

Spis treści

Wstęp	7	Taktyka wystawy	251
Krótko o historii, specyficie gry i relacjach pomiędzy partnerami	25	Taktyka ataku	266
Część teoretyczna	35	Faza zagrywki – Break point	286
Słowniczek siatkówki plażowej i objaśnienia symboli	36	Taktyka zagrywki	286
Technika gry	44	Taktyka bloku i obrony	305
Przemieszczanie się	44	Jak oswoić wiatr?	346
Postawa siatkarza plażowego	52	Przygotowanie do treningu w zależności od pogody	351
Pady w siatkówce plażowej	58	Jak wyrównywać i grabić boisko	363
Zagrywka	66	Jak składać linie boczne boiska	367
Przyjęcie zagrywki	93	Część praktyczna	369
Wystawa	117	Przykładowy tok jednostki treningowej	374
Atak	138	Zabawy (gierki) w siatkówce plażowej	379
Blok	177	Gotowe zestawy ćwiczeń	388
Obrona	212	Dla początkujących	388
Taktyka gry	233	Dla średniozaawansowanych	418
Faza przyjęcia – Side-out	234	Dla zaawansowanych	449
Taktyka przyjęcia zagrywki	236	Trenujesz, ale masz wrażenie, że się nie rozwijasz?	463
		Bibliografia	471

plażowi nie rzucają się w sposób znany z rozgrywek halowych. W warunkach, w których oni toczą swoje zmagania, traciliby zarówno czas, jak i zasięg. W rozdziale o obronie obejrzyj filmy dokładnie obrazujące te ruchy.

Zagrywka

Niedawno usłyszałem fantastyczną siatkarską historyjkę i nie mogę się powstrzymać, by nie zacząć od niej rozdziału poświęconego zagrywce.

- Co jest najważniejsze w siatkówce?
- Zagrywka.
- A po zagrywce?
- Druga zagrywka!

Pomijając humorystyczny wydźwięk, ten krótki dialog doskonale oddaje charakterystykę naszej gry. Niestety żaden inny element nie może równać się z zagrywką. No może poza skutecznym sideout'em, ale tylko dlatego, że umożliwia Ci... Tak! Wykonanie zagrywki. Chcesz twarde dowody? Proszę bardzo. Tym razem artykuł naukowy. Badano istotność statystyczną różnic pomiędzy wszystkimi elementami gry w 120 rozegranych setach. Zgadnij, co było jedynym elementem, który okazał się

mieć istotny wpływ na wynik... Nie pomyliłeś się – była to zagrywka*.

W dodatku jest ona jedynym elementem technicznym zależnym wyłącznie od Ciebie. Sam podrzucasz piłkę, sam w nią uderzasz. Powinno być łatwo, a nie jest. Dlaczego? Siatkówka jest grą o bardzo złożonej i skomplikowanej technice. Co więcej, na wykonanie każdego z elementów technicznych masz bardzo mało czasu. W tej grze nie złapiesz piłki, ani nie zaczniesz kozłować w miejscu, by móc się porozglądać. Tu tempo Twoich działań dyktuje przyspieszenie ziemskie. Między innymi dlatego gra w siatkówkę wymaga ogromnej koncentracji i niemal nadludzkiej odporności psychicznej. Ale dlaczego siatkarze wykonują tak dużo błędów, przebijając piłkę na drugą stronę boiska? Po pierwsze, zagrywając, dążą do uzyskania przewagi. Zagrywka musi być trudna do odebrania dla przeciwnika, zatem najczęściej wykonujesz ją na granicy ryzyka. Łatwo przeszacować poziom swoich umiejętności technicznych i zdolności motorycznych. Po drugie, cała odpowiedzialność ciąży na Tobie. Musisz wytrzymać psychicznie. Jeżeli się zawahasz, najprawdopodobniej popełnisz błąd albo sprezentujesz przeciwnikowi łatwą do przyjęcia piłkę.

* Michalopoulou M i wsp., 2005

Zanim wykonam zagrywkę

Z tego względu rozpoczniemy od nastawienia psychicznego i listy koniecznych przygotowań do wykonania zagrywki jeszcze przed samym podrzutem piłki.

