7 Historia siatkówki   
   
Przedstawiając siatkówkę, nie sposób pominąć jej początków i historii powstania   
tej dyscypliny. Zamiast przytaczać kolejne turnieje, zwycięzców oraz najlepszych   
graczy w historii, skupię się na zmianach w przepisach tej gry.   
   
Myślę, że to będzie dobry początek wspaniałej przygody i dzięki temu bardziej   
zrozumiemy złożoność siatkówki. Zobaczymy także, jak szybko się zmienia i wbrew   
pozorom, to co grano jeszcze trzydzieści lat temu różni się diametralnie od   
współczesnych meczów.   
   
Historia dyscypliny sportowej, o której będzie niniejszy e-book, zaczęła się w   
roku 1885. Pierwsze zasady tej gry stworzył nauczyciel, William G. Morgan.   
Początkowo miała przypominać koszykówkę. Chciał stworzyć grę mniej męczącą   
fizycznie, tak aby także starsi ludzie mogli spędzać czas grając w gry zespołowe.   
Autor nazwał tę grę „mintonette”. Gdy w 1896 roku rozegrano pierwszy turniej tej   
dyscypliny, zmieniono nazwę. Wzorując się na trajektorii lotu piłki nad siatką,   
nazwano ją latającą piłką - „volley ball”.

8 W siatkówce wielokrotnie testowano różne rozwiązania, jednak nie wszystkie   
zostały wprowadzone (jak na przykład ataki tylko zza linii trzeciego metra podczas   
Klubowych Mistrzostw Świata). Często wprowadzano do przepisów i usuwano te   
same zapisy. Istnieje jednak kilkanaście kluczowych zmian, które weszły w życie   
i znacząco zmieniły tę dyscyplinę.   
   
Początkowo w siatkówkę grać mogła dowolna liczba osób podzielona na dwie   
drużyny, a siatka zawieszona była na wysokości 198 centymetrów. Boisko stanowiło   
pole o wymiarach 7,6 x 15,2 metrów. Brak było także wzmianki o maksymalnej   
możliwej liczbie dotknięć. Gdy zagrywający popełnił błąd, miał prawo podjęcia   
drugiej próby. Dotknięcie przez piłkę siatki stanowiło błąd, z wyjątkiem pierwszego   
serwisu.

9 Pierwsze poważne zmiany zaszły już w roku 1900. Podwyższono siatkę o 30 cm,   
do 228 oraz wyznaczono koniec partii gdy drużyna zdobyła 21 punktów. W tym   
czasie siatkówka rozwijała się co najmniej dwutorowo. Główny nurt, czyli USA   
i następnie Europa rozwijały podobną linię. Do Azji siatkówka dopiero docierała i jej   
zasady były bardziej pierwotne. W drużynach azjatyckich zezwalano na grę 16   
zawodników.   
   
W roku 1912 zmieniono powierzchnię boiska na prostokąt o wymiarach 10,67 m   
na 18,29 m. Wprowadzono także zmiany ustawień graczy (o której napiszę w dalszej   
części tego e-booka) oraz liczbę graczy na boisku ograniczono do sześciu. W roku   
1915 przywrócono zasadę zmiennej ilości graczy (od dwóch do sześciu), a drużyna,   
która przegrała partię miała prawo do rozpoczęcia kolejnej od zagrywki.   
   
W latach 1916-1922 (wskazanie dokładnych dat jest trudne, ponieważ źródła   
podają rozbieżne informacje) zaszło bardzo wiele zmian:   
 zmniejszono niezbędną ilość punktów do wygrania partii do 15,   
 ustalono, że mecz wygrywa drużyna, która wygra trzy partie,   
 wprowadzono także możliwość odbicia piłki każdą częścią ciała, co   
następnie zostało wycofane z zasad, by pojawić się ponownie po wielu   
dekadach,   
 po raz kolejny podniesiono także siatkę. Tym razem do dzisiejszego   
poziomu 243 cm,   
 uznano, że zbyt długie przetrzymanie piłki w rękach stanowi błąd,   
 od tego momentu gracz nie mógł dotknąć piłki dwa razy z rzędu,   
 zakazano atakowania piłek graczom będącym w linii obrony.   
   
Najdynamiczniejszą zmianą jaka zachodziła na tym etapie jest liczba graczy   
w drużynie. W 1918 roku ustalono, że jednocześnie może grać sześciu, podczas gdy   
rok później w Chinach ustalono dwunastu. W 1927 zmieniono zasady i umożliwiono   
grę dziewięciu osobom. W okolicach drugiej dekady XX wieku, zmieniono również   
szerokość amerykańskich i europejskich boiska na 9,14 m, zakazano odbić poniżej   
pasa. Pojawiły się pierwsze próby blokowania przeciwnika.   
   
W 1922 roku określono sposób rotacji zawodników znany do dzisiaj, czyli zgodny   
ze wskazówkami zegara. Dotknięcie boiska przeciwnika zaczęto traktować jako błąd,   
a jako gracza zagrywającego wyznaczono tego, który stał w znanej nam dzisiaj   
pierwszej strefie. Ostatnia zmiana lat dwudziestych, to ustalenie, że do wygrania   
seta potrzeba było 15 punktów, jednak niezbędna była dwupunktowa przewaga.

10 Lata 30. to okres dywagacji o umiejscowieniu graczy na boisku. Początkowo   
uzgodniono, że mogli wychodzić poza boisko, jednak musieli zachować początkowy   
porządek (ustawienia). Po trzech latach zmieniono tę zasadę i gracze musieli   
znajdować się na boisku tak długo, jak piłka znajdowała się po ich stronie. W 1938   
roku do przepisów oficjalnie dołączono zapis o blokowaniu, które mogło wykonywać   
maksymalnie dwóch graczy.   
   
Lata 40. XX wieku były przełomowe. Testowano rozwiązania gry na czas.   
Początkowo próbowano grać dwa dwudziestominutowe sety, a w przypadku remisu   
doliczana była dogrywka. Kolejna koncepcja zakładała granie do 15 punktów lub   
8 minut. Prace nad tymi rozwiązaniami jednak porzucono, jako nieskuteczne. Po   
dwudziestu latach obowiązywania zakazu, dozwolono uderzać piłkę każdą częścią   
ciała powyżej kolan, a w 1947 roku podjęto decyzję, że tylko gracze pierwszej linii   
mogą zmieniać pozycję w celu blokowania lub atakowania piłki.   
   
Rok 1947 był moim zdaniem najważniejszym od wymyślenia mintonette.   
Powstała Międzynarodowa Federacja Piłki Siatkowej, do dzisiaj istniejąca jako FIVB   
(Fédération Internationale de Volleyball). Początkowo zrzeszano kraje amerykańskie   
i europejskie. Ustalono znane do dzisiaj wymiary boiska oraz wysokość siatki. W   
latach 1948-1949 podjęto decyzję, że jednoczesne dotknięcie piłki przez dwóch   
graczy traktowane będzie jako jedno. Testowano także grę rozgrywającego w   
drugiej linii tak, aby można było atakować trzema graczami w strefie ataku.   
   
