

Lista umiejętności siatkarskich

Co zawodnik już potrafi? Cztery poziomy po osiem umiejętności: zaznacz, czy już się udaje, czy jeszcze nie.

Zawodnik

Drużyna

Sezon

Trener

Potrafi = zwykle udaje się w normalnym ćwiczeniu lub grze, bez twojego podpowiadania. Jeden udany raz jeszcze się nie liczy.

Data = dzień, w którym zaznaczono „potrafi”. Tak widzisz, co doszło w ciągu sezonu.

Jeszcze nie = jeszcze się nie udaje albo tylko od czasu do czasu.

Poziom to nie wiek: kto zaczyna w wieku szesnastu lat, też zaczyna od poziomu 1. Idź dalej, gdy większość się udaje; otwarte punkty to twoje najbliższe cele treningowe.

POZIOM 1 Pierwsze kroki oswajanie z piłką i gry w małych grupach

Element	Co pokazuje zawodnik	Potrafi	Jeszcze nie	Data
Postawa	Czeka w postawie wyjściowej: kolana lekko ugięte, ciężar ciała do przodu.	☐	☐	
Ruch	Podchodzi do piłki i stoi stabilnie w chwili odbicia.	☐	☐	
Chwyt	Łapie oburącz nad czołem wysoko rzuconą piłkę.	☐	☐	
Odbicie górne	Odbija sposobem górnym w górę dwa razy z rzędu piłkę podrzuconą przez siebie.	☐	☐	
Odbicie dolne	Trzyma przedramiona razem, nieruchomo, i odbija w górę rzuconą piłkę.	☐	☐	
Zagrywka	Przebija zagrywkę dolną przez siatkę z bliskiej odległości.	☐	☐	
Gra	W grze 1 na 1 lub 2 na 2 posyła piłkę w wolne miejsce.	☐	☐	
Współpraca	Woła „moja!”, zanim zagra piłkę.	☐	☐	

POZIOM 2 Podstawy wymiany w grach w małych grupach

Element	Co pokazuje zawodnik	Potrafi	Jeszcze nie	Data
Odbicie dolne	Odbija sposobem dolnym rzuconą piłkę do strefy docelowej przy siatce.	☐	☐	
Przyjęcie	Przyjmuje łatwą zagrywkę dolną tak, że partner może ją zagrać.	☐	☐	
Odbicie górne	Odbija sposobem górnym do partnera oddalonego o kilka metrów, bez tapania.	☐	☐	
Zagrywka	Zagrywa sposobem dolnym zza linii końcowej i zwykle trafia w boisko.	☐	☐	
Atak	Celowo przebija trzecią piłkę na drugą stronę, w miejsce, gdzie nikt nie stoi.	☐	☐	
Obrona	Schodzi nisko do piłki spadającej przed nogi i odbija ją w górę.	☐	☐	
Gra	W grze 2 na 2 lub 3 na 3 świadomie wykorzystuje trzy odbicia po swojej stronie.	☐	☐	
Przepisy	Sam liczy wynik i wie, kiedy piłka jest w boisku, a kiedy na aucie.	☐	☐	

Lista umiejętności siatkarskich

Zawodnik

Sezon

POZIOM 3 Gra 6 na 6 pełne boisko

Element	Co pokazuje zawodnik	Potrafi	Jeszcze nie	Data
Przyjęcie	Przyjmuje zagrywkę i posyła ją wysoko w miejsce rozgrywającego.	☐	☐	
Rozegranie	Wystawia sposobem górnym dobre przyjęcie wysoko na skrzydło.	☐	☐	
Zagrywka	Zagrywa sposobem górnym i zwykle trafia w boisko.	☐	☐	
Atak	Po rozbiegu atakuje nad siatką wysoko wystawioną piłkę.	☐	☐	
Blok	Wyskakuje prosto przy siatce, dłonie nad taśmą, bez dotknięcia siatki.	☐	☐	
Obrona	Stoi nisko i nieruchomo na swojej pozycji w chwili ataku przeciwnika.	☐	☐	
Rotacja	Prawidłowo wykonuje przejście i przy każdej zagrywce stoi na właściwym miejscu.	☐	☐	
Asekuracja	Asekuje własnego atakującego: stoi nisko i blisko, gdy ten atakuje.	☐	☐	

POZIOM 4 Zaawansowany specjalizacja i taktyka

Element	Co pokazuje zawodnik	Potrafi	Jeszcze nie	Data
Przyjęcie	Utrzymuje w grze także mocną lub szybującą zagrywkę.	☐	☐	
Rozegranie	Z niedokładnego przyjęcia, z drugiej linii, wystawia jeszcze wysoką piłkę na skrzydło do ataku.	☐	☐	
Zagrywka	Celowo zagrywa w strefę lub w zawodnika, zagrywką szybującą albo z wysoku.	☐	☐	
Atak	W zależności od bloku wybiera mocny atak, piłkę plasowaną albo kiwkę.	☐	☐	
Blok	Przesuwa się wzdłuż siatki i z partnerem tworzy blok podwójny.	☐	☐	
Obrona	Czyta atakującego i zajmuje swoje miejsce w systemie obrony.	☐	☐	
Pozycja	Gra na stałej pozycji i po zagrywce przechodzi na swoje miejsce.	☐	☐	
Nastawienie	Nie przenosi błędu na następną akcję i dalej rozmawia z drużyną.	☐	☐	

Nad tym teraz pracujemy (dwa lub trzy punkty)

Notatki

W aplikacji Koach po treningu dajesz każdemu obecnemu zawodnikowi gwiazdki za pięć stałych kryteriów (Technika, Inteligencja gry, Otwartość na wskazówki, Podejście do pracy, Zaangażowanie); ta lista śledzi pojedyncze umiejętności.

Możesz swobodnie używać, kopiować i zmieniać ten szablon.