Musisz sobie wypracować własny, powtarzalny rytuał, który będziesz zawsze wykonywał przed podrzutem piłki do zagrywki. Zaplanuj dokładnie każdy ruch, każdą myśl od momentu wzięcia piłki do ręki, albo nawet od momentu, gdy zaczniesz iść w stronę miejsca, gdzie wykonasz zagrywkę. Oczywiście każdy zawodnik wypracuje inny schemat, ale na poniższym przykładzie chcę przybliżyć Ci poziom jego złożoności:

„Wychodząc za końcową linię, zawsze przekraczam ją prawą nogą. Podnoszę piłkę oburącz, obracam ją dwa razy w lewo i dwa w prawo, następnie dwukrotnie uderzam lewą i prawą ręką jednocześnie, by otrzepać z niej pozostałości piasku. Ustawiam się w miejscu, z którego zacznę najście do zagrywki. Lewą nogę mam wysuniętą do przodu, ściągam maksymalnie łopatkę, trzymam nieruchomo piłkę na wysokości pasa i wpatruję się w nią aż do momentu usłyszenia gwizdka sędziego. Gdy go usłyszę, zawsze podrzucam prawą stopą piasek, żeby na podstawie obserwacji opadania ziarenek oce-

nić siłę i kierunek wiatru, powoli liczę w myślach do 4, spoglądam na przeciwników. Podejmuję decyzję o rodzaju zagrywki i miejscu skierowania piłki, mówię do siebie w myślach: to będzie dobra zagrywka! Jeden raz obracam piłkę prawą ręką i podrzucam ją do zagrywki”.

To tylko przykład, ale pamiętaj, że musisz wymyślić i utrwalić sobie własny rytuał poprzedzający powtarzalny wyrzut piłki i powtarzalną zagrywkę. Musisz opanować kilka rodzajów zagrywek, ale schemat do wykonania podrzutu może być za każdym razem identyczny. Dlaczego to takie ważne? Przytoczę przykład z nieco innej dziedziny. Przed każdym startem (mimo, że wcześniej wykonali ich tysiące) piloci samolotu odbywają procedurę sprawdzania wszystkich systemów, odhaczając kolejne punkty z listy. Znają je na pamięć, ale zawsze kolejno odhaczają punkt po punkcie, by po takim rytuale być pewnym doskonałego przygotowania do lotu. Równie odpowiedzialne zadanie stoi przed Tobą. Jesteś niejako pilotem lecącej piłki. Musisz być pewny, że jesteś doskonale przygotowany do wykonania zagrywki. Moment oddania się rytuałowi pozwala na oczyszczenie umysłu ze zbędnych bodźców i emocji kłębiących się w głowie w czasie udziału w meczu albo treningu. W czasie wykonania tego rytuału musisz przeżywać namiastkę stanu „flow”. Istnieje tylko terazniejszość tu na boisku: Ty, piłka i ta jedna,

jedyna – skuteczna zagrywka. Nic więcej się teraz nie liczy. O samym zjawisku flow możesz przeczytać w książce o tym samym tytule. Na końcu umieściłem o niej dokładne informacje. Wykorzystaj trzy klucze do sukcesu: skupienie, pozytywne myślenie i pewność siebie.

W moim przykładzie jasno podałem Ci moment na podjęcie decyzji o rodzaju wykonywanej zagrywki i jej lokalizacji. Oczywiście taktyka może być ustalona o wiele wcześniej, ale to symboliczny moment, w którym albo ją potwierdzasz, albo dokonujesz zmiany, polegając na obserwacji przyjmujących, a może nawet przeczuciu wynikającemu z posiadanego doświadczenia. Każde założenie taktyczne musi zostać zweryfikowane i dopasowane do aktualnej sytuacji boiskowej. Jeżeli jeden z przeciwników bardzo chce pomóc w przyjęciu koledze i staje blisko niego, odsłaniając ogromny korytarz idealnie nadający się do skierowania zagrywki lądującej obok linii bocznej, dlaczego nie wykorzystać takiej okazji? Musisz wybrać moment ostatecznego podjęcia decyzji, żeby wątpliwości nie rozpraszały już później Twojej uwagi. W momencie wyrzutu piłki musisz doskonale wiedzieć, jaki rodzaj zagrywki wykonasz i gdzie skierujesz piłkę. Ostatecznie i nieodwołalnie. Tylko tak osiągniesz odpowiedni poziom skupienia, pewności i koncentracji. Nie możesz mieć w głowie myśli typu, „a może jednak zagram gdzie indziej”, „obym nie zepsuł”, albo „czy on nie będzie miał pretensji jak zmienię taktykę”?