Kongres FIVB z 1951 roku ustalił, że zawodnik linii obrony może atakować, ale   
musiał być umiejscowiony w strefie obrony. Dotychczas podczas blokowania należało   
mieć ręce po swojej stronie, a od tego momentu dozwolono przełożenie ich na   
stronę przeciwnika, gdy atak był już wykonywany. W tym momencie szkielet   
współczesnej siatkówki był ukształtowany, a zmiany zachodziły znacznie wolniej.   
   
W roku 1958 reprezentacja Czech pokazała po raz pierwszy odbicie sposobem   
dolnym. W kolejnym roku zabroniono zasłaniania zawodnika serwującego (ta zasada   
utrzymuje się do dziś). 1968 rok to wprowadzenie do gry antenek, który najpierw   
oddalone były od siebie o 9,4 m. Dystans ten zmniejszono potem do dzisiejszych   
9 metrów. Wprowadzono także zasadę, że blok nie zalicza się do regulaminowych   
trzech odbić. Igrzyska Olimpijskie w Los Angeles (1984) były pierwszą imprezą gdzie   
nie można było blokować zagrywki przeciwnika. Cztery lata później określono limit   
punktów w tie-breaku na 17.   
   
Kongres FIVB w 1994 roku wprowadził kilka kolejnych zmian:   
 umożliwiono odbicia każdą częścią ciała,

11  zagrywać można było z całej szerokości boiska,   
 usunięto błąd podwójnego odbicia w pierwszym dotknięciu piłki,   
 usunięto zapis o błędzie przypadkowego dotknięcia siatki.   
   
Już cztery lata później doszło do kolejnych zmian, które znamy do dziś:   
 zezwolono na użycie niejednolitych piłek,   
 wprowadzono do gry libero,   
 punkt przyznaje się po każdej akcji (a nie tylko po własnej zagrywce),   
 ustalono, że sety wygrywa się zdobywając 25 punkt (15 w piątym   
secie) z dwupunktową przewagą.   
   
   
   
Najnowsze zmiany, wprowadzono w 2015 roku. Mówią one o tym, że każde   
dotknięcie siatki stanowi błąd i przyznanie punktu przeciwnikowi. Do protokołu   
meczowego można także zgłosić już czternastu, a nie jak dotychczas dwunastu   
graczy. Wśród tej czternastki musi być jednak dwóch libero. Wprowadzono także   
zasadę, że nakolanniki, stabilizatory oraz odzież termoaktywna musi być w takim   
samym kolorze jak oficjalny strój.   
   
Podczas tych 135 lat istnienia siatkówki wprowadzano wiele innych zmian.   
Niektóre z nich zachowały się do dziś, inne trwale usunięto. Ta dyscyplina sportu   
cały czas się rozwija, czego dowodem jest chociażby powiększanie sztabów

12 szkoleniowych, o kolejnych statystyków, fizjoterapeutów, asystentów, a niebawem   
możliwe, że również psychologów oraz skautów. Jak widzisz Drogi Czytelniku to,   
w jaki sposób grano sto lat temu różni się diametralnie od dzisiejszej gry. Czy Mistrz   
Świata z 2018 wygrałby z Mistrzem Świata 1974 roku? Nigdy się tego nie dowiemy,   
bo to były dwie różne siatkówki.   
Gdy zatem doszliśmy do roku 2020, zapraszam Cię do świata współczesnej   
siatkówki!

13   
Boisko   
   
Boisko w halowej piłce siatkowej jest symetryczne, podzielone siatką na dwie   
połowy. Dzięki temu obie drużyny mają takie same pola gry. Całe boisko jest   
prostokątem o wymiarach 18 x 9 metrów. Poza boiskiem znajduje się strefa wolna   
o szerokości minimum 3 metrów. Dzięki temu gracze mogą dość swobodnie biegać   
za piłką także poza boiskiem. Według   
przepisów gry w piłkę siatkową wolna   
przestrzeń nad boiskiem powinna mieć   
wysokość minimum 7 metrów od podłoża   
i nie powinno w niej znajdować się nic, co   
mogłoby stanąć na drodze piłki.   
   
   
Warto jednak zwrócić uwagę na to, że   
regulaminy poszczególnych rozgrywek   
mogą określać większą wolną przestrzeń   
zarówno dookoła, jak i ponad boiskiem.   
   
Wynika z tego, że pole gry każdej   
drużyny stanowi kwadrat o bokach 9 x 9   
metrów. Powierzchnia, której ma bronić   
sześciu graczy stanowi zatem 81 metrów   
kwadratowych. Warto zwrócić uwagę na   
to, ze linie boiska należą do pola gry.   
   
W odległości 3 metrów od siatki   
znajduje się linia do niej równoległa. Nazywana jest linią ataku i wydziela strefę   
ataku, o której będzie mowa w dalszej części.   
   
   
   
   
   
Siatka oddziela dwie połowy boiska, a jej wysokość jest zmienna w zależności od   
płci i wieku grających drużyn. Tabela wskazuje podstawowe różnice w zależności od   
tych parametrów. Sama siatka ma wysokość 1 metra, a jej długość to 9,5-10   
metrów.   
 Kobiety Mężczyźni   
Senior 2,24 m 2,43 m   
Młodzik 2,15 m 2,35 m

14 Dodatkowym elementem są antenki przymocowane do siatki nad końcami linii   
środkowej boiska. Są one wykonane najczęściej z włókna szklanego, co czyni je   
bardzo elastycznymi. Pręty mają długość 180 cm i średnicy 1 cm. Antenki wystają 80   
cm ponad siatkę i najczęściej pomalowane są w białe i czerwone paski, które mają   
10 cm wysokości. Antenki ograniczają tzw. przestrzeni przejścia piłki, czyli piłka z   
jednej połowy boiska na drugą może przejść wyłącznie między nimi.   
   
Warto również zwrócić uwagę, że temperatura w sali nie może być niższa niż   
10oC i wyższa niż 25oC. Przypominają mi się treningi na Uranii, gdy pracowałem w   
AZS Olsztyn, gdy temperatura wynosiła nieco ponad 10 stopni. Było naprawdę   
zimno! Dwukrotnie zdarzyło się także, że spadła poniżej 10 i wtedy już nie   
trenowaliśmy. Z kolei latem, gdy pracowałem z reprezentacją Finlandii w Katarze na   
hali trenowaliśmy w temperaturze ponad 30 stopni. Zbyteczna była rozgrzewka…   
szczególnie dla Finów!

15   
Kolejność stref   
Strefy 1-6   
   
Boisko siatkarskie podzielone jest symetryczne, gdzie dwie połowy oddzielone są   
siatką. W ten sposób powstają pola gry drużyn. Każda połówka jest podzielona na   
6 stref. Na obrazku przedstawiłem kolejność stref na jednym polu gry.   
   
