

- Głowa będzie wówczas skierowana w stronę lewej linii bocznej.
- Podrzut piłki następuje lewą ręką, możesz nadać jej rotację z Twojej perspektywy boczną, ale postępującą względem siatki.
- Na poniższym zdjęciu pokazałem jak ułożyć rękę i w które miejsce piłki uderzyć. Gdy dopracujesz ten rodzaj zagrywki, możesz jako udoskonalenie wprowadzać rotacje boczne, ale teraz skupimy się



Fotografia 15

jedynie na postępowej (względem boiska). (**zob. Fotografia 15**). Jak widzisz, maksymalnie napięte, proste palce od wskazującego do małego i kciuk tworzą literę J.

- Zewnętrzną powierzchnią dłoni, a konkretniej powierzchnią, jaką utworzyłeś pomiędzy palcem wskazującym a kciukiem, musisz trafić w bok piłki bliższy Twojego ciała. Niektórzy używają do tego przedramienia. Wypróbuj również ten sposób.
- Kontakt z ręką musi nastąpić niemal od dołu piłki, ponieważ chcesz uzyskać dużą składową pionową i jedynie 9–16 metrowe przemieszczenie w poziomie.
- Zamach ramienia musisz dostosować do poziomu ryzyka, jaki chcesz podjąć i wysokości, na jaką ma wznieść się piłka.

Oto zagrywka słoneczna w pełnej formie. **FILM 12.**



Przyjęcie zagrywki

Wielu zawodników podkreśla w wywiadach, że przyjęcie uważa za najważniejszy element gry. O ile zagrywka jest pierwszym działaniem obronnym, o tyle od jakości przyjęcia zależy skuteczność side-out'u. Bez tego trudno myśleć o osiągnięciu w tej grze sukcesów. W siatkówce plażowej, jeśli

nie przyjmiesz – nie zaatakujesz (oprócz akcji rozgrywanych na dwa odbicia, gdzie przyjęcie zagrywki jest jednocześnie wystawą piłki do partnera). Pamiętaj, że w pewnym uproszczeniu, szczególnie na niższym poziomie rozgrywek, mecz wygrywa ten, kto częściej zagrywa. Biletem do stawania w polu zagrywki jest właśnie skuteczny side-out. Ciężko będzie Ci bardziej utrudnić sobie jego rozegranie, niż niedokładnie przyjmując zagrywkę.

W jednym z poprzednich rozdziałów poznałeś już pozycję wyjściową do przyjęcia. W części poświęconej taktyce gry dowiesz się gdzie i w jakich przypadkach ustawiać się na boisku. Teraz przygotowałem dla Ciebie kilka użytecznych wskazówek dotyczących przedziału czasu, który dzieli wzięcie piłki do ręki przez przeciwnika, od momentu gdy perfekcyjnie przyjmiesz jego zagrywkę.

Jak odczytać rodzaj zagrywki?



Jeżeli nie znasz (z obserwacji jego poprzednich spotkań) danego zawodnika, ciężko będzie Ci przewidywać jaką zagrywkę może przeciwko Tobie zastosować. Jednak pamiętaj, że przyjęcie zaczyna się od zbierania informacji, na podstawie których będziesz w stanie jak najszybciej ocenić rodzaj wykonywanej zagrywki i trajektorię jej lotu. Obserwuj przeciwnika, jego ruchy, spróbuj ocenić jego poziom pewności siebie, skłonność do podjęcia ryzyka w danej fazie meczu, analizuj

jego poprzednie zagrywki, wyszukuj specyficznych „manier” ruchowych, które zdradzają jego działania. Może wydawać Ci się to zadaniem niemożliwym do wykonania, ale zaufaj mi – z czasem stanie się to dla Ciebie tak naturalne jak oddychanie. Pamiętaj tylko, że nie wolno Ci zgadywać. Cały proces obserwacji ma prowadzić do jak najszybszego reagowania na faktyczną sytuację, a nie jedynie przewidywania. Szczególnie na początku nie będziesz w stanie podjąć w taki sposób dobrej decyzji. O drobnej (ale jakże ważnej) grze w „oszustwa” pomiędzy siatkarzami plażowymi przeczytasz w kolejnych rozdziałach. Teraz skupmy się jedynie na jak najszybszym dostrzeganiu i sprawnym zbieraniu informacji.