Podjąłeś decyzję. Zagrasz flota pomiędzy dwiema przyjmującymi. Teraz kolejna sztuczka. Natychmiast wyobrażasz sobie złotówkę (DOKŁADNIE ją wizualizujesz – masz być przekonany, że jest niemal jak prawdziwa) leżącą w miejscu, w które chcesz posłać piłkę. Tak! Kładasz tam – dokładnie tam – malutką monetę. Jest taka stara wojskowa zasada głosząca, że im mniejszy cel wybierzesz, tym mniejszy błąd popełnisz, starając się w niego trafić. Trzymając się militarnej metafory – masz być snajperem, a nie operatorem mózdzierza. Pierwszy może pomylić się o 10 milimetrów, drugi o 10 metrów. Tylko dlatego, że pierwszy z nich ma cel wielkości złotówki, a drugi całego boiska przeciwnika. Zaufaj mi, zbudujesz w ten sposób „zabójczy” poziom precyzji zagrywki.

 **Moneta na boisku?!**

Wykonałeś rytuał, położyłeś złotówkę w odpowiednim miejscu i co dalej? Nie poradzimy sobie dalej bez ustalenia sposobu opisywania miejsca na piłce, w które ma trafić zagrywająca dłoń. Doskonale sprawdzi się w tym przypadku tarcza zegara. Na poniższym zdjęciu rozpisałem na piłce godziny, jak na zwykłym, analogowym zegarku. Dodałem jeszcze punkt mocowania wskazówek (**zob. Fotografia 9**). Przypominam, że flota to zagrywka, przy wykonaniu której nie nadajesz piłce rotacji. Będę się posługiwał tym terminem, żeby nie rozpisywać się za każdym razem o braku rotacji. O takty-

 **Zegarek**



Fotografia 9

ce wykonywania zagrywki przeczytasz już niebawem, teraz skupimy się na jej podstawowych rodzajach:

1. Zagrywka dolna

Bardzo sporadycznie spotykana w czasie gry. Nawet na początkowym etapie nauczania nie warto poświęcać jej nauce zbyt wiele czasu, ponieważ jest relatywnie łatwa, zarówno do wykonania, jak i do przyjęcia. Dzięki temu ma jednak ważne zastosowanie w treningu. Warto umieć dograć piłkę na drugą stronę boiska, zagrywając jakąś odmianą sposobu dolnego. Okazuje się, że jest to niezastąpione narzędzie do wprowadzania tak zwanego free ball'a, czyli piłki bardzo

łatwej do dogrania, umożliwiającej doskonalenie innych elementów niż przyjęcie. Obejrzyj film z przykładem takiego zagrania piłki. Uwierz mi, że teraz nie ma większego znaczenia, czy uderzysz piłkę pięścią, zachowując przy tym prosty staw łokciowy, czy trafisz ją przedramieniem. Skorzystaj z mojej propozycji albo znajdź własny sposób gwarantujący powtarzalność. Ma być wygodnie, łatwo i bezbłędnie. **FILM 6.** Specyficznej odmianie tego zagrania – zagrywce słonecznej – poświęciłem miejsce pod koniec tego rozdziału, więc tutaj zakończymy na wygodnym narzędziu do wprowadzania do gry piłek, gdy w danym ćwiczeniu chcesz skupić się na elementach innych niż przyjęcie i dogranie.



2. Flot wykonywany z miejsca

Przyjmijmy, że flota i zagrywkę rotacyjną wykonywane z miejsca będziemy traktować jako narzędzie przejściowe, które już umożliwia granie – zgodnie z przepisami wprowadzisz piłkę do gry – ale to tylko prowizoryczna kładka do opanowania jumpfloat'a i zagrywki rotacyjnej wykonywanej z wyskoku. W końcu dążysz do wkroczenia w szeregi siatkarskiej elity i wspólnie hołdujemy zasadzie, że Twoi dzisiejsi idole mają jutro stać się Twoimi przeciwnikami! Zmotywowany? Świetnie! Jednak każda długa podróż zaczyna się od pierwszego kroku. W tym przypadku będzie nim flot wykonywany z miejsca. Opiszę technikę, którą uważam za najłatwiejszą do opanowania do tego stopnia,

żeby po prostu działała. Masz przecież skutecznie dostarczyć na drugą stronę siatki piłkę utrudniającą przyjęcie Twoim przeciwnikom. Tylko tyle i aż tyle.

