



DANIEL CASTELLANI

# NOWOCZESNE SPOJRZENIE NA PRZYJĘCIE ZAGRYWKI

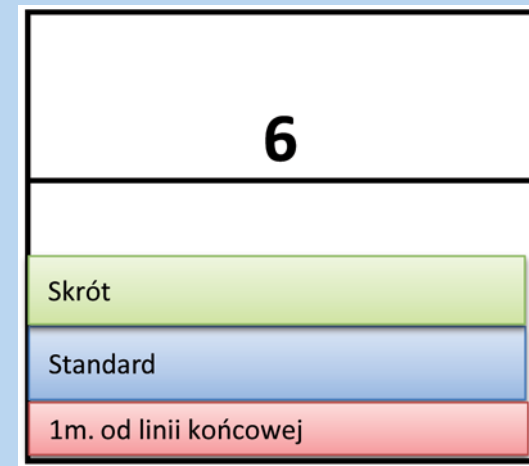
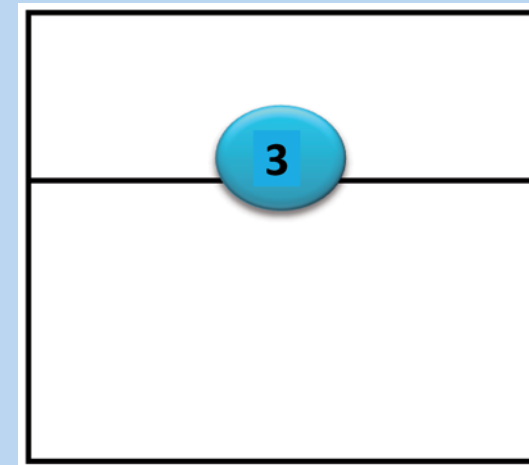
KONFERENCJA TRENERÓW  
PLUS LIGI, PLUS LIGI Kobiet I I LIGI Kobiet I MĘŻCZYŹN

BYDGOSZCZ 2010

## SYSTEM PRZYJĘCIA TAKTYKA GENERALNA

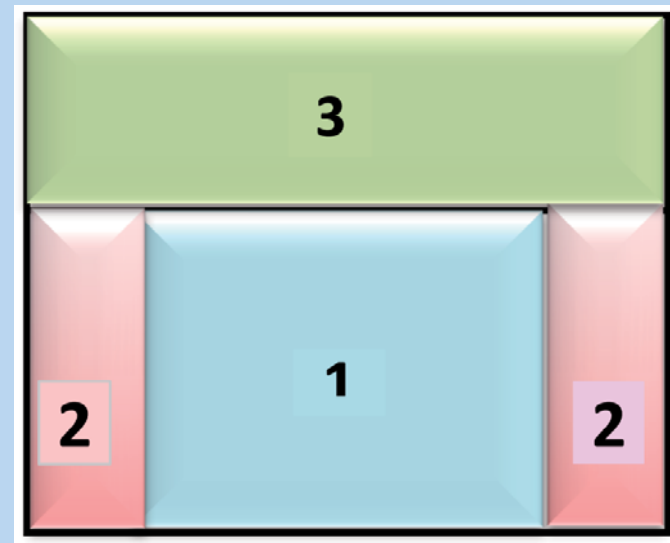
Najważniejszym zadaniem przyjmujących jest przyjęcie zagrywki, dopiero później jest atak.

1. Nie oddajemy punktu bezpośrednio (zagrywka asowa).
2. Nie oddajemy przyjęcia na stronę przeciwnika (slash).
3. Wysoka parabola na środek boiska.
4. Przy mocnej zagrywce (bomba) przyjmujemy wysoko na środek boiska.
5. Przy zagrywce kontrolowanej szukamy precyzji i dokładności.
6. Strefy zagrywki na boisku.



