2. Ustawienie zespołu do przyjęcia zagrywki w kolejnych rotacjach z wystawiającym w strefach, kolejno: A) trzeciej, B) drugiej, C) czwartej



Rys. 3. Przykład ustawienie zespołu z założeniem ścisłej specjalizacji w przyjęciu zagrywki - rolę przyjmujących pełni tylko 3, spośród 6 zawodników

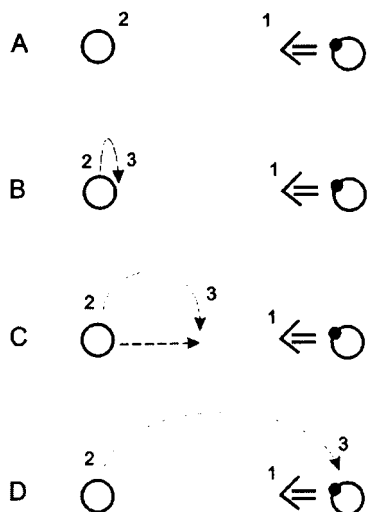
W każdym ustawieniu (rys. 2) zaznaczono trzech zawodników, którzy w pierwszej kolejności powinni przyjmować zagrywkę. Z praktyki sportowej wynika bowiem, iż zwiększenie liczby przyjmujących do czterech lub pięciu graczy w jednym ustawieniu, często obniża skuteczność wykonania tego elementu. Pozostali dwaj zawodnicy pełnią

funkcję uzupełniającą - asekuracyjną. W przedstawionym przykładzie (rys. 2) każdy z sześciu graczy zespołu będzie podstawowym przyjmującym w przynajmniej jednej z rotacji. Możliwe jest oczywiście dokonywanie takich przesunięć, aby w każdym ustawieniu tylko trzech spośród atakujących odpowiadało za przyjmowanie zagrywki (rys. 3).

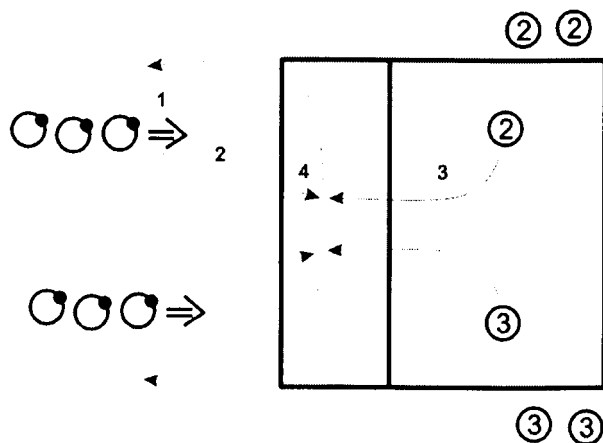
Obarczenie "ciężarem przyjęcia" tylko 3 spośród 5 zawodników, znacznie zwiększa obszar na jakim muszą oni wykonywać tą czynność - pas długości niemal 8m (od 2m od siatki, gdzie już może być kierowana zagrywka, aż do linii końcowej boiska). Zadanie to możliwe jest do wykonania pod warunkiem opanowania umiejętności przyjmowania zagrywki odbiciem górnym obręcz - powszechnie stosowanym w nowoczesnej siatkówce.

W kolejnych ćwiczeniach zastosowano zasadę stopniowania trudności w nauczaniu przyjmowania piłki zagrywanej lub plasowanej:

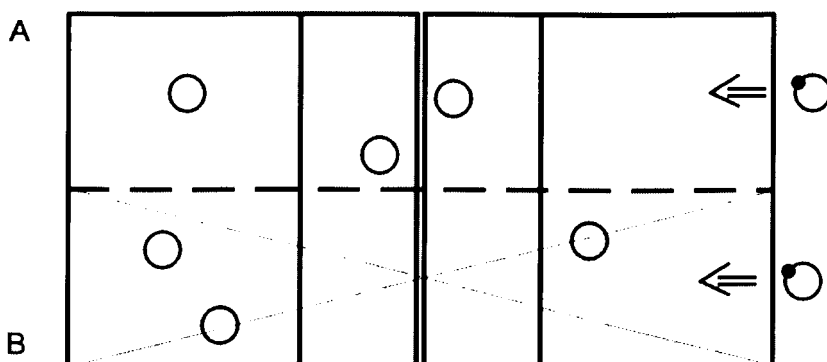
- chwytanie piłki w ustawieniu dłoni jak do odbicia górnego (rys. 4A);
- niskie odbicie górne obręcz nad głowę (rys. 4B);
- odbicie na niewielką odległość - ok. 3m - w przód (rys. 4C);
- odbicie na znaczną odległość - ok. 7m - w przód (rys. 4D);
- przyjmowanie zagrywki z boiska przeciwnego (rys. 5);
- przyjmowanie zagrywki w grze szkolnej (rys. 6).



