

"Siatkówka Płazowa. Działania graczy i współzawodnictwo"

Spis treści:

Rozdział 1 O co chodzi, czyli odpowiedź na pytanie, czym charakteryzuje się siatkówka płazowa.

1. Wieloaspektowa charakterystyka siatkówki płazowej.
 - 1.1. Charakterystyka fizycznego środowiska gry.
 - 1.2. Klasyfikacja działań w grze.
 - 1.3. Klasyfikacja elementów techniki gry w siatkówkę płazową.
 - 1.4. Charakterystyka rzeczowa siatkówki płazowej.
 - 1.5. Główne filary gry w siatkówkę płazową na wysokim poziomie sportowym.
 - 1.6. Miejsce siatkówki płazowej w kulturze fizycznej.

Rozdział 2 Przemieszczanie, czyli podstawa skutecznej gry w siatkówkę płazową.

1. Czynniki decydujące o sprawnym przemieszczaniu się po boisku.
2. Postawa.
3. Schematy przemieszczania się zawodników w grze.
 - 3.1. Zespół zagrywający.
 - 3.2. Zespół przyjmujący zagrywkę.
4. Udział różnych sposobów przemieszczania się zawodników w grze bez piłki.
5. Przykład zajęć treningowych.
6. Test umiejętności szybkiego przemieszczania.

Rozdział 3 Zagrywka – tu nikt Ci nie przeszkadza.

1. Sposoby wykonania zagrywki.
2. Taktyka indywidualna zagrywki.
3. Taktyka zespołowa zagrywki.
4. Strategia zagrywki.
5. Taktyka zagrywki w silnym wietrze.
6. Przykład zajęć treningowych (czterech ćwiczących).
7. Ćwiczenie testowe z zagrywki.

Rozdział 4 Przyjęcie zagrywki, czyli początek działań ofensywnych.

1. Odbicia piłki stosowane w przyjęciu zagrywki.
 - 1.1. Odbicie dolne oburącz.
 - 1.2. Odbicia półgórne i górne.
 - 1.3. Odbicia w padach i rzucie siatkarskim.
2. Pozycje początkowe zawodników.
 - 2.1. Odległość od siatki.
 - 2.2. Obszary odpowiedzialności zawodników przyjmujących zagrywkę.
3. Miejsce kierowania piłki w przyjęciu zagrywki.
 - 3.1. Przyjęcie na środek.
 - 3.2. Przyjęcie „na wprost”.
 - 3.3. Przyjęcie w miejsce dogodnie do ataku w drugim odbiciu.
4. Komunikacja w przyjęciu zagrywki.
5. Uwagi na temat ataku po przyjęciu zagrywki.
6. Przyjęcie zagrywki przy silnym wietrze.
7. Przykład zajęć treningowych.
8. Test umiejętności przyjęcia zagrywki.

Rozdział 5 Kluczowy problem – rozegranie piłki do ataku.

1. Sposoby odbić piłki stosowane w rozegraniu.
 - 1.1. Odbicie oburącz górne palcami.
 - 1.2. Odbicie oburącz dolne.
 - 1.3. Inne sposoby odbić wykorzystywane w wystawieniu.
2. Taktyka rozegrania.
 - 2.1. Wysokość wystawienia piłki.
 - 2.2. Odległość wystawionej piłki od siatki.
 - 2.3. Zasady taktyki indywidualnej rozegrania.
 - 2.4. Zespołowa taktyka rozegrania – najpopularniejsze rozwiązania.
 - 2.5. Taktyka rozegrania w silnym wietrze.
3. Komunikacja między rozgrywającym a atakującym.
4. Przykład zajęć treningowych.
5. Test umiejętności wystawienia piłki do ataku.

Rozdział 6 Atak, czyli to, co wydaje się łatwe.

1. Najczęściej stosowane sposoby ataku.
 - 1.1. Zbicie.
 - 1.2. Plasowanie.
 - 1.3. Specjalistyczne sposoby ataku.
2. Taktyka ataku.
 - 2.1. Taktyka indywidualna ataku.
 - 2.2. Taktyka zespołowa ataku.
 - 2.3. Taktyczne zastosowanie ataku w pierwszym i drugim odbiciu zespołu.
 - 2.4. Atak w silnym wietrze.
3. Przykład zajęć treningowych.
4. Test dokładności ataku – „Cztery rogi”.

Rozdział 7 Blok, jako punkt wyjścia do skutecznej obrony.

1. Pozycja początkowa i postawa blokujących.
2. Sposoby wykonania bloku.
 - 2.1. Blok agresywny oburącz.
 - 2.2. Blok agresywny jednorącz.
 - 2.3. Blok pasywny.
3. Taktyka bloku.
 - 3.1. Zasady taktyki indywidualnej bloku.
 - 3.2. „Triki” blokujących.
 - 3.3. Samoasekuracja blokującego.
 - 3.4. Blok w taktyce drużyny.
4. Przykład zajęć treningowych.

Rozdział 8 Obrona – między sztuką a rzemiosłem

1. Sposoby odbić piłki stosowane w obronie w polu gry.
 - 1.1. Odbicie oburącz dolne.
 - 1.2. Odbicie jednorącz dolne.
 - 1.3. Odbicie jednorącz górne – drap.
 - 1.4. Odbicie zasłoną górną.
 - 1.5. Odbicie półgórną zasłoną.
 - 1.6. Inne sposoby odbić stosowane w obronie w polu gry.
2. Taktyka indywidualna w obronie w polu gry.
 - 2.1. Zasady taktyki indywidualnej.
 - 2.2. Przewidywanie kierunku ataku przeciwnika.

3. Obrona zespołowa przed atakiem w drugim odbiciu.
 - 3.1. „Blok + prosta”.
 - 3.2. „Blok + skos”.
 - 3.3. „Zero + skos” oraz „zero + prosta”.
 - 3.4. „Zero + środek”.
4. Obrona zespołowa przed atakiem w trzecim odbiciu.
 - 4.1. Obrona bez bloku.
 - 4.2. Obrona z obrońcą za blokiem.
 - 4.3. Obrona z obrońcą na zewnątrz bloku.
5. Zasady taktyki zespołowej obrony.
6. Wybór strategii obrony.
7. Przykład zajęć treningowych.

Rozdział 9 Organizacja współzawodnictwa i systemy rozgrywania turniejów w siatkówce plażowej.

1. Organizacja współzawodnictwa w siatkówce plażowej.
2. Turnieje krajowe.
3. Turnieje międzynarodowe.
4. Najpopularniejsze systemy rozgrywania turniejów.

Rozdział 10 No dobrze, ale co z boiskiem?

Rozdział 11 Literatura