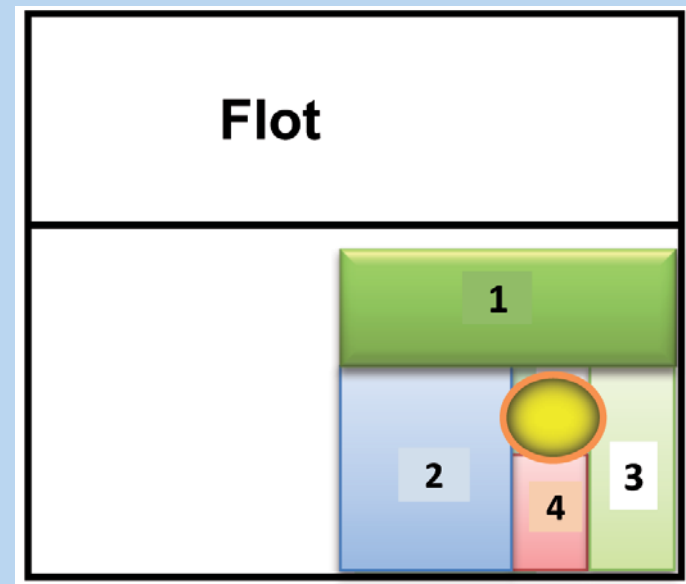
## SYSTEM PRZYJĘCIA ZAGRYWKI Z WYSOKU KTÓRE STREFY POKRYWAMY NA BOISKU

1. Pokrywamy środkową część boiska – tutaj zagrywający nie może zdobyć punktu.
2. Przy zagrywce do linii stref 5 i 1 – przyjmujemy tylko do góry – podobnie jak obrona.
3. Skrót w 3-ch metrach przyjmują środkowi i rozgrywający (na nich spada odpowiedzialność).



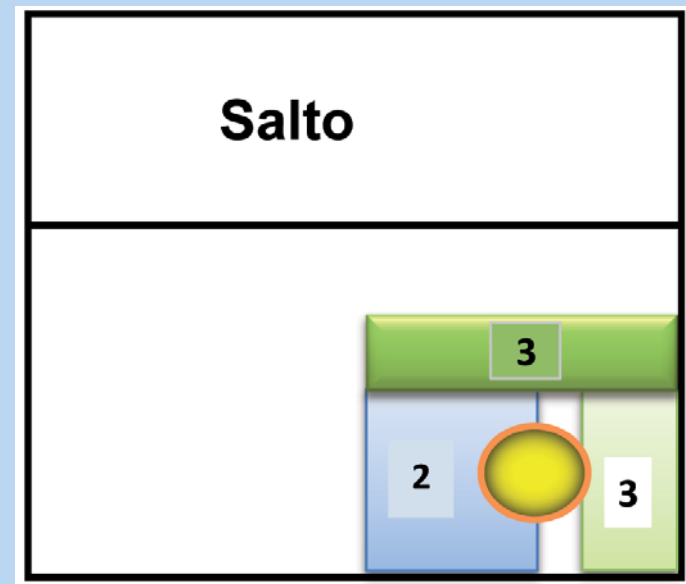
## JAK POKRYĆ STREFĘ – PRZESTRZEŃ INDYWIDUALNĄ ZAGRYWKA FLOT Z WYSKOKU

1. Spada z przodu w lini ciała.
2. Mocniejsza strona w przyjęciu (większa strefa – przyjęcie boczne).
3. Przyjęcie słabsze – zostawiamy mniej strefy boiska.
4. Przyjęcie na palce.



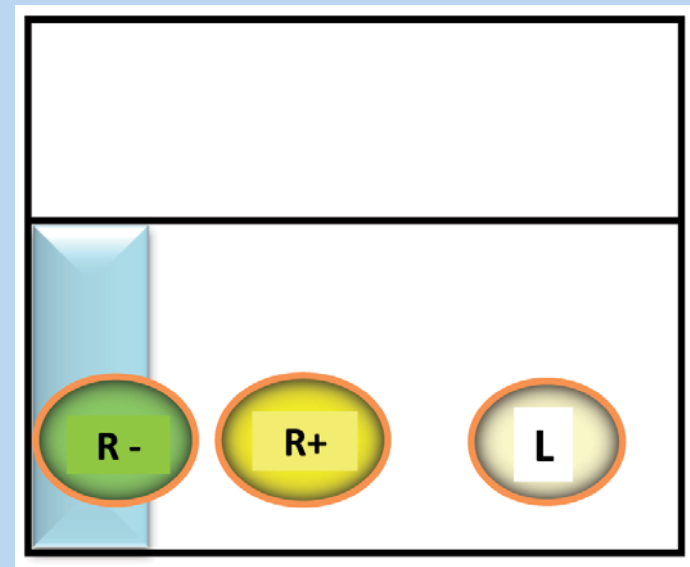
## JAK POKRYĆ STREFĘ – PRZESTRZEŃ INDYWIDUALNĄ ZAGRYWKA Z WYSOKU

- 3 Słabsza strona w przyjęciu  
(zostawiamy mniej strefy boiska)
- 2 Mocniejsza strona w przyjęciu  
(więcej strefy boiska)
- 3 Skrót