Strefy uszeregowane są od 1 do 6 w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek   
zegara. Dla uproszczenia można przyjąć, że stojąc za linią końcową boiska, po   
prawej stronie znajduje się pierwsza strefa, za nią   
jest strefa druga itd.   
   
Znajomość stref na boisku to wiedza   
elementarna. Dzięki niej bardzo szybko można   
ustalić gdzie dany zawodnik powinien stanąć. Są   
także używane do analizy przeciwnika. W taki   
sposób rozkładamy na czynniki pierwsze zagrywki,   
ataki i wiele innych elementów dotyczących taktyki   
gry.   
   
Kilka przykładów użycia stref: „Mariusz Wlazły   
zagrywa głównie do stref 1 i 6”, „Kevin Tillie   
najmocniejszy atak ma do 5 strefy”, a „Ben   
Toniutti, gdy rozgrywa z 2 strefy, unika grania   
lewym skrzydłem”.

16   
Strefy 7-9   
   
Duża grupa trenerów oraz statystyków używa także stref 7, 8 i 9. Jest to   
koncepcja, która wedle mojej wiedzy miała swoje początki w jednym z programów   
do pisania statystyk i pozwala na bardziej szczegółowe analizowanie gry. Ta   
koncepcja zakłada, że strefa 9 znajduje się pomiędzy strefami 1 i 2, a więc po   
prawej stronie boiska. W samym centrum,   
pomiędzy 3 i 6 strefą umiejscowić możemy   
strefę 8, a między 4 i 5 leży strefa 7.   
   
W normalnej sytuacji, jeśli zawodnik   
zagrywa mocno jest to zagrywka do stref 1,6 lub   
5, a jeśli zagrywa piłki skrócone tuż za siatkę   
(tzw. skróty), jest ona oceniana jako zagrywka   
do stref 2,3,4. Gdy mamy do czynienia z   
zagrywką, która spada w okolicach 5 metra i nie   
można z całkowitą pewnością stwierdzić, czy jest   
to skrót, czy daleka zagrywka, wtedy używamy   
stref 9,8,7.   
   
Przykładem tak zagrywającego jest Wojciech   
Grzyb, który potrafi zagrywać zarówno daleko w   
okolice linii końcowej, jak i skróty. Ma ponadto   
umiejętność zagrywania w okolice 6-7 metra od   
siatki. Andrzej Wrona zagrywa tzw. floata, a część jego zagrywek spada także w   
okolicach 4-5 metra. W obu przypadkach jest to jasny sygnał dla przyjmujących, że   
powinni na to zwrócić szczególną uwagę i być może stanąć nieco bliżej siatki.

17 Podstrefy ABCD   
   
Jest jeszcze jedna metoda uszczegółowienia stref.   
   
Każdą z nich dzieli się na cztery dodatkowe podstrefy, które oznacza się literami   
A, B, C i D. Zmieniają się w kierunku odwrotnym do ruchu wskazówek zegara.   
Patrząc na strefę pierwszą, w dolnym prawym rogu (narożnik boiska), będzie   
podstrefa A, nad nią znajduje się B, następnie C i   
na końcu D, która sąsiaduje z podstrefą A.   
Oczywiście podstref można używać zarówno z 6   
jak i 9 strefami.   
   
W ekstremalnym przypadku, czyli użycia 9   
stref wraz z podstrefami uzyskujemy 36 miejsc po   
jednej stronie siatki, co umożliwia dokładny opis   
każdego miejsca boiska. Dzięki temu w analizie   
możemy łatwo operować prostymi znakami. Na   
przykład 1A i 5D oznaczają narożniki boiska, a   
przyjęcie do strefy 3B (przy siatce w centrum   
boiska) możemy uznać za idealne.   
   
Wielu graczy nie zdaje sobie sprawy z takiego   
podziału boiska. Te podstrefy stanowią bazę   
wiedzy dla sztabów szkoleniowych. Do czego   
dokładnie może służyć taki dokładny podział? Jeśli gracz zagrywa do strefy 1A lub 1B   
to możemy powiedzieć, że zagrywa także do linii bocznej w pierwszej strefie. Jeśli   
jednak nie widzimy tam zagrywek, możemy podpowiedzieć przyjmującemu, żeby   
zrobił krok w kierunku środka boiska i w tej sposób podjął ryzyko.

18 Linie ataku i obrony   
Strefa ataku   
   
Omawiając strefy na boisku nie możemy   
nie wspomnieć o dwóch liniach związanych   
z ofensywą oraz defensywą. Pierwsza z nich to   
strefa ataku, a druga to strefa obrony. Gracze   
stojący pod siatką, czyli w strefach drugiej,   
trzeciej i czwartej stanowią strefę ataku. Mają   
swobodę w tym elemencie i mogą używać   
ofensywnych zagrań z każdego miejsca na   
boisku. Zawodnicy w strefie ataku mają także   
prawo blokowania przeciwników.   
   
   
Strefa obrony   
   
 Gracze będący w strefach pierwszej, szóstej   
i piątej znajdują się w strefie obrony (czyli z dala   
od siatki). Mają oni dwie poważne trudności.   
Przede wszystkim, jeśli wykonują atak, nie mogą   
przekroczyć lub dotknąć stopą linii trzeciego   
metra. Druga to bezwzględny zakaz blokowania   
ataków. To dlatego najliczniejszy blok, jaki   
możemy zobaczyć, składa się z trzech   
zawodników.   
   
Obostrzenie dotyczy także gracza Libero.   
Może on grać wyłącznie w strefie obrony (ale   
o tym w dalszej części).

19 Fazy gry   
   
W siatkówce możemy także rozróżnić dwie fazy gry drużyny. Pierwsza to faza   
zagrywki, często nazywana jest również fazą „break point”. Jak nazwa wskazuje jest   
to czas, gdy drużyna wykonuje zagrywkę i wtedy punkty zdobywa przełamując atak   
przeciwnika.   
   
Gdy drużyna przyjmuje zagrywkę przeciwnika wtedy mówimy, że znajduje się w   
fazie przyjęcia zwanej również side-out. Warto zwrócić uwagę, że gdy jedna drużyna   
znajduje się w fazie zagrywki, ich przeciwnik jest w fazie przyjęcia.   
   
Dawniej w siatkówce punkty można było zdobywać wyłącznie będąc w fazie   
break-point. Z tego powodu mecze były dużo dłuższe i wymagające skupienia w   
dłuższym okresie. W 1998 roku zmieniono przepisy gry, w myśl których każda akcja   
była punktowana, a sety wygrywało się, gdy drużyna zdobyła 25 punktów lub   
w piątym secie 15 punktów. Oczywiście z zasadą dwupunktowej przewagi.   
   