A zatem, dla zawodnika praworęcznego:

Lista

- Lewa noga wysunięta do przodu, oparta metr za linią końcową boiska.
- Biodra „otwarte”, skrócone w prawo.
- Barki ustawione równolegle do siatki.
- Lewa ręka trzyma piłkę, prawa ręka odwiedzona w tył.
- Ramię ustawione równolegle do podłoża, kąt prosty (90 stopni) w stawie łokciowym.
- Dłoń otwarta i naprężona, skierowana w kierunku zagrywki (**zob. Fotografia 10**).
- W momencie podrzutu piłki ręką lewą, krok prawą nogą w przód, energiczny ruch ramienia z jego zatrzymaniem tuż za miejscem, w którym została uderzona piłka.
- Uderzenie powinno nastąpić przed tułowiem, w najwyższym możliwym punkcie, usztywnionym nadgarstkiem, tak by palce nie miały kontaktu z piłką. (**zob. Fotografia 11**).

- Trafiasz piłkę idealnie w miejsce mocowania wskazówek zegara, czyli punkt centralny piłki, najbardziej wsunięty w twoim kierunku. Dzięki temu uda Ci się całkowicie zatrzymać rotację piłki.
- Kluczem w wykonaniu flota jest właśnie takie uderzenie, w którym czas kontaktu ręki (samego śródręcza bez palców) z piłką jest jak najkrótszy, ręka przekazuje piłce niemal całą energię, zatrzymując się tuż za nią (w przypadku zawodnika leworęcznego zmianie ulegną strony).



Fotografia 10



Fotografia 11

Wyobraź sobie taki urwany, wyhamowany w ułamku sekundy ruch, jakbyś nacisnął pauzę przy oglądaniu filmu. Cała potęga flota polega na nieprzewidywalnej trajektorii lotu dzięki temu, że piłka nie ma absolutnie żadnej rotacji.



Gdyby ustawiła się do Ciebie napisem, mógłbyś go przeczytać przez cały czas trwania jej lotu. **FILM 7.** Ważne jest również to, żeby flot przeleciał tuż nad siatką. Mówi się, że o ile zepsucie zagrywki może być pozytywne, lepiej zagrać flota w siatkę niż w aut. Przynajmniej ryzykowałeś, żeby był jak najtrudniejszy. Jednak „nisko”

jest zbyt mało precyzyjnym terminem. Dla Ciebie może to być 5 centymetrów, dla mnie metr. Musisz wybrać konkretny cel. Umówmy się, że zagrywana piłka musi minąć siatkę pomiędzy górną taśmą a czwartym paskiem na antence (licząc od siatki, będą na zmianę biały, czerwony, biały, czerwony) – przyjmij na początek, że to Twoja graniczna wysokość.

Eksperymentuj. Nie chodzi o to, że 4 jest jedyną poprawną i magiczną cyfrą (choć lubię ją, jak każdą kolejną potęgę dwójki), ma zadziałać podobna zasada do tej z monetą. Im mniejszy cel sobie obierzesz, tym mniejszy błąd popełnisz. Przede wszystkim jednak musisz mieć jakikolwiek cel. Nie możesz stanąć i bez pomysłu przebić piłki „gdziekolwiek” na drugą stronę siatki. Zawsze połóż w odpowiednim miejscu boiska złotówkę i policz kreski na antence, by piłka leciała na odpowiedniej wysokości. Może na początku zbyt surowo potraktowałem ten rodzaj zagrywki. Dopadł Cię ogromny stres?

Trzęsą Ci się ręce i nie potrafisz się uspokoić, a sędzia już dał sygnał do wykonania zagrywki? Jeżeli opanujesz go do perfekcji, może stanowić Twoją podstawową – najpewniejszą zagrywkę – na którą możesz zawsze liczyć. Ale nie poprzestawaj jedynie na niej. Musisz dysponować również bardziej ofensywnym uzbrojeniem.