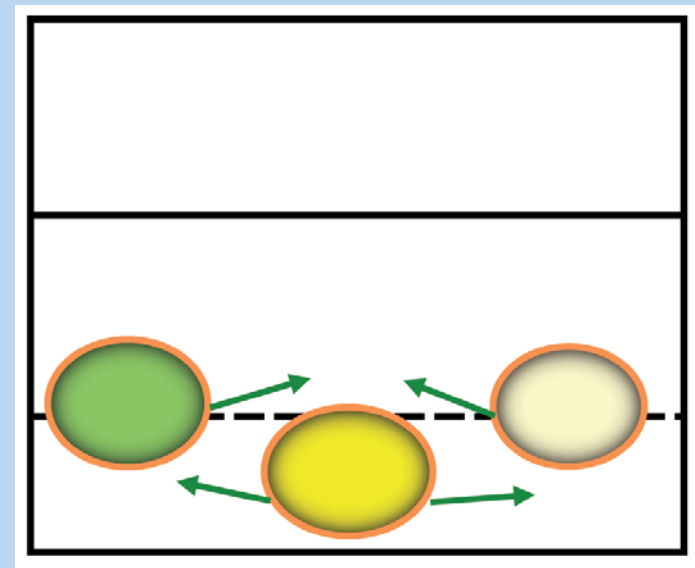


5. Przyjmujący + (mocniejszy) i libero pokrywają więcej boiska.

Zabierają 1m w przyjęciu słabszemu przyjmującemu.

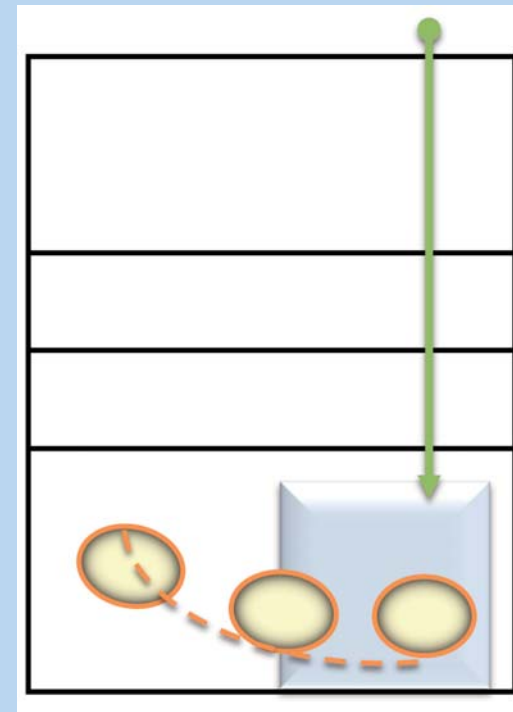


4. Strefy konfliktu – przyjmujący w strefie 6 ma zawsze stać z tyłu przyjmujących w strefach 5 i 1.



## STREFY ZAGRYWKI

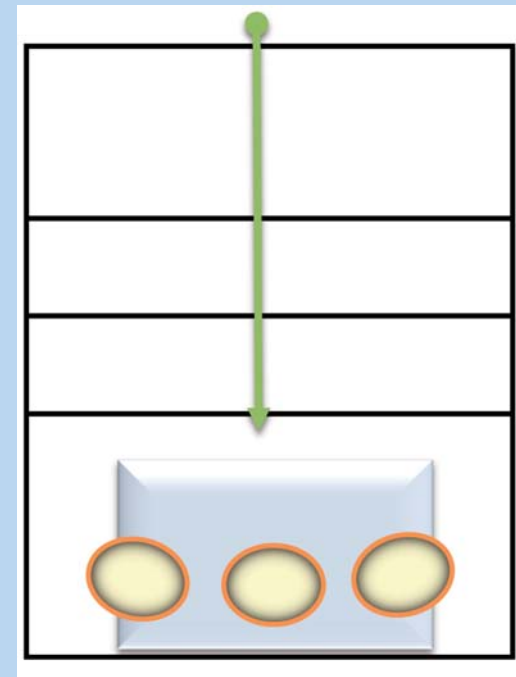
6. Pokrywamy więcej strefy z przodu (frontalnej), przyjmujący po przekątnej – jeden krok do przodu i odwrotnie.