Dzisiejsza siatkówka wciąż jednak potrzebuje tych faz gry, ponieważ dzięki niej   
łatwo jest nam rozróżnić ustawienia, o których będzie mowa w dalszych rozdziałach.

20 Cechy siatkarza   
   
Wraz z latami doświadczenia statystycznego, coraz bardziej interesująca stawała   
się wiedza dotycząca cech siatkarzy. Zacząłem dostrzegać wiele prawidłowości co do   
charakterów graczy i trudnościami jakie się z tym wiązały.   
   
Poniższe cechy sportowe i pozasportowe stanowią w mojej ocenie najważniejsze   
elementy stanowiące o tym, czy potencjalny gracz z dobrego, może stać się   
wybitnym.   
   
• Warunki fizyczne - jest to coś, na co nikt nie ma wpływu i całkowicie zależy od   
naszych genów. Wzrost i utrzymanie odpowiedniej tężyzny fizycznej jest jednym z   
ważniejszych czynników decydujących o graczach, chociaż możemy znaleźć   
wybitne jednostki także bez słusznego wzrostu.   
   
• Technika - musi być doskonała, aby gracze w każdym momencie byli w stanie   
wykonać zamierzone odbicia. Technika jest szczególnie istotna w elemencie   
rozegrania, gdyż jakość wystawionej piłki ma kluczową rolę w powodzeniu ataku.   
Także element przyjęcia bazuje na technice przyjmujących oraz libero.   
   
• Zimna krew - gracze powinni ją zachowywać w każdym momencie meczu. O ile   
jest to względnie łatwe na samym początku, o tyle w końcówkach setów,   
szczególnie tych zbliżonych punktowo lub na sam koniec meczu, jest to szalenie   
trudne. Zachowując zimną krew w każdej sytuacji można egzekwować słabe   
strony przeciwnika i korzystać z własnych mocnych punktów, aby budować   
zwycięstwo.   
   
• Koordynacja - siatkarze muszą bardzo sprawnie się przemieszczać i panować   
nad swoim ciałem. Bardzo rzadko zdarza się, że w momencie poprzedniego   
kontaktu piłki, gracz który ma później ją odbić, stał już w odpowiednim miejscu.   
Zazwyczaj musi przemieścić się od kilku, do nawet kilkudziesięciu kroków.   
W przypadku rozgrywających warto zwrócić uwagę na to, że wybitni rozgrywający   
są w stanie dobiec na czas do piłek przyjętych na ostatnie metry boiska. Słabsi   
gracze mają problem z piłkami, do których trzeba dobiec trzy metry.   
   
• Koncentracja - podczas każdej akcji należy być skupionym na swoich   
zadaniach, na tym, w jakim ustawieniu znajduje się nasza drużyna i w jakiej   
sytuacji jest przeciwnik. Ponadto należy obserwować dokąd zmierza piłka. Jest to   
kilka zadań do analizowania jednocześnie. Koncentracja pozwala unikać błędów

21 oraz niedokładności, i tym samym zwiększa szanse na zdobycie punktu. Dopiero   
po akcji zawodnik może na kilka sekund się wyluzować, aby przed kolejną   
zagrywką być znowu skoncentrowanym.   
   
• Umiejętność współpracy - indywidualiści to najmniej pożądani gracze   
w drużynie. Nie potrafią oni współpracować z kolegami oraz sztabem   
szkoleniowym. Każdy gracz powinien mieć umiejętność współpracy   
i dostosowywania się do zasad panujących w drużynie.   
   
• Lider - w każdej drużynie niezbędny jest lider. Istnieje wiele przykładów   
zespołów, w których zabrakło lidera. Wtedy, mimo że „na papierze” drużyna   
mogła walczyć o najwyższe cele, kończyła bardzo marnie. Z drugiej strony są   
przykłady, gdzie na jednym boisku było kilku liderów i nierzadko prowadziło to do   
konfliktów, co kończyło się równie źle. Lider nie jest zawodnikiem, który musi być   
ekspresyjny, wygadany i energiczny. Musi jednak posiadać odpowiednią charyzmę   
i pozę, aby pozostali gracze jego drużyny byli pewni, że w trudnej sytuacji   
poprowadzi ich do zwycięstwa. Musi mieć również na tyle silną osobowość, żeby   
żaden inny gracz nie odważył się podważyć jego działań.   
   
• Siła - dotyczy wszystkich graczy wykonujących ataki. W zasadzie im atak jest   
silniejszy, tym trudniej go zablokować lub obronić.   
   
• Szybkość - do tej cechy zaliczam koordynację, szybkość reakcji oraz   
postrzegania i umiejętność niezwłocznej zmiany kierunku. Ta cecha jest   
niezbędna do zmaksymalizowania liczby możliwych odbić, a co za tym idzie   
wyprowadzenia ataków. Szczególnie, gdy zawodnik wcześniej brał udział w bloku   
lub obronie, po której musiał bardzo szybko zmienić kierunek i przemieścić się   
wykonując jakiś element siatkarski.   
   
• Skoczność - składa się zarówno z siły, jak i szybkości. Wraz ze wzrostem   
pomaga atakować piłki na wysokim pułapie, dzięki czemu minimalizowane jest   
ryzyko zablokowania. Skoczność jest także niezbędna w bloku.   
   
• Wytrzymałość - siatkówka jest sportem bardzo intensywnym, gdzie podczas   
jednej akcji zawodnik musi wykonać nawet do kilku ataków, bloków oraz obron.   
Może to sumarycznie dawać kilkanaście lub kilkadziesiąt skoków wykonanych   
z maksymalnym zaangażowaniem. Do tego niezbędne jest odpowiednie   
przygotowanie fizyczne gracza.

22 • Obserwacja bloku - w momencie wykonywania nabiegu i obserwacji piłki gracz   
atakujący ma bardzo niewiele czasu na inne zadania, jednak umiejętność widzenia   
peryferyjnego pozwala mu zobaczyć kątem oka w jaki sposób ustawiony jest blok.   
Jeśli jest w stanie to dojrzeć, może zaadaptować się do tej sytuacji i zmienić   
kierunek oraz siłę ataku.

23 Pozycje na boisku   
   
Podczas rozgrywania każdej akcji meczu, na boisku może znajdować się sześciu   
graczy. Tych zawodników możemy podzielić na pięć pozycji, które różnią się ze   
względu na zadane działania. Zatem pozycje siatkarskie to:   
   
• rozgrywający,   
• przyjmujący,   
• atakujący,   
• środkowy,   
• libero;   
   
Zanim przejdziemy do omówienia głównych zadań na konkretnych pozycjach,   
warto zaznaczyć, że wszyscy siatkarze zobowiązani są do bronienia ataków   
przeciwników oraz wystawiania piłek jeśli desygnowani do tego gracze nie mają   
możliwości wykonania zadania. Rzadko wymienianym elementem siatkarskim,   
w którym wszyscy biorą udział jest asekuracja. Poza libero wszyscy wykonują   
również zagrywkę oraz uczestniczą w bloku.