Baw się w detektywa. Ustaw się twarzą do zawodnika zagrywającego (w zależności od tego, czy zagrywa ze środka boiska, czy jest ustawiony blisko jednej z linii bocznych) i obserwuj go. Jego ruchy, podrzut piłki, prowadzenie ręki do zagrywki, czy zamierza uderzyć z dużą siłą i wszystko, co może okazać się pomocne do momentu kontaktu ręki zagrywającej z piłką.



Zanim przyjmiesz zagrywkę

Tuż przed tym, jak uderzająca ręka zetknie się z piłką, przenieś swój wzrok na obszar wokół piłki. Wyobraź sobie koło o promieniu dwa razy większym od piłki, w którego dokładnym środku znajduje się właśnie uderzana piłka. Nadaj



Fotografia 16.

mu w myślach konkretne kształty. Wizualizuj sobie grubość kreski i jej kolor. (zob. **Fotografia 16**) Niech będzie to podobnie jak w moim przykładzie czerwony okrąg o szerokości linii 20 centymetrów. W tym obszarze obserwujesz dłoń zagrywającego i starasz się uzupełnić zebrane dotychczas informacje na podstawie miejsca jej kontaktu z piłką i samego ruchu nadgarstka. Następnie poświęcasz całą uwagę piłce i patrzysz na nią od czasu, gdy oderwie się od ręki zagrywającego i prowadzisz ją wzrokiem aż do momentu

kontakty z Twoimi przedramionami. W siatkówce plażowej przepisy zabraniają przyjmowania piłki sposobem górnym, w rozumieniu halowej techniki takiego przyjęcia. Wyjątek stanowi sytuacyjne odbicie oburącz, gdy są one złączone i usztywnione. Jest kilka technik takiego odbicia, ja proponuję Ci rozpoczęcie nauki od tej konkretnej. **FILM 13.** Złóż dominującą rękę w coś na kształt łyżeczki, jak na poniższym zdjęciu i dołącz z tyłu drugą rękę. Złącz je bardzo mocno ze sobą. Zapewnisz sobie w ten sposób relatywnie dużą powierzchnię, którą możesz łatwo kontrolować odbicie. Jeżeli opanujesz już dostatecznie tę technikę, postaraj się dołożyć do niej progresję. Niech zewnętrzna ręka będzie w czasie odbicia stanowić „przednią łyżeczkę”. Ułatwi Ci to prawidłowe ustawienie kąta odbicia piłki w stronę środka boiska. (zob. **Fotografia 17 i 17'**). Oczywiście istnieją alternatywy, po które sięgają również profesjonaliści, ale uważam, że na początek ta technika powinna sprawdzić się najlepiej.



Od teraz będziemy już rozważać najczęściej występującą sytuację, gdy dążysz do dokładnego przyjęcia zagrywki sposobem dolnym. Ważne, żebyś nie odrywał wzroku od piłki, aż do czasu, gdy zetknie się z płaszczyzną Twoich przedramion. Nigdy wcześniej, ponieważ wówczas nie będziesz w stanie reagować prawidłowo na zmienny ruch piłki w jej końcowej fazie lotu. Taki błąd najczęściej kończy się to metaforycznym „sękiem”. Głównie dlatego, że rzeczywiste



Fotografia 17.



Fotografia 17'.

miejsce, w którym piłka zetknie się z płaszczyzną odbicia, różni się od Twojego mylnego przypuszczenia.

Przed wszystkim praca nóg



Wiesz już na czym koncentrować swoją uwagę, by zmaksymalizować swoje szanse na prawidłowe przyjęcie zagrywki.