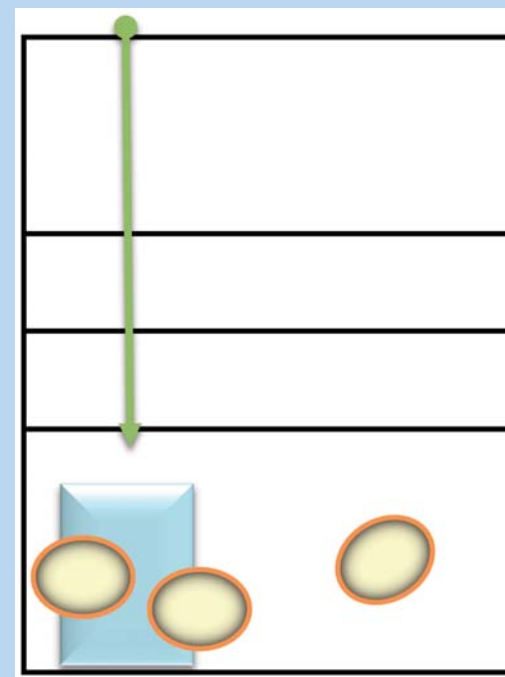
## STREFY ZAGRYWKI

7. Przy zagrywce ze strefy 6 pokrywamy środkową część boiska.



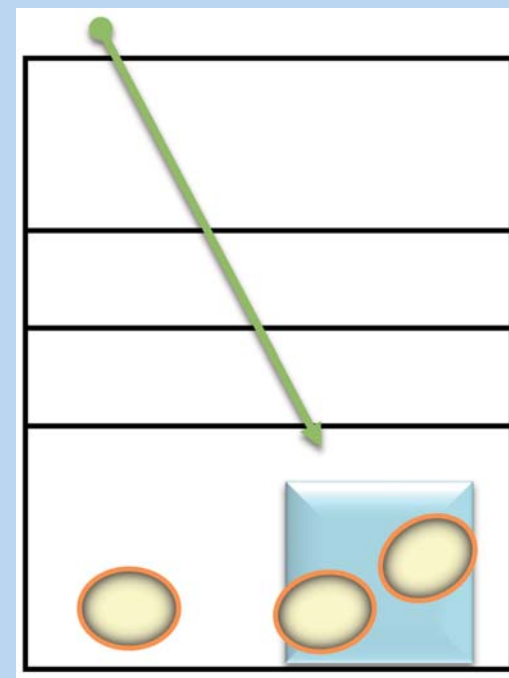
## STREFY ZAGRYWKI

8. Jeżeli zagrywający zagrywa do strefy 5/6  
pokrywamy strefę konfliktu, przyjmujemy 2-1.



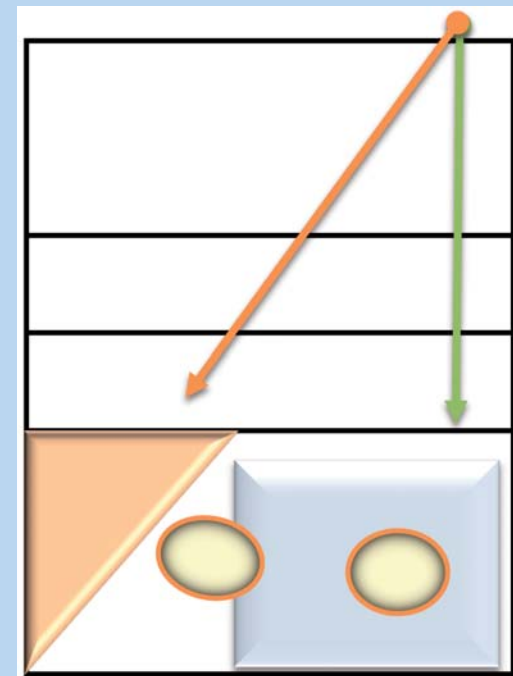
## STREFY ZAGRYWKI

9. Jeżeli zagrywający zagrywa do strefy 6/1  
pokrywamy strefę konfliktu, przujmujemy 1-2.



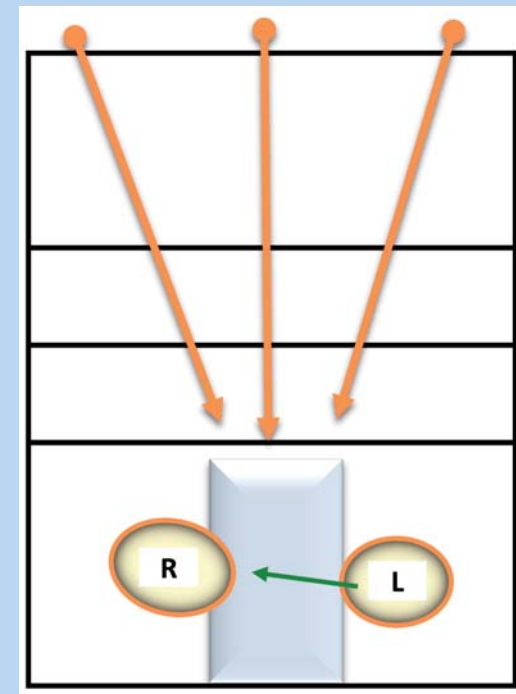
## SYSTEM PRZYJĘCIA ZAGRYWKI FLOT

1. Pokrywamy strefę z przodu (frontalną), strefę do przekątnej – ryzykujemy.



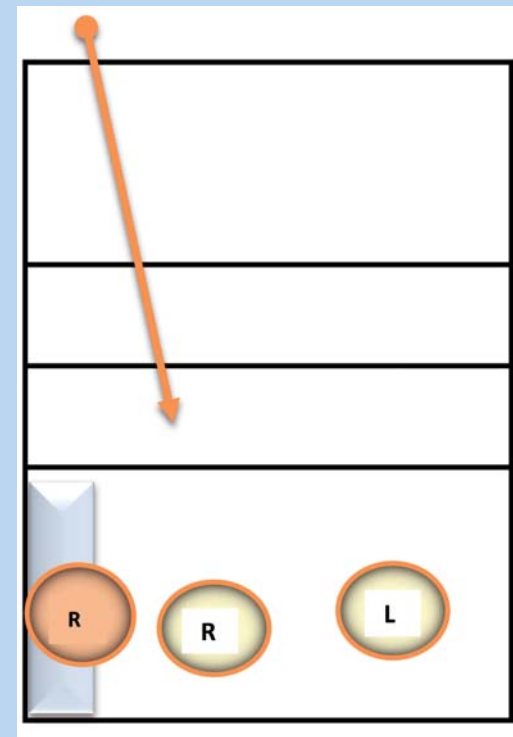
## SYSTEM PRZYJĘCIA ZAGRYWKI FLOT

2. Libero powinien zawsze przyjmować zagrywki do strefy konfliktu, aby przyjmujący mógł być gotowy do ataku.



## SYSTEM PRZYJĘCIA ZAGRYWKI FLOT

3. Kiedy zagrywka flot jest bardzo trudna, przyjmujemy w 3-ch. Słabszy przyjmujący pokrywa strefę 1- 1,5 m. od linii bocznej boiska.



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

akademia**siatkowki.com.pl**



Daniel Castellani, *Nowoczesne spojrzenie na przyjęcie zagrywki*  
Copyright© Daniel Castellani, Copyright© Polski Związek Piłki Siatkowej

Projekt graficzny: Alina Dłużewska

Projekt logo Akademii Polskiej Siatkówki: Marek Wajda

Projekt okładki: Maciej Jędrzejewski

Skład i łamanie tekstu oraz produkcja: **Grupa Codex**

Publikacja wydana nakładem Akademii Polskiej Siatkówki powołanej przez Polski Związek Piłki Siatkowej  
Warszawa, 2010



grupa **CODEx**