24 Rozgrywający   
   
Znany komentator telewizyjny, a wcześniej rozgrywający reprezentacji Polski,   
Wojciech Drzyzga powiedział kiedyś, że: "zespół bez dobrego rozgrywającego, to jak   
Ferrari z pustym bakiem”. Rozgrywający to po angielsku „setter” (dyspozytor), a po   
włosku „palleggiatore” (drybler). Faktycznie jest to kluczowy gracz na boisku i często   
jest nazywany „mózgiem drużyny”, do którego mają zmierzać wszystkie piłki po   
przyjęciu oraz po obronie.   
   
To osoba na tej pozycji kreuje grę   
ofensywną całej drużyny i podejmuje   
decyzję o tym, który zawodnik dostanie   
piłkę do ataku po jego rozegraniu. A tych   
opcji ma całkiem sporo, bo może rozegrać   
piłkę do atakującego, przyjmującego,   
środkowego lub… sam ją zaatakować   
(mocno) lub kiwnąć (delikatnie). Miguel   
Ángel Falasca powiedział kiedyś, że   
„rozgrywający jest jak kelner: przynosi to,   
czego klient sobie życzy. Jedni wolą coca-  
colę, inni herbatę. Tak jak na boisku:   
jeden zawodnik woli piłkę niską, a inny   
wysoką. Lubię mieć też kontrolę nad   
wieloma rzeczami, a w każdej akcji piłka   
musi przejść przez ręce rozgrywającego.”   
   
Faktycznie jednym z podstawowych   
zadań rozgrywającego jest dostarczenie   
dokładnej piłki zawodnikowi. Ponadto, ta   
piłka powinna zostać dostosowana do potrzeb odbiorcy. Zachowana musi być   
trajektoria, szybkość i odległość piłki od siatki oraz od antenki.   
   
Ponadto rozgrywajacy powinien robić wszystko co w jego mocy, aby zmylić   
przeciwnika. Chodzi o rozproszenie bloku. Idealną sytuacją jest, gdy atakujący nie   
napotyka przeciwności po drugiej stronie siatki.   
   
Z reguły są dwa rodzaje rozgrywających: ci, którzy mają naturalne, miękkie   
odbicia piłki oraz ci, którzy potrafią odbijać piłkę dzięki tysiącom treningów   
i powtarzanym ćwiczeniom. Co to oznacza w praktyce? Pierwsza grupa ma znacznie

25 mniejsze problemy z jakością odbicia w stresujących momentach, ponieważ   
dotknięcia są dla nich naturalne. Druga, przez wysokie napięcie mięśniowe i/lub   
zachwianą równowagę odbija piłkę bardzo niedokładnie, co w najlepszym przypadku   
skutkuje nieprecyzyjnym rozegraniem, a w najgorszym zagwizdaniem błędu   
podwójnego dotknięcia przez sędziego.   
   
Gdy rozgrywający znajduje się w linii ataku najczęściej zajmuje on pozycję   
w drugiej strefie, a gdy jest w linii obrony ustawia się w strefie pierwszej.   
   
W poprzednim rozdziale przedstawiłem uniwersalne cechy i umiejętności   
każdego siatkarza. Rozgrywający powinien ponadto posiadać kilka dodatkowych   
atrybutów:   
   
• Inteligencja taktyczna - pomaga czytać grę i analizować sytuacje na boisku   
oraz spajać wiele punktów. Wynik meczu, analiza tego kto zagraża nam   
najbardziej lub najmniej, efektywność danego gracza w tym momencie meczu,   
itp.   
   
• Kreatywność - najlepsi rozgrywający są nieprzewidywalni i wysyłają piłki   
właśnie tam, gdzie nikt się nie spodziewa. Tym samym realizują dogodne warunki   
dla atakujących i wprawiają przeciwnika w konsternację.   
   
• Wizja gry - przygotowując się do każdego meczu rozgrywający powinien   
przygotować sobie taką wizję, która będzie zawierała informacje o mocnych   
i słabych punktach przeciwnika. Każdy przeciwnik powinien być rozłożony na   
czynniki pierwsze z uwzględnieniem tego, jak spisuje się w bloku i w którą stronę   
sprawniej się przemieszcza.

26   
Atakujący   
   
Atakujący jest często nazywany także prawoskrzydłowym. W ustawieniach 4,3,2   
znajduje się z prawej strony za linią trzeciego metra. W ustawieniach 6 oraz 5 gra   
z prawej strony w strefie ataku. Zatem aż   
w pięciu ustawieniach jest graczem   
prawoskrzydłowym. Wyłącznie w ustawieniu   
pierwszym większość drużyn umiejscawia go na   
lewym skrzydle, aby w momencie zagrywki nie   
musiał biec 9 metrów wzdłuż siatki, a po   
przebiegnięciu tej odległości jeszcze wykonać   
niezbędny nabieg do ataku. Zwłaszcza podczas   
zagrywki z wyskoku, wielu atakujących byłoby   
spóźnionych i wyeliminowanych z ataku.   
   
Atakujący gra po przekątnej   
z rozgrywającym, co oznacza, że gdy   
rozgrywający jest pod siatką, atakujący stoi w   
obronie. Gdy zaś rozgrywający stoi w linii   
obrony, atakujący jest przed nim w linii ataku.

27 O atakujących często mówi się, powinni to być gracze zdobywający najwięcej   
punktów dla swojej drużyny. Jest to spowodowane tym, że mają tylko jedno   
kluczowe zadanie - atak. Powyższy wykres pokazuje stosunek ataków punktowych   
z podziałem na atakujących i pozostałych graczy każdej drużyny.   
   
Dane na wykresach pochodzą ze wszystkich meczów o Mistrzostwo Polski   
z sezonu 2019/2020, a słupki na wykresie zaczynają się od drużyny, która zajęła   
pierwsze miejsce, a kończy na ostatniej. Widać, że atakujący czołówki ligi zdobywają   
poniżej 30% punktów całej drużyny w elemencie ataku. Tendencja jest jednak   
rosnąca i im dalsze miejsce, tym zdobywają ich więcej.   
   
Istnieją oczywiście wyjątki, jednak związane są z predyspozycjami atakujących   
oraz innych zawodników. Dla przykładu - w olsztyńskiej drużynie atakujący zdobył   
25% punktów całej drużyny, a co za tym idzie, pozostali gracze mieli 75% punktów.   
Wydarzyło się tak z powodu kontuzji podstawowego atakującego i mniejszego   
doświadczenia zmiennika.

28 Przedstawiony wykres stanowi sumę wszystkich drużyn z poprzedniego wykresu   
i mówi nam o stosunku ataków punktowych atakujących i pozostałych graczy całej   
ligi. Widać, że atakujący zdobywają średnio 30% punktów. Jest to dość wysokim   
wynikiem biorąc pod uwagę, że do zdobywania punktów na boisku jest jeszcze   
czterech innych graczy: dwóch środkowych i dwóch przyjmujących.   
   