3. Flot wykonywany z wyskoku – dla zawodnika praworęcznego:

Lista

- W przypadku zagrywania flota z wyskoku podrzucasz piłkę oburącz, tak by nie nadać jej żadnej rotacji.
- Musisz podzucić ją przed siebie, nad bark atakującej ręki.
- Miejsce kontaktu dłoni z piłką powinno nastąpić najwyżej jak to możliwe – unieś atakującą rękę jak najwyżej w stawie barkowym i dopilnuj wysokiego ustawienia wyprostowanego stawu łokciowego.

Fotografia 12.

- Technika uderzenia jest identyczna z tą opisaną powyżej dla flota granego z miejsca. Różnica polega na wykonaniu skróconego najścia i wyskoku przed uderzeniem piłki. Pełny opis całego najścia do zagrywki znajdziesz dwa podpunkty niżej, teraz wystarczy tyle. Trzymasz piłkę oburącz, lewa noga jest wysunięta z przodu. W momencie wykonywania podrzutu robisz krok lewą nogą, pogłębiając wykrok.
- Kolejny krok, wykonywany prawą nogą jest, podobnie jak w przypadku zagrywki rotacyjnej z wyskoku, krokiem kierunkowym, wprowadzającym Cię w ide-



Fotografia 12.

alne miejsce, z którego wykonasz wyskok, by mieć piłkę przed sobą, nad barkiem uderzającej ręki.

- W ostatnim kroku dostawiasz nogę lewą nieco przed prawą, by móc wyskoczyć pionowo w górę.

W tym rodzaju zagrywki nie musisz zmagazynować przy wykonywaniu najścia ogromnej energii, jak w przypadku zagrywki rotacyjnej z wyskoku, Twoim celem jest uzyskanie wyższego miejsca kontaktu dłoni z piłką. Z tego względu

skrócone najście w zupełności wystarcza. Możesz dzięki niemu uderzyć piłkę o wiele mocniej niż stojąc na ziemi, nadając jej płaską trajektorię lotu. Wielu zawodników przed wykonaniem tego rodzaju zagrywki wręcz rezygnuje z wykonania najścia. Stają wówczas tuż za linią końcową boiska i po podrzucie wyskakują, wybijając się obunóż z miejsca w górę i lekko w przód, lądując wewnątrz boiska. **FILM 8.**



4. Zagrywka rotacyjna z miejsca

W siatkówce plażowej duże znaczenie odgrywają warunki atmosferyczne. Wielokrotnie będziesz musiał mierzyć się nie tylko z przeciwnikami, ale też silnym wiatrem. Wówczas na znaczeniu zyska ten rodzaj zagrywki. Oczywiście traktuj go głównie jako fazę przejściową w treningu zagrywki rotacyjnej wykonywanej z wysoku, ale nie zapominaj o potędze zagrywki rotacyjnej wykonywanej pod wiatr albo przy wietrze bocznym. W największym skrócie: gdy to możliwe, w losowaniu wybieraj stronę „pod wiatr”, czyli tam, gdzie wieje Ci on w twarz. Wówczas możesz bardzo mocno uderzać piłkę, nadając jej rotację postępującą, a wiatr zrobi resztę. Raz sprawi, że piłka nagle spadnie pionowo w dół jak kamień, innym razem skręci, albo trafi przyjmującego w klatkę piersiową.

Gdy natomiast wiatr wieje od boku, zagrywaj po przekątnej boiska (na przykład, gdy wieje z Twojej prawej

strony, z lewego narożnika do przeciwległego – prawego). Gdy wieje wystarczająco mocno, zauważysz, że mimo że uderzasz piłkę w ten sposób z całej siły i dość wysoką parabolą, i tak spada ona w obrębie boiska. Może się okazać (w zależności od poziomu przygotowania Twoich przeciwników), że nie musisz ryzykować, wykonując zagrywkę z wysoku. Wysoki podrzut piłki mógłby sprawić, że wiatr, zamiast utrudnić zadanie przyjmującym, zdmuchnie podrzuconą przez Ciebie piłkę.

