

**„DOSKONALIMY TECHNIKĘ ATAKU WE FRAGMENTACH GRY  
W PIŁCĘ SIATKOWEJ  
TAKTYKA USTAWIENIA ZAWODNIKÓW NA BOISKU  
PO ATAKU WŁASNYM I PRZECIWNIKA.”**

**Opracowanie: mgr Piotr Płaczek**

**I. Kilka słów o „ataku”**

W siatkówce pod pojęciem „ataku” rozumiemy przebicie piłki na stronę przeciwnika, a celem ataku jest takie skierowanie/przebicie piłki, które uniemożliwi lub utrudni odebranie jej przez przeciwnika. Atak wykonują zawodnicy, którzy w danym momencie gry znajdują się w tzw. linii ataku, zawodnikom linii obrony nie wolno atakować, w myśl przepisów z pola ataku! W technice ataku wyróżniamy kilka form atakowania, które różnią się między sobą sposobem wykonania. Cel pozostaje zawsze ten sam – skuteczne przeprowadzenie ataku.

Technika wykonania: zbitcie sposobem tenisowym wykonane jest z 2-3 kroków rytmicznego rozbiegu, zakończonego wyskokiem w górę z odbicia najczęściej dwóch nóg. W naskoku przed odbiciem stopy są ustawione równolegle, z jedna wyraźnie wysuniętą w przód (dla praworęcznych jest to stopa lewa). W wyskoku tułów jest odchylony do tyłu (łuk napięty) ze skrzyśtem ramienia uderzającej ręki. Ręka uderzająca w zamachu jest ugięta w stawie łokciowym tak, że dłoń znajduje się aż za głową. Uderzenie następuje przez wyprost ręki, ze wsparciem pracy tułowia, otwartą dłonią w najwyższym punkcie przed sobą. Druga ręka pomaga w wymachu, również idąc zamachowo do góry.

W zakres ataku wchodzi następujące formy:

1. zbitcie piłki sposobem tenisowym,
2. plasowanie,
3. kiwnięcie,
4. zbitcie po bloku.
5. zbitcie z drugiej linii

W procesie nauczania należy zapoznać ćwiczących z wszystkimi formami ataku, co umożliwi i ułatwi wybór najbardziej efektywnej z nich w czasie gry, w zależności od sytuacji na boisku.

Punkty kluczowe – w nauczaniu ataku.

- Właściwy przebieg fazy przygotowawczej, wybór miejsca i pozycji przed rozpoczęciem rozbiegu do ataku.
- Opanowanie skoordynowanego wyskoku z dwóch nóg przy odbiciu się do wyskoku na dwa tempa.
- Stabilne opanowanie ruchu ręki zamachowej wraz z odchyleniem i skrzyśtem tułowia w pozycji w której dłoń znajduje się za głową, a łokieć powyżej linii barków.
- Opanowanie uderzenia piłki otwartą dłonią w najwyższym punkcie przed sobą otwartą dłonią.
- Podjęcie decyzji (na podstawie oceny sytuacji) o sposobie i kierunku ataku.
- Po wykonaniu ataku gotowość do samoasekuracji.

Najczęściej występujące błędy.

- Brak koordynacji pracy ramion i nóg w wyskoku.
- Brak wycucia tempa wyskoku w stosunku do wystawionej piłki (wyskok za późno lub za wczesne).
- „Wejście” pod piłkę (wyskok w dal a nie w górę).
- Uderzenie samą ręką bez wsparcia rotacją tułowia, dłonią zbyt luźną lub zbyt usztywnioną.

## II. Metodyka nauczania.

1. Ćwiczenia w formie zabawowej.
2. Ćwiczenia w formie ścisłej.

### Zbicie piłki z miejsca.

Ćwiczący ustawieni są w szeregu, twarzą do ściany w odległości 6m, w lewej ręce trzymają na wysokości barków piłkę. Przy prawej ręce uderzającej – lewa noga w małym wyroku. Ćwiczący uderzają piłkę tak, ażeby odbiła się pod kątem od podłoża i ściany i wróciła do ćwiczącego.

### Zbicie piłki z miejsca lewą ręką

### Zbicie piłki bez podrzutu.

Ustawienie jak w ćwiczeniach 1i2. Ćwiczący trzyma piłkę powyżej głowy, uderzając ją a/prawą ręką b/lewą ręką

W podanych wyżej ćwiczeniach należy pamiętać o tym, ażeby ćwiczący trzymali piłkę przed sobą w wyprostowanej w stawie łokciowym ręce. Takie umiejscowienie piłki pomaga w jej prawidłowym zbitiu.

### Zbicie piłki z własnego podrzutu.

Ustawienie jak w ćwiczeniu nr 1. Ćwiczący równocześnie z podrzutem piłki wykonuje zamach ręką uderzającą, tak, by zbitie nastąpiło w najwyższym osiągniętym punkcie. Ćwiczmy prawą i lewą ręką bez wyskoku.

### Zbicie piłki w parkiet po podrzucie przez partnera.

Ustawienie jak w ćwiczeniach poprzednich przed ścianą. Przed zbijającym ustawia się partner w odległości 1m, podrzuca piłkę, którą zbija współpartner. Przy uderzeniu piłki prawą ręką podrzucający staje z prawej strony, przy uderzeniu lewą ręką z lewej strony zbijającego. Po każdym zbitiu chwyt piłki.

### Zbicie piłki o ziemię w dwójkach.

Ustawienie w dwójkach naprzeciw siebie w odległości 8-10 metrów. Ćwiczący z piłką wykonuje zbitie o ziemię przed sobą tak, żeby piłka odbiła się od podłoża w odległości 4 m i leciała w kierunku partnera, który chwyt ją i wykonuje zbitie w ten sam sposób. Uderzamy prawą i lewą ręką.

### Zbicie piłki w parkiet w dwójkach przez siatkę.

Ustawienie ćwiczących w dwójkach po obu stronach siatki w odległości 4- 6 metrów. Ćwiczący z piłką podrzuca ją i wykonuje zbitie o podłoże tak, by po odbiciu się jej od ziemi przeszła nad siatką. Siatka może być obniżona. Ćwiczmy prawą i lewą ręką.

### Zbicie piłki przez siatkę z miejsca.

Ćwiczący ustawiają się przed siatką/ siatka obniżona maksymalnie/, ćwiczący podrzuca piłkę i zbija ją na przeciwną stronę przed partnera, ustawionego w okolicy 6- 7 metra. Ćwiczmy prawą i lewą ręką.

### Zbicie piłki kierunkowe przez siatkę z miejsca.

Ustawieni twarzą do siatki tak jak w ćwiczeniu poprzednim, na boisku rysujemy, zaznaczamy miejsca, w które ćwiczący stara się trafić zbijając ją z lewego, prawego i środkowego ataku.

Nauczanie rozbiegu dwukrokowego, odbicia się obunóż i wyskoku, w czasie którego robimy wymach (bez piłki) – imitacja ataku.

### Zbicie piłki z podrzutu partnera ze zmianą miejsca z 1 lub 2 kroków.

Ustawienie w dwójkach naprzeciw siebie w odległości 6 – 9 m, trzeci partner ustawiony z boku podrzuca piłkę imitując wystawę, po ataku kierunkowym do partnera po przeciwnej stronie ćwiczący idzie na wystawę do partnera który otrzymał piłkę z ataku.

### Zbicie piłki przez siatkę z 1 lub 2 kroków.

Siatka obniżona, ustawienie przed siatką w odległości jednego potem dwóch kroków, podrzut piłki przed sobą w górę, zamach ze zbliżaniem się do siatki i uderzenie jej na przeciwną stronę. Ćwiczymy ze wszystkich pozycji przy siatce z lewego, prawego i środkowego ataku.

Zbicie piłki przez siatkę z 1 lub 2 kroków z podrzutu partnera

Ćwiczenie wykonujemy jw. dołączamy uderzenie piłki z podrzutu partnera imitującego wystawę.

Zbicie piłki przez siatkę po podrzucie.

Ustawienie w dwójkach; jeden pod siatką- podrzuca piłkę imitując wystawienie, drugi na linii ataku. W chwili podrzutu piłki przez partnera stojącego pod siatką, atakujący wykonuje krok, doskok i w wyskoku, w najwyższym punkcie zbija piłkę na drugą stronę siatki. Ćwiczymy ze wszystkich pozycji przy siatce z lewego, prawego i środkowego ataku, kończymy ćwiczenie zbiciem w określone miejsce na boisku oznaczone przez instruktora.

Zbicie piłki przez siatkę po wystawieniu.

Ćwiczący ustawieni są z piłkami w rzędzie na lewym ataku. Pierwszy z rzędu stoi w odległości do 3 m od siatki, wystawiający pod siatką na pozycji środkowego ataku. Po drugiej stronie siatki ustawienie identyczne. Po nagraniu i wystawieniu piłki następuje zbiecie i zmiana miejsc na koniec rzędu z przeciwnej strony siatki. Ćwiczenie wykonujemy ze wszystkich pozycji przy siatce z lewego, prawego i środkowego ataku,

Zbicie piłki kierunkowe przez siatkę po wystawieniu.

Jak ćwiczenie poprzednie- zbiecie w określone miejsce na boisku.

Przebiecie jednorącz za siatkę – „kiwnięcie”.

Ustawienie jak w ćwiczeniu 14 z tym, że piłkę wystawioną nie zbijamy lecz przebijamy jedną ręką tuż za siatkę. Taki atak popularnie nazwany jest kiwnięciem. Piłka powinna być wystawiona dokładnie. Nie należy za wcześnie sygnalizować przebiecia piłki. Ćwiczymy ze wszystkich pozycji.

Zbicie piłki z zastawieniem pojedynczym.

Ustawienie jak w ćwiczeniu 14. z przeciwnej strony siatki ustawiamy ćwiczącego, który wykonuje zastawianie /blok/. Zadaniem atakującego jest minięcie bloku. Ćwiczymy ze wszystkich pozycji ataku.

Zbicie lub kiwnięcie z zastawieniem.

Ustawienie jw. Z tym że ćwiczący wykonuje zbiecie lub kiwnięcie w zależności od sygnału instruktora. Ćwiczymy ze wszystkich pozycji.

### 3. Ćwiczenia we fragmentach gry o założeniu technicznym.

Zbicie lub plasowanie w trójkach.

Dwóch atakujących po dwóch stronach siatki w odległości 4- 5 m, jeden wystawiający przechodzący pod siatką w zależności od tego po której stronie znajduje się piłka. Wystawia do zawodnika ataku, który zbija lub plasuje kierunkowo do partnera po przeciwnej stronie. Staramy się utrzymać ciągłość akcji, możemy wprowadzić kiwnięcie.

Zbicie lub plasowanie piłki w „czwórkach”

Ćwiczymy symetrycznie po obu stronach siatki, ustawienie w strefie IV, rozgrywający na środku siatki, zawodnik atakujący na lewym ataku, dwóch przyjmujących jeden za drugim w strefie V. Piłkę wprowadza przyjmujący który dogrywa ją do wystawiającego po swojej stronie, ten wystawia ją na lewy atak, atakujący zbija lub plasuje piłkę w środek boiska w kierunku pierwszego przyjmującego. Ćwiczący zmieniają się miejscami systemem „za piłką”, zachowujemy ciągłość akcji.

Zbicie lub plasowanie w trójkach ze zmianą miejsca.

Ustawienie jw. w trójkach na boisku o wymiarach 2x6 lub 3x6, piłkę wprowadza ćwiczący bez wystawiającego na drugą stronę, tam zawodnik przyjmujący dogrywa ją do wystawiającego i atakuje bądź plasuje do przyjmującego po drugiej stronie, następnie idzie na

wystawę po drugiej stronie siatki. Wystawiający po wystawie wycofuje się do tyłu w celu przyjęcia i wykonania ataku, zachowujemy ciągłość gry

Zbicie lub plasowanie w czwórkach 2x2.