   
   
Zazwyczaj trenerzy oczekują   
również, że gracze na tej pozycji   
muszą być najskuteczniejszymi w   
trudnych sytuacjach. Chodzi   
o ataki po negatywnym przyjęciu   
lub niedokładnej obronie.   
Powyższy wykres jest analogiczny   
do wyżej wskazanego, jednak   
zawarte na nim liczby dotyczą   
wyłącznie ataków piłek wysokich.   
   
Dla uproszczenia analizy   
możemy przejść do wykresu po   
prawej stronie. Okazuje się, że na

29 przestrzeni całej ligi, atakujący są bardziej wykorzystywani i atakują 37% piłek.   
Warto jednak zwrócić uwagę na to, że z piłek wysokich są w stanie atakować jedynie   
atakujący i przyjmujący. Wniosek jest więcej taki, że atakujący stanowią 37%   
punktów ataków z wysokich piłek, a przyjmujący po 31,5%. Wydaje się, że nie jest   
to duża różnica, jednak biorąc pod uwagę sumę ataków całej ligi, atakujący zdobyli   
909 punktów, podczas gdy przyjmujący po 783 punkty.   
   
   
   
Byłem także ciekawy czy nasza rodzima liga jest ewenementem, dlatego   
przygotowałem analizy najlepszych trzech drużyn z dwóch wiodących lig: rosyjskiej   
oraz włoskiej. Na wykresach ostatni słupek stanowi średnią wartość dla   
analizowanych zespołów.   
   
Widać, że średnio atakujący zdobyli 28% punktów w elemencie ataku. Jedynie   
atakujący z Lokomotivu Novosibirsk zatrzymał się na 33% wszystkich ataków.   
Analiza ataków punktowych piłek wysokich (patrz niżej) tych samych drużyn   
pokazuje jasno, że także tutaj użycie atakujących wzrosło o kilka procent,   
a dokładniej o sześć. To wszystko udowadnia nam, że im trudniejsza sytuacja, tym   
atakujący są częściej wykorzystywani.

30

31 Libero   
Nazwa graczy na tej pozycji została wprowadzona z języka włoskiego i oznacza   
„wolny” w sensie bycia samodzielnym. Libero swobodnie zmienia się z innymi   
graczami, a zmiany nie muszą być wcześniej sygnalizowane. Co ciekawe, może   
zmieniać każdego zawodnika będącego w strefie obrony, a nie tylko środkowych jak   
się to przyjęło w dzisiejszej siatkówce. Ponadto przepisy gry w siatkówkę mówią, że   
libero:   
   
• nie może pełnić funkcji kapitana na boisku,   
• jego strój musi kontrastować ze strojami pozostałych zawodników drużyny,   
• nie może atakować (gdy piłka znajduje się całkowicie ponad górną krawędzią   
siatki),   
• wystawiać piłki sposobem górnym będąc w strefie ataku,   
• nie może blokować,   
• może zostać zmieniony wyłącznie przez drugiego libero (jeśli nie istnieje taka   
opcja, inny zawodnik musi zostać desygnowanym jako libero, a zmieniony nie   
może powrócić na boisko do końca meczu).   
   
Libero jest kluczową postacią dwóch elementów: przyjęcia zagrywki oraz obrony.   
W przyjęciu jest to osoba, która zarządza elementem i graczami biorącymi w nim   
udział. To właśnie libero powinien decydować o wszelkich ruchach całej formacji   
przyjęcia oraz priorytetach.   
   
Jako, że libero skupia się wyłącznie na defensywie, oczekuje się od niego, aby   
był najlepszym graczem drużyny właśnie w tych elementach. Tak się dzieje   
w większości drużyn (no chyba, że obok stoi naprawdę wybitny przyjmujący). Co   
ciekawe libero przyjmują w strefach 6 oraz 1, ale nigdy w 5.   
   
Po przyjęciu libero przechodzi do obrony, którą najczęściej utrzymuje właśnie w   
5 strefie. Między innymi stąd bierze się wrażenie, że na boisku bardzo dużo się dzieje   
i gracze robią zamieszanie. Spokojnie. Wszystko jest zaplanowane, trenowane   
i dzięki temu gracze przemieszczają się całkowicie nieświadomie, w żadnym   
momencie nie przeszkadzając sobie. Również w tym elemencie libero powinien być   
najlepszym graczem. Ponadto może ustawiać grę całej drużyny i sugerować   
przesunięcia innych zawodników.   
   
Istnieją dwa typy libero, które mają odzwierciedlenie zarówno w przyjęciu jak   
i obronie. Pierwszy z nich, to gracz gotowy dopasować się do systemu drużyny, który   
jest narzucony przez trenera. Potrafi doskonale realizować taktykę drużyny i osiągać

32 maksymalne korzyści z odpowiedniej pozycji. Drugi typ to indywidualista, który   
bardziej ufa własnej intuicji niż założeniom taktycznym przygotowanym przez sztab   
szkoleniowy. Od takiego gracza trudno jest oczekiwać, żeby realizował zachowania   
narzucone przez trenera. Gdy coś mu się „wydaje”, bez wahania podejmie działania   
na własną rękę.   
   
Jak już wspomniałem libero w większości bronią piłki w 5 strefie. Jednak, gdy   
blok zasłania linię boczną lub atakujący nie może wykonać ataku po prostej, libero   
może zamienić się z broniącym w 6 strefie. Aby to miało miejsce drużyna musi mieć   
dużą pewność przed akcją, że to właśnie ten gracz otrzyma piłkę do ataku.   
Najczęściej libero jest także odpowiedzialny za bronienie wszystkich piłek, które są   
miękko przebijane za blok, czyli tzw. kiwki i plasy.   
   
Ponadto jeśli przeciwnik przebija drużynę w bardzo łatwy sposób (nazywamy to   
free ballem), na przykład z wysoką parabolą, libero zobowiązany jest dostarczyć tę   
piłkę idealnie do rozgrywającego. W takiej sytuacji libero odpowiedzialny jest za całe   
boisko!   
   
Istnieją sytuacje, gdy libero odpowiedzialny jest za wystawienie piłek do   
skrzydłowych. Jedna z takich sytuacji to negatywne przyjęcie lub obrona, która jest   
na tyle daleko od siatki, że rozgrywający nie zdąży do niej dobiec. Druga, gdy   
rozgrywający broni piłkę. Wtedy libero musi ją wystawić, pamiętając, że gdy   
znajduje się w linii ataku nie może zrobić tego sposobem górnym.   
   
Często libero chcąc zmylić przeciwnika lub skrócić czas, który ma na reakcję,   
próbuje wystawiać szybsze piłki. Wystawiając odbija się jeszcze w strefie obrony   
i używa sposobu górnego (palcami). Ogólne statystyki pokazują jednak, że przynosi   
to mniej korzyści niż spokojna wystawa z wysoką parabolą. Piłki wystawiane   
z wyskoku przez libero są często mniej dokładne. Skutkuje to brakiem możliwości   
atakowania i wymusza miękkie rozwiązania (tzw. kiwki lub plasy) w celu uniknięcia   
ataku.   
   
Libero nie jest zawodnikiem nazbyt zaangażowanym w grę ofensywną swojego   
zespołu. Analizując najlepszych graczy na tej pozycji można się jednak pokusić   
o wniosek, że ma on ogromny i niepoliczalny wkład w grę swojej drużyny. Często   
libero są tak energetycznymi graczami, że pobudzają swoją drużynę i motywują ją.   
Jest to szczególnie istotne w trudnych momentach dla drużyny, gdy przegrywają   
akcję za akcją. Z moich obserwacji wynika także, że podczas meczu libero jest   
najważniejszym łącznikiem między trenerem, a drużyną.

33 Przyjmujący   
   
Na boisku w tym samym czasie gra dwóch przyjmujących, którzy umiejscowieni   
są po przekątnej. Obu nazywamy lewoskrzydłowymi, ponieważ w głównej mierze   
atakują z lewego skrzydła siatki (w pięciu na sześć ustawień). Obaj przyjmujący   
mają dwa podstawowe cele. Pierwszy z nich, to   
wraz z libero tworzenie formacji defensywnej,   
czyli przyjmowanie zagrywek. Drugie to ich   
atakowanie, żeby zakończyć akcję punktem dla   
swojej drużyny. Dla rozróżnienia tych dwóch   
graczy przyjmującego grającego blisko   
rozgrywającego oznaczyłem jako P1,   
a grającego daleko od rozgrywającego jako P2.   
   
Przyjmujący P1 znajduje się pod siatką   
(w strefie ataku) w ustawieniach 3, 2. Wtedy   
przyjmuje zagrywki w 5 strefie i atakuje je na   
lewym skrzydle. Pod siatką znajduje się również   
w ustawieniu pierwszym i przyjmuje oraz   
atakuje na prawej stronie boiska jak gracz   
prawoskrzydłowy. Jest to jedyne ustawienie,   
w którym ktoś inny niż atakujący jest graczem   
ofensywnym w tej strefie. Gdy ten przyjmujący   
znajduje się w strefie obrony, przyjmuje raz na prawym skrzydle, a następnie   
dwukrotnie na środku boiska. W tych trzech ustawieniach jest graczem, który   
atakuje tzw. pipe’a czyli używa ataku z szóstej strefy zza linii trzeciego metra.   
   
Przedstawione wykresy pokazują rozkład ataków omawianych przyjmujących po   
dobrym przyjęciu swojej drużyny. Wziąłem pod uwagę trzy najlepsze zespoły Plusligi   
sezonu 2019/2020.

34   
   
Widać, że będąc w linii ataku na lewym skrzydle, czyli w ustawieniach trzecim   
oraz drugim atakuje aż 46% wszystkich swoich piłek, a 31% ataków to pipe, czyli   
ataki z 6 strefy (gdy jest w strefie obrony). W pierwszym ustawieniu, atakuje   
z prawego skrzydła 22% wszystkich swoich ataków.

35 Przyjmujący P2, jako że gra po przekątnej ze swoim odpowiednikiem (P1),   
znajduje się w strefie ataku w ustawieniach 6, 5, 4. Jest to prostsza pozycja, bo   
w tych ustawieniach zawsze przyjmuje i atakuje na lewej stronie boiska. Będąc   
w pozostałych trzech ustawieniach przyjmuje raz na lewym skrzydle, raz na prawym   
i raz na środku linii przyjęcia. Będąc w strefie ataku jest tylko na lewym skrzydle,   
a w strefie obrony atakuje pipe’a czyli z szóstej strefy. W związku z tym wykres   
zawiera wyłącznie dwie kolumny, a 77% wszystkich jego ataków stanowią te   
z 4 strefy, a pozostałe 23% te z 6 strefy.   
   
Na poniższym wykresie możesz zobaczyć różnicę w ilości wykonanych ataków   
przez P1 i P2. Wydawać by się mogło, że P1 był częściej wykorzystywanym graczem   
swojej drużyny. Warto wziąć jednak pod uwagę kilka rzeczy. Pierwszą zasadą jest to,   
że gracz będący w linii ataku jest znacznie częściej wykorzystywany niż ten z linii   
obrony. Wiedząc o tym musimy zwrócić także uwagę na ustawienia początkowe   
drużyn, bo może się okazać, że P1 miał zwyczajnie więcej możliwości do atakowania.

36 Środkowy   
   
Ostatnia pozycja na boisku to środkowy bloku. Podobnie jak przyjmujących,   
środkowych na boisku także znajduje się dwóch. Są oni umiejscowieni po przekątnej.   
Dwa podstawowe zadania graczy na tej pozycji to   
blokowanie oraz atakowanie na środku siatki.   
   
Dla uproszczenia na grafice po prawej stronie   
umiejscowiłem dwóch środkowych. Pierwszy z nich,   
znajdujący się blisko rozgrywającego oznaczony   
został jako Ś1, drugi, po przekątnej jako Ś2.   
   
Środkowy Ś1 znajduje się pod siatką, czyli   
w strefie ataku, w ustawieniach 5, 4, 3 po czym   
w 2 ustawieniu kieruje się aby wykonać zagrywkę. Po   
tym jak ją wykona, a przeciwnik wygra akcję, zmienia   
się z libero.   
   
Podczas gdy środkowy Ś1 zmierza do pola   
zagrywki, drugi środkowy (Ś2) zmienia się z libero i   
wchodzi pod siatkę. W strefie ataku znajduje się w ustawieniach 2, 1 oraz 6. Po   
wygraniu akcji w szóstym ustawieniu środkowy Ś2 idzie na zagrywkę, aby wykonać   
ją już w ustawieniu piątym. W tym czasie Ś1 zmienia się z libero i znajduje się już   
w strefie ataku. W ten sposób zamyka się cały cykl rotacji środkowych.   
   
Mając na względzie system ataku graczy środkowych, należy zwrócić uwagę, że   
w zależności od ustawień środkowy wykonują inny nabieg do ataku po przyjęciu:   
• w ustawieniach 5 i 2 znajdują się w czwartej strefie,

37 • w ustawieniach 4 i 1 znajdują się na środku szerokości boiska, w okolicach linii   
3 metra   
• w ustawieniach 3 i 6 znajdują się w drugiej strefie i wtedy nabieg wykonują   
zza pleców rozgrywającego.   
   
Większość graczy uzależnia rodzaj ataku od rodzaju nabiegu. Dlatego   
w ustawieniach, w których środkowi znajdują się w 4 strefie, drużyny najczęściej   
korzystają z ataków, w których dystans między rozgrywającym, a środkowym jest   
większy. W taki sposób środkowy wykonuje mniej ruchów, ale rozgrywający musi   
być znacznie bardziej precyzyjny. Gdy środkowi w momencie zagrywki stoją na   
środku siatki najczęściej atakują blisko rozgrywającego, ponieważ wystarczy wtedy   
prostopadły do siatki nabieg do ataku. W tych ustawieniach jest jednak największa   
dowolność w wyborze rodzaju ataku, gdyż startowa pozycja środkowego jest   
najbardziej neutralna.   
   
W ustawieniach 3 i 6, czyli gdy środkowi znajdują się za plecami rozgrywającego   
również korzystają z ataków bliżej rozgrywającego. Tutaj jednak znacznie częściej   
niż w innych ustawieniach występuje tzw. krótka z tyłu. W tych dwóch ustawieniach   
problematyczne dla rozgrywającego jest to, że po przyjęciu, gdy piłka zmierza do   
jego rąk, nie widzi on swojego środkowego wbiegającego zza pleców.   
   
Dlatego tak istotny jest trening w grze każdego zespołu. W omawianej sytuacji   
największą rolę odgrywa zgranie rozgrywającego ze środkowymi. Po wielu godzinach   
jednostek treningowych gracz intuicyjnie wie, gdzie znajduje się jego kolega i czy   
może do niego rozgrywać. Dzieje się tak nawet pomimo tego, że nie mają kontaktu,   
a rozgrywający nie widzi sylwetki środkowego.   
   
Specyfika ataków graczy na pozycji środkowego zależy od kilku czynników.   
Przede wszystkim chodzi o tempo ataku. Szybkość i niewielki dystans między   
rozgrywającym, a środkowym stwarza niekomfortową sytuację dla blokujących   
przeciwników. Nie mają oni czasu na zastanowienie się i spokojną reakcję. Muszą   
działać instynktownie i równie szybko. Ten rodzaj ataku rozprasza blok przeciwnika   
i powoduje, że atakujący na skrzydłach często mają pojedynczy lub nieszczelny blok.   
   
Drugie, a może nawet pierwsze, zadanie środkowych to blok. Właściwie to oni,   
w porozumieniu z trenerem, są odpowiedzialni za większość ruchów taktycznych,   
który ten blok realizuje. Wielu trenerów daje swoim środkowym wolną rękę do tzw.   
skakania „w ciemno” do środkowych przeciwnika lub podejmowania innych działań,   
biorąc na siebie tym samym ryzyko niepowodzenia. Skakanie „w ciemno” lub inaczej   
nazywane „w opcji” to wyskok środkowego w bloku zanim jeszcze będzie pewne, że

38 rozgrywający rozegra piłkę właśnie w tym kierunki. Bycie środkowym przypomina   
trochę grę w ruletkę, ponieważ środkowi nie wiedzą, gdzie rozgrywający pośle piłkę.   
Mimo to, starają się podjąć pewne rozwiązania zanim okaże się to jasne.

39 Ustawienia   
   
Przepisy gry w piłkę siatkową nie mówią nic o ustawieniach w takim sensie, jak   
poznamy je poniżej. W celu analizy gry wymyślono podział na sześć ustawień,   
a numer ustawienia mówi o strefie, w której znajduje się rozgrywający. Jeśli właśnie   
wykonuje zagrywkę, to jego drużyna znajduje się w ustawieniu pierwszym, a jeżeli   
znajduje się w szóstej strefie, wtedy drużyna jest właśnie w szóstym ustawieniu.   
   
Podział gry na ustawienia pozwala rozróżnić sytuację, analizować przeciwników   
i pomóc graczom w wygrywaniu poszczególnych akcji. Takie rozróżnienie przydaje   
się głównie do analizy rozgrywającego. Każdy rozgrywający ma swoje preferencje,   
lubi grać z zawodnikiem X, a nie lubi z Y. Może istnieć także sytuacja, że z X gra w   
tych ustawieniach, a w pozostałych nie. Właśnie te ustawienia pomagają w zbieraniu   
informacji i przekazywaniu graczom. Zawodnikom łatwiej jest zapamiętać informację,   
że w ustawieniu pierwszym głównym atakującym jest gracz X, niż informację, że jak   
atakujący jest na lewym skrzydle, to gracz X jest pierwszym wyborem   
rozgrywającego.   
   
Każde ustawienie charakteryzuje się inną kombinacją graczy będących w strefie   
ataku i inną w strefie obrony. W dalszej części przedstawię poszczególne ustawienia   
rozdzielając je na fazę przyjęcia i fazę zagrywki, ponieważ sposoby ataku mogą się   
nieco różnić.   
   
W środowisku siatkarskim dla uproszczenia zapisów ustawienia opisujemy   
skrótami. I tak, pierwsze zapisujemy jako R1 (rozgrywający w 1 strefie), bądź P1   
(analogicznie, tylko z włoskiego „palleggiatore”, czyli „rozgrywający”).   
   
Przepisy gry w siatkówkę jasno mówią o tym jaka jest „zależności między   
pozycjami zawodników:   
• każdy zawodnik linii obrony musi znajdować się dalej od linii środkowej niż   
odpowiadający mu zawodnik linii ataku;   
• zawodnicy linii ataku i obrony muszą znajdować się na odpowiednich pozycjach   
zgodnie z porządkiem (…).”   
   
Warto zaznaczyć, że ustawienie graczy określane jest na podstawie kontaktu   
stóp z podłożem. Przechodząc do szczegółów, nie jest określona odległość między   
zawodnikami, bo wspomniane przepisy gry mówią, że „tylko część stopy zawodnika   
linii ataku powinna znajdować się bliżej linii środkowej niż stopy odpowiadającego   
mu zawodnika linii obrony.”

40 Ustawienie pierwsze (P1)   
Faza zagrywki   
   
   
W tym ustawieniu pod siatką znajdują się   
w kolejności od 2 strefy: przyjmujący (P1),   
środkowy (Ś2) oraz atakujący (A). W momencie   
wykonywania zagrywki przez rozgrywającego (R),   
atakujący oraz przyjmujący zamieniają się   
pozycjami tak, że ten pierwszy staje się graczem   
prawoskrzydłowym, a drugi lewoskrzydłowym.   
W strefie obrony libero (L) przechodzi z 6 do 5   
strefy w ten sposób zamieniając się z   
przyjmującym (P2).   
   
Takim zachowaniem wszyscy gracze drużyny zagrywającej w momencie   
przyjęcia zagrywki przez przeciwnika są już na dedykowanych pozycjach i mogą   
swobodnie przejść do realizowania swoich zadań.   
   
   
Faza przyjęcia   
   
Pierwsze ustawienie jest bardzo specyficzne, ponieważ jest jedynym, gdzie   
w fazie przyjęcia atakujący jest graczem lewoskrzydłowym