Jednak samym obserwowaniem niczego nie zdziałasz. Nie powiem niczego odkrywczego, jeżeli stwierdzę, że kluczowe

dla przyjęcia będzie to, co zrobisz z nogami. To one muszą „zanieść” Twoją płaszczyznę odbicia do miejsca kontaktu z piłką. Okazuje się, że jest to kluczowy dla skutecznego przyjęcia piłki element na każdym poziomie wytrenowania*.

Zauważysz, że sporo siatkarzy plażowych stosuje przed przyjęciem mały podskok? Proponuję Ci krótką podróż do świata tenisa. Tenisiści nazywają ten element „hop”, naskok” czy „split step”. Umożliwia lepsze przygotowanie ciała do wykonania ruchu w kierunku piłki. Odpychając się nogą zakroczną, wykonaj nieduży podskok w przód, umożliwiający przeniesienie środka ciężkości ciała do przodu przez lądowanie na śródstopiu. Układ nóg po lądowaniu powinien być tożsamy z tym sprzed wykonania naskoku. Obejrzyj **FILM 14**.



Zachowaj czujność, „split step” nie jest uniwersalnym lekiem na wszystkie problemy z przyjęciem zagrywki. Owszem, jest bardzo pomocny przy przyjmowaniu mocnej zagrywki, gdy w przyjęciu jesteś ustawiony bardzo daleko. Jednak może przysporzyć Ci niepotrzebnych problemów, choćby przy przyjmowaniu flota. W ciemno ruszysz w przód, a co w przypadku, gdy zagrywka będzie leciała wysoko za Ciebie? Wówczas prawdopodobnie popełnisz błąd w przyjęciu. Zapamiętaj ogólną zasadę, że „split step” sprawdza się

* [Paulo i wsp., 2016]

doskonale, gdy w przyjęciu zagrywki spotykasz się z deficytem czasu i musisz szukać form skrócenia czasu swojej reakcji. Jednak gdy kluczem do prawidłowego przyjęcia zagrywki (która w dodatku nie leci z ogromną prędkością) jest przemieszczenie się i dokładne ułożenie kąta płaszczyzny, możesz zrezygnować z jego wykonania i pozostając w miejscu, odczytywać trajektorię lotu zagrywki – na przykład flota.

Nadszedł moment na wykonanie przemieszczenia. W zależności od dystansu jaki musisz pokonać i presji czasu, wybierz jeden z opisanych powyżej sposobów: wykrok, krok odstawno–dostawny, krok skrzyżny, albo bieg. Ten ostatni najczęściej znajdzie zastosowanie w przypadku konieczności przyjęcia zagrywki lądującej tuż za siatką, czyli tak zwanego „skróta”. Zwróć szczególną uwagę na umieszczony na początku książki opis techniki startu do biegu w przód.

Spokój i opanowanie

■ Chciałbym podkreślić, jak ważna jest płynność Twoich ruchów. Dotyczy to każdego aspektu gry w siatkówkę plażową, ale w przyjęciu odgrywa szczególną rolę. Twoje ruchy muszą być spokojne, pewne i przewidywalne. Nerwowe szarpanie rękami i gwałtowne napinanie mięśni skutecznie uniemożliwią Ci poprawne wykonanie ruchu. Miej to zawsze na uwadze. Zadbaj również o to, żeby Twoje oczy pozostawały cały czas na podobnym poziomie. Zaskoczę Cię, ale to ważny element



Fotografia 18.



Fotografia 18'.

sprawdzający, czy faktycznie płynnie wykonujesz ruchy. Jeśli prostujesz nogi przed ruchem albo przyjęciem, zaburzasz postawę i zabierasz sobie wszystkie atuty płynące z jej stosowania. Może się okazać, że faktycznie czekasz na piłkę w idealnej pozycji, ale tuż przed odbiciem jeden nerwowy ruch (na przykład wyprostowania się w stawach biodrowych) sprawia, że z Twojej stabilnej pozycji w momencie odbicia piłki nie pozostało już nic. Utrzymuj postawę – niech Twoje