4 ćwiczących w ustawieniu 2x2, z jednym atakującym/przyjmującym i jednym wystawiającym pod siatką. Piłkę wprowadzamy rzutem na przeciwną stronę siatki do przyjmującego który dogrywa ją do wystawiającego następnie atakuje lub plasuje w kierunku przyjmującego po przeciwnej stronie. Zachowujemy ciągłość gry, utrudniamy wprowadzając element bloku (zawodnik wystawiający blokuje), wprowadzamy zamianę miejsc.

Zbicie, plasowanie lub kiwnięcie przez przyjmującego.

4 ćwiczących w ustawieniu 2x2 na boisku 4,5x9, po jednej stronie siatki: zagrywający wykonujący zagrywkę techniczną z bliższej odległości, pod siatką blokujący. Po drugiej stronie siatki dwóch przyjmujących ustawionych w linii, zawodnik nie przyjmujący wbiega na rozegranie i wystawia piłkę przyjmującemu, który atakuje piłkę zbiciem. Zawodnik blokujący stara się zablokować atakującego, gdy piłka wraca po bloku, powtarzamy atak. Po 6 akcjach zamiana zawodników, możemy zastosować grę 2x2 oraz zagrywkę z linii końcowej.

Zbicie lub plasowanie w 2 wariantach 3x3

Ćwiczymy w ustawieniu 3x3 na boisku 4,5x7, ustawienie symetryczne: wystawiający pod siatką dwóch atakujących. Piłka wprowadzana przebicciem potem zagrywką na zawodnika przyjmującego(jednego z dwóch), następnie jest dogranie do zawodnika wystawiającego na środku i atak lub plasowanie (po wystawie w przód do przyjmującego, w tył do 2go zawodnika ataku). Ćwiczenie urozmaicamy: wprowadzając blok pojedynczy (zawodnik wystawiający), zachowując ciągłość gry, stosując grę 3x3.

Zbicie lub plasowanie na podwójnym bloku.

6 ćwiczących na boisku 4,5x7, dwóch blokujących raz po jednej raz po drugiej stronie (blok podwójny), dwóch zawodników przyjmujących. Piłkę wprowadzamy przebicciem potem zagrywką, na któregoś z dwóch przyjmujących, nie przyjmujący wbiega i wystawia do atakującego. Po stronie wprowadzanej piłki ustawia się podwójny blok który ma za zadanie powstrzymać atak lub/i jednocześnie wyprowadzić kontratak. Blok następnie bardzo szybko przemieszcza się na drugą stronę siatki gdzie ma podobne zadanie. Zawodnicy na przyjęciu za blokiem, mają zawsze zadanie wyprowadzenia ataku. Ćwiczenie ma za zadanie przyzwycząić atakującego do podwójnego bloku oraz w zależności od sytuacji, dodatkowo zastosowania plasowania lub kiwnięcia. W celu zastosowania ciągłości gry w początkowej fazie nauki stosujemy plasowanie lub kiwnięcie na przyjmującego.

Zbicie w ustawieniu 6+1 lub 9+1 po zagrywce.

3 ćwiczących ustawionych w polu zagrywki, 3 przyjmujących po przeciwnej stronie siatki, 1 wystawiający na środku siatki. Po zagrywce przyjmujący dogrywają piłkę do wystawiającego/stały wystawiający/, ten wystawia piłkę w trzech wariantach(wystawa w przód , tył, krótka przed sobą lub w tył). Ćwiczenie urozmaicamy: zamianą trójek, wprowadzając 6 zawodników na przyjęciu, wprowadzając zawodników na bloku, wprowadzając wbiegnięcie zawodnika wystawiającego z różnych stref np. I.

**Bibliografia:**

- Grządziel G., Lach W - Piłka siatkowa - Podstawy treningu - zasób ćwiczeń, COS
- Mazur S, Szuppe W. Woluch J. - Piłka siatkowa - systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania techniki, AWF Warszawa 1975