Rys. 4. Przyjmowanie piłki plasowanej lub zagrywanej odbiciem górnym obręcz:
 A) chwyt w "koszyczek siatkarski" na wysokości czoła
 B) krótkie odbicie na sobą
 C) odbicie na niewielką odległość - 3m
 D) odbicie na odległość 8m



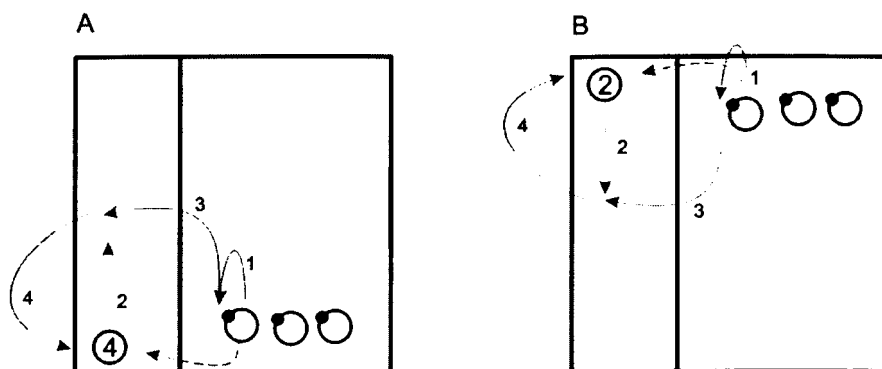
Rys. 5. Przyjmowanie zagrywki z boiska przeciwnego; w formie zabawowej dwie drużyny (nr 2 i nr 3) próbują zdobyć 15 pkt. popełniając przy tym jak najmniej błędów; zespół zdobywa punkt jeśli po zagrywce przyjmujący odbierze - nagra piłkę odbiciem górnym, a zagrywający złapie piłkę na boisku przyjmującego; jeśli zagrywka zostanie przyjęta - nagrana odbiciem dolnym, zespół nie zdobywa punktu, ale nie popełnia również błędu (nie traci punktu)



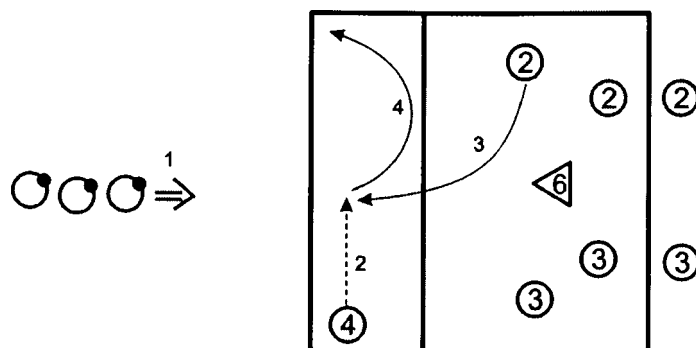
Rys. 6. Gra szkolna - dwójkami; ustawienie zespołów do przyjęcia zagrywki: A) dobre, B) złe (względny taktyczne); jeśli zagrywka zostanie przyjęta odbiciem górnym, to drużynie przysługuje prawo rozegrania akcji na 3 odbicia, jeśli natomiast odbiór zagrywki nastąpi odbiciem dolnym, drużyna musi rozegrać akcję w 1 lub 2 odbiciach

Kolejną umiejętnością, której opanowania wymaga wstępna specjalizacja, jest wbieganie wystawiającego do strefy 3., gdy jego drużyna przyjmuje zagrywkę. Zgodnie z przepisami zmiana ustawienia zawodników (zmiana stref) możliwa jest tuż po uderzeniu w piłkę przez

zagrywającego. Teoretycznie więc wystawiający ma dużo czasu, aby przebiec odległość ok. 4m (czas od momentu zagrywki - uderzenie w piłkę - do momentu aż zostanie nagrana przez przyjmującego zagrywkę). W praktyce jednak, umiejętność ta nastęrcza trudność początkującym. Przyczyn są tego stanu są dwie: nieznamość przepisów (opóźnianie wbiegnięcia do momentu przejścia piłki nad siatką, a nawet do momentu przyjęcia zagrywki) i nieprawidłowa technika biegu - naturalnym zachowaniem jest bieg tyłem lub krokiem dostawnym - znacznie wolniejszy, co oczywiste, od biegu przodem. W poniżej proponowanych, przykładowych, ćwiczeniach należy więc szczególnie koncentrować uwagę ćwiczących na odpowiednim momencie startu oraz na technice wbiegania - bieg przodem, a dopiero w ostatnim kroku wykonanie półobrotu, jeśli to konieczne, do ustawienia przodem w kierunku wystawy (rys. 7 i 8).



Rys. 7. Wystawianie po dojściu - forma ścista;
 sygnałem do startu dla wystawiającego jest podrzucenie piłki nad głowę 1 przez atakującego; w momencie nagrania 3, wystawiający powinien znajdować się już w strefie 3 i wykonywać obrót w kierunku wystawy, tak aby mógł skorygować swoje ustawienie w przypadku niedokładnego podania



Rys. 8. Wystawianie po dojsciu - forma fragmentu gry;
wystawiający startuje i wbiega do strefy 3 tuż po momencie zagrywki (uderzenie w piłkę przez zagrywającego 1), po nagraniu 3 wystawia odbiciem w przód 4: do strefy 2 lub po wykonaniu półobrotu do strefy 4; zawodnicy nr2 i nr3 przyjmują i atakują zmieniając się rolami w swoich podgrupach, nr6 jest stałym przyjmującym (np. drugim wystawiającym)

Intencją zaprezentowanego opracowania było zainspirowanie nauczycieli i instruktorów do nieustannego poszukiwania i wyznaczania swoim podopiecznym zadań dostosowanych do poziomu ich ambicji i siatkarskich umiejętności. Zadań nowych, atrakcyjnych i nie za łatwych, sprostanie którym przyniesie uczniom satysfakcję z gry.

Piśmiennictwo

1. Grządziel G. Ljach W.J. 2000. *Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń*. COS, Warszawa.
2. Klocek T., Szczepanik M. 2003. *Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i instruktorów*. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.
3. Superlak E. 1995. *Piłka siatkowa, techniczno-taktyczne przygotowanie do gry*. Infovolley, Wrocław.
4. Uzarowicz J. 1998. *Siatkówka. Co jest grane?* Alma-Sport, Kraków.
5. Uzarowicz J., Zdebska H. 1998. *Piłka siatkowa. Program szkolenia dzieci i młodzieży*. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa.