

Taktyka gry w siatkówce plażowej

Taktyka indywidualna wykonywania zagrywki

W siatkówce plażowej podobnie jak w siatkówce halowej, bardzo duże znaczenie ma zagrywka. Śmiało można powiedzieć, że element ten w piłce plażowej ma jeszcze większą skuteczność.

Wybór sposobu i kierunku zagrywki zależy od warunków klimatycznych i odbierającego. Gdy wieje wiatr, można spowodować różne zawirowania i zmienne tory lotu piłki. Zagrywanie pod wiatr sprawia, że prądy powietrza „szybują” piłką i poruszają ją nieoczekiwanie w różne strony. Natomiast kiedy wieje wiatr zza pleców, powinno się stosować zwykłą szybującą zagrywkę.

Przy wietrze wiejącym z lewej do prawej strony, dobrze jest ustawić się po prawej stronie linii końcowej boiska i celować w lewą stronę boiska przeciwnika.

Generalną zasadą powinno być konsekwentne zagrywanie na najszlubszego przyjmującego. Opłacać może być zmuszanie do wykonania ataku mniej skutecznego. Wskazane jest zagrywanie blisko linii końcowej boiska, (nie wolno przyjmować zagrywki sposobem górnym).

Konsekwentnie należy zmieniać długość toru lotu piłki, zmuszamy zawodnika przyjmującego do ciągłego przemieszczania się. Dążymy do tego aby musiał pokonać jak najdłuższą drogę od miejsca przyjęcia do miejsca wykonania ataku.

Zagrywać należy pomiędzy przyjmujących, w celu utrudnienia im decyzji, kto ma odbierać piłkę.

Zagrywający powinien także uwzględnić swój powrót na boisko,

aby jak najszybciej zajął pozycję obronną w swojej strefie boiska.

Dla skuteczności zagrywki cenne mogą być informacje współpartnera o tym gdzie kierować zagrywkę. Wykorzystywać należy również współpartnera jako zasłonę.

Zawsze należy stosować swoją najsilniejszą zagrywkę.

Gdy świeci słońce należy stosować zagrywkę słoneczną, aby zawodnik przyjmujący zmuszony był do odbioru piłki zbliżającej się z dużej wysokości.

Taktyka indywidualna przyjęcia zagrywki

Zagrywkę może przyjmować każdy z graczy. Jeżeli to możliwe to lepiej przyjmujący powinien częściej odbierać piłkę. Przyjęcie piłki powinno być wykonane na stosunkowo dużą wysokość, aby w ten sposób uzyskać czas na drugie odbicie – wystawę przygotowującą wykonanie ataku. W siatkówce halowej zawodnik, który przyjął zagrywkę raczej nie atakuje, natomiast w plażowej w 95% przyjmujący wykonuje atak. Musi zdążyć dojść do wystawionej piłki.

Zawodnik stojący po przekątnej w stosunku do zagrywającego powinien ustawić się nieco bliżej środka boiska – piłka lecąc w jego stronę musi pokonać dłuższą drogę, w związku z czym ułatwi przyjęcie zagrywki swojemu partnerowi.

Wiatr i piasek sprawiają, że podanie piłki jest trudniejsze. Tak więc należy opanować przyjęcie piłki w różnych pozycjach i podczas ruchu. Najważniejszym problemem jest dogranie za wszelką cenę piłki do swojego partnera, nie zważając na pozycję ciała czy technikę.

Ważne jest miejsce, do którego kierowana jest piłka. Powinna być nagrana przed siebie w taki sposób, by jej wystawienie nie było zbyt dalekie, optymalna wystawa ma około 3 metry długości. Wiąże się to między innymi z miejscem gry (otwarta

przestrzeń) – wiatr nie będzie zmieniał lotu piłki.

W siatkówce plażowej jest wiele miejsc do pokrycia przez dwóch zawodników. W związku z tym, że przepisy nie pozwalają przyjmować zagrywki na palce, należy opanować odbiór zagrywki otwartymi dłońmi.

Zasadnicza technika przyjęcia piłki jest taka sama, jak w siatkówce halowej. Niezbędna jest koncentracja, niska postawa, duża wola walki. Należy stanąć dalej od siatki, aby wykonać mniej kroków w głębokim piasku przemieszczając się w przód. Dzięki temu ułatwiamy sobie dojście do ataku, nie musząc zmieniać kierunku poruszania się. Nagrywać należy piłkę około 1m od siatki. Zaoszczędzi to parę kroków w poruszaniu się wystawiającego i pozwoli mu bezpiecznie podać piłkę do ataku bez obawy że dotknie siatki po szybkim biegu, a ponadto, jeśli wiatr złapie piłkę to jest szansa, że zostanie ona po naszej stronie.

Jeśli nagrywać będziemy zbyt wysoko, to słońce będzie przeszkadzać partnerowi w kontrolowanym wystawieniu piłki. Jeśli piłka będzie zbyt nisko dograna, to nie damy szans wystawiającemu na dobre rozegranie. Należy również wziąć pod uwagę warunki pogodowe, jeśli wieje wiatr w twoją stronę, ustaw się dalej od siatki. Jeśli wiatr wieje tobie w plecy, stań bliżej siatki.

Przyjęcie zagrywki jest kluczowym elementem gry zarówno w siatkówce halowej jak i w siatkówce plażowej.

Taktyka indywidualna wystawienia piłki

Wystawienie piłki w siatkówce plażowej często wykonywane jest podczas słońca i wiatru. Należy być przygotowanym na zmianę kierunku siły wiatru.

Zasady wystawienia piłki są takie same jak w siatkówce halowej. Barki skierować należy w kierunku podania, a nie tam, skąd piłka nadlatuje.

Powinno się używać okularów przeciwsłonecznych, aby poprawić zdolność widzenia piłki w słońcu.

Kluczowym sposobem jest wystawienie piłki palcami znad głowy. Nie wolno jednak przesadzać i ryzykować podwójnego lub nieczystego odbicia. Opanować powinno się również wystawienie piłki sposobem oburącz dolnym.

Wystawienie piłki bliżej siatki nie jest złe, należy je stosować gdy nie ma skutecznego bloku. Atakujący musi być jednak przygotowany na taki sposób rozegrania. Generalnie stosuje się wystawienie piłki oddalone od siatki 1-1,5 metra.

Słuchać należy swojego partnera w ataku, w siatkówce plażowej nie ma żadnych kombinacji, wszyscy wiedzą z góry kto będzie atakować. Wystawić piłę należy tak jak chce twój partner. Po wystawieniu obserwuj ustawienie obrony przeciwnika i odpowiedz swojemu partnerowi kierunek atakowania: prosta, skos, plas po skosie.

Należy mieć świadomość, że w siatkówce plażowej gra tylko dwóch zawodników. Każde niedokładne przyjęcie oraz niedokładne wystawienie piłki do ataku jest potencjalnym punktem dla drużyny przeciwnej. W piłce halowej jest jeszcze czterech zawodników, którzy mogą naprawić błąd, tutaj ich brak.

Taktyka indywidualna ataku

W piłce plażowej stosuje się atak dynamiczny, atak kierunkowy, w niektórych sytuacjach plasowanie o różnych torach lotu piłki. Czasami jest lepiej splasować lub przelobować

nad blokiem, aniżeli atakować dynamicznie w strefę, w której piłka może być wybroniona.

Piasek powoduje trudniejsze dojście do wyskoku, ale generalnie technika ataku jest taka sama jak w siatkówce halowej. Do miejsca odbicia zbliżamy się dwukrokiem, najważniejszy jest jednak ostatni krok. Dla praworęcznych kombinacja kroków

powinna mieć kolejność prawa-lewa. Podczas wyskoku ciało ma kształt łuku napiętego, barki powinny się znaleźć na wprost uderzającej ręki, aby utrudnić przeciwnikowi przewidzenie ataku.

Należy pracować nad swoimi słabszymi elementami. Mądry przeciwnik będzie zagrywał na słabszego przyjmującego lub słabszego atakującego. Może też zagrywać daleko od słabszego wystawiającego. Tak więc pracując nad słabszymi elementami w znacznym stopniu zredukuje się ryzyko porażki.

Doświadczeni zawodnicy zwykli mówić : „nie atakuj w stronę w którą patrzysz, atakuj tam, gdzie nikogo nie ma”. Atakuj tam, gdzie nie jest skierowany twój wzrok. Uderzenie z pełną siłą najczęściej łatwe jest do odczytania i zwykle kierowane w jednym kierunku. Należy zmieniać kierunki ataku, w swoją lewą lub prawą stronę.

W piłce plażowej nie należy uderzać każdej piłki z dużą siłą, trzeba oszczędnie gospodarować energią . Atakować, plasować należy tam, gdzie nie ma przeciwnika. Partnerzy często informują się, wołając „prosta” lub „skos” a czasem używają numerów oznaczające strefy boiska od 1 do 6. Przed zbiciem należy zorientować się, gdzie jest otwarte pole do ataku. Doświadczeni zawodnicy wiedzą, jak uderzyć piłkę używając tylko połowy siły i nawet ponad blokiem kierują piłkę w nie bronioną strefę. Przygotowując się do ataku, wyglądaj tak jakbyś chciał uderzyć piłkę z pełną siłą, dopiero w powietrzu podejmuj decyzję gdzie posłać piłkę. Nie atakuj tam gdzie patrzysz, należy się starać kierować piłkę używając do tego nadgarstków. W piłce plażowej trzeba stosować szeroką gamę sposobów atakowania. \m szersza kolekcja uderzeń, tym większe prawdopodobieństwo zaskoczenia przeciwnika nawet w trudnej sytuacji. Boisko ma cztery narożniki, a przeciwników jest tylko dwóch, jeżeli opanuje się technikę ataku na dostatecznym poziomie, zawsze można trafić w jeden z dwóch nie bronionych rogów. Od czasu do czasu należy wykonać silne zbiecie, aby zmusić przeciwnika do niskiego ustawienia w obronie. Z takiego

ustawienia trudno przejść do obrony plasów.

Taktyka indywidualna bloku

Blok należy wykonywać pojedynczy i to tylko w uzasadnionych sytuacjach. Należy dążyć do stosowania go przeciw atakom blisko siatki.

Gdy przyjęcie jest niedokładne, należy odejść od siatki i bronić „polem”.

Blokujący wcześniej sygnalizuje, który kierunek będzie zastawiał, aby partner bronił pozostałych stref boiska. Blok bez powiązania go z konkretnym miejscem ustawienia partnera w polu stwarza atakującemu dużą szansę przeprowadzenia skutecznego ataku. Również duże znaczenie ma umiejętność samoasekuracji zawodnika blokującego. Zawodnik z głębi pola ma ograniczone możliwości pomocy (asekuracji) zawodnikowi blokującemu.

Wyróżnić możemy dwa rodzaje ustawień zawodnika pola w stosunku do strefy zasłanianej przez zawodnika bloku i odwrotnie. Każde ustawienie musi być uzgadniane z partnerem.

Przy ataku ze skrzydła – zawodnik bloku zasłania atak po prostej, zawodnik pola przesuwa się do obrony strefy po przekątnej.

Przy ataku na środku – zawodnik bloku wykonuje zasłonę szeroką, zostawia wolny kierunek po prostej, zawodnik pola ustawia się w osi boiska.

Zawodnik bloku zastawia kierunek ataku wzdłuż prostej, zawodnik pola przesuwa się w prawo lub w lewo.

Bibliografia

Grzegorz Grządziel, Lech Kowalski, Siatkówka plażowa w szkole,

Wydawnictwo COS, Warszawa 2000

Jeśli szukają Państwo pomocy w napisaniu własnej pracy - potrzebują Państwo fachowych konsultacji to polecamy stronę [pisanie prac](#) - profesjonalna pomoc w pisaniu prac w granicach prawa.