Wówczas stosując mocną i powtarzalną zagrywkę rotacyjną wykonywaną z miejsca, możesz zyskać bardzo dużo punktów w każdej zmianie strony boiska (gdy będziesz grał „pod wiatr”). Mam nadzieję, że przekonałem Cię, że warto mieć takie narzędzie „na specjalne okazje”. Przejdźmy zatem do techniki jej wykonania. Dla zawodnika praworęcznego:

Lista

- Piłkę musisz trafić swobodnie opadającym nadgarstkiem pomiędzy miejscem mocowania wskazówek a godziną 12.
- Lewa noga wysunięta przed siebie.
- Biodra skrócone w stronę nogi zakroczonej.
- Barki ustawione równoległe do siatki.
- Chcesz nadać zagrywce maksymalnie dużą rotację,



więc rozpatrzmy wariant, gdzie wyrzucająca piłkę ręka już inicjuje jej obrót. **FILM 9.** Eksperymentuj i wybierz, którą ręką będzie Ci wygodniej wykonać taki podrzut jak na filmie, ale ja proponuję, by była to dominująca ręka uderzająca.

- Po wykonaniu podrzutu nad bark, tak by piłka była przed Tobą, odwodziś ramię.

Tutaj skończę opowieść, ponieważ dokładny opis tego ruchu przygotowałem w rozdziale o technice ataku. Najpierw obejrzyj film pokazujący zagrywkę rotacyjną wykonywaną z miejsca w pełnej formie. **FILM 10.** Nie zajmuj się teraz szczegółami, przećwicz kilka razy „tak, jak czujesz” sam ruch, siedząc przed ekranem i sprawdź, co mam Ci do powiedzenia na temat zagrywki rotacyjnej wykonywanej z wysoko. Kontynuujmy!



5. Zagrywka rotacyjna z wysoko

Absolutna królowa i postrach na wszystkich piaskach świata. Potocznie zwana zagrywką „z góry”. Jej podstawowa charakterystyka jest krótka: potężna siła rażenia, spore ryzyko popełnienia błędu. Wiesz już jak nastawić się i przygotować do wykonania każdego rodzaju zagrywki przed podrzutem piłki.

Czas na analizę możliwości wykonania najścia do zagrywki z wysoko. Podobnie jak w przypadku najścia do ataku pokażę Ci całe spektrum – od najbardziej książkowego do maksymalnie uproszczonego. W przypadku najścia do ataku uproszczenia i zmiany będą spowodowane czynnikami zewnętrznymi (niedokładna wystawa czy zachwiana pozycja). Gdy zagrywasz, wszystko zależy od Ciebie. Jednak czasem nie wyjdzie Ci idealny podrzut, czasem warunki atmosferyczne są utrudnieniem, innym razem we znaki da Ci się potężny poziom zmęczenia, a na początku przygody z siatkówką plażową będzie Cię ograniczał poziom umiejętności technicznych. Jak widzisz, czeka na Ciebie sporo pułapek. Dlaczego Ci o tym wszystkim opowiadam? Musisz wykonać prawidłowe najście do zagrywki poprzedzone dopasowanym do niego podrzutem piłki. Jest to trudny do wykonania element nawet na hali, a co dopiero na odkrytym boisku do siatkówki plażowej.

Zacniemy od najbardziej rozbudowanej techniki. Możesz ją później skrócić na przykład do dwóch ostatnich kroków, gdy z jakichś powodów nie możesz albo nie chcesz podzierać piłki na tyle wysoko, by umożliwić wykonanie zagrywki w pełnej formie. Jak zwykle, odmian jest sporo, ja przedstawię Ci tę, którą uważam za bardzo dobrą, ale co, jeżeli zechcesz zamienić kroki? Proszę bardzo. Wiedząc co chcesz osiągnąć i znając swoje mocne i słabe strony, do-

pasujesz najbardziej efektywny sposób najścia. Ale wracamy do konkretów. Dla zawodnika praworęcznego:

Lista

- Barki ustawione równolegle do siatki.
- Piłkę podrzuca ręka uderzająca, nadając jej rotację i wysoką trajektorię lotu, na tyle odległą od C, by po wykonaniu pełnego najścia mieć piłkę nadal przed sobą.
- Prawa noga lekko wysunięta w przód (przetestuj na sobie również ustawienie równoległe, a nawet z lewą nogą z przodu)
- W momencie opuszczenia prawej ręki z piłką następuje przeniesienie środka ciężkości w przód, krok prawą nogą (w efekcie wykrok się powiększy), nadając tempo i ułatwiający wykonanie płynnego, powtarzalnego podrzutu piłki.
- W momencie podrzucenia piłki (lub minimalnie po nim) wykonujesz krok lewą nogą, rozpędzający Cię „w pogoni” za wyrzuconą piłką. Ważne, żebyś wykonał ten krok w kierunku podrzuconej piłki.
- Kolejny krok, wykonywany prawą nogą, jest podobnie jak w przypadku ataku, krokiem kierunkowym, wprowadzającym Cię w idealne miejsce, z którego wykonasz wyskok, by mieć piłkę przed sobą, nad barkiem uderzającej ręki.



Fotografia 13

- W tym momencie uginasz stawy kolanowe, obniżasz pozycję, przygotowując się do wyskoku, czemu towarzyszy zamach ramionami w tył.
- Ostatni krok, wykonywany nogą lewą następuje tuż po poprzednim, stopa ustawiona minimalnie przed stopą prawą, z palcami lekko skierowanymi w prawo. Ma on zablokować ruch do przodu i umożliwić Ci jak najskuteczniejsze odbicie się od piaszczystego podłoża w górę.
- Wybijasz się jednocześnie lewą i prawą nogą, wykonując ramionami obszerny wymach w górę.
- Lewa ręka jest wyprostowana, podniesiona wyso-

ko i pokazuje miejsce uderzenia piłki, prawą odwo-
dzisz tak, by staw łokciowy był ponad linią barków,
jego kąt ugięcia wynosił w przybliżeniu 90 stopni.

- Rozluźniona prawa dłoń znajdzie się wówczas mniej więcej nad stawem barkowym. (zob. **Fotografia 13**).
- Pamiętaj, że najście wykonuje się w tempie od wolnego do szybkiego. Pierwsze kroki wykonaj spokojnie i rozpędzaj się z każdym kolejnym. Nie możesz wykonać najścia, zatrzymać się i czekać na piłkę. Musi to być płynny przyspieszający ruch, byś w momencie uderzenia dysponował jak największą energią.
- Jak dobrać dla swojego najścia odpowiednią odległość do linii końcowej? Eksperymentalnie. Stań tyłem do boiska, powiedzmy pół metra za jego linią końcową. Wykonaj 5–10 podrzutów piłki z pełnym najściem i zaznacz miejsce, w którym się zatrzymałeś. Uśrednij pomiary i przyjmij to jako dobry punkt wyjściowy. Wiesz już gdzie zaczynać i jak prawidłowo technicznie podrzucić piłkę. Pozostaje pytanie, jak daleko ją rzucić?
- Na początek przyjmij za dobry punkt odniesienia linię końcową. Rzuć piłkę na tyle wysoko, żebyś zdążył wykonać pełne najście i na tyle daleko, by spadła na linię końcową boiska. Gdy opanujesz już zagrywkę „z góry”, być może zaczniesz wrzucać piłkę dalej,

aż nad boisko. Pamiętaj, że przed linią musisz się wybić, po uderzeniu masz pełne prawo do lądowania w głębi pola gry. Pamiętaj, że im mniejszy dystans ma do przebycia piłka, tym w trudniejszej sytuacji stawiasz przyjmujących. Jednak nie przesadz, ponieważ skacząc w dal, tracisz o wiele cenniejszy parametr – wysokość na jakiej uderzasz piłkę. Dostosuj odległość wyrzutu do swoich możliwości skocznościowych.

Samo uderzenie obejrzyj na filmie pokazującym zagrywkę „z góry” w pełnej formie. **FILM 11**.



Weź kartkę papieru oraz długopis i postaraj się samemu opisać technikę od momentu odwiedzenia ręki do momentu kontaktu ręki zagrywającej z piłką. Gdy będziesz nagrywał siebie i swoich zawodników podczas treningu czy zawodów, taka umiejętność będzie bardzo przydatna. Oglądaj film tyle razy, byś był pewny, że wychwyciłeś każdy szczegół (w tym ewentualne odstępstwo od opisu). Schowaj tę kartkę za okładką i wróć do niej, gdy doczytasz książkę do rozdziału o technice wykonania ataku. Wtedy porównasz swoje obserwacje z moimi i będziesz mógł podjąć merytoryczną dyskusję. Gorąco Cię do tego zachęcam również w każdej poza siatkarskiej dziedzinie życia. Nie przyjmuj cudzych argumentów bez solidnego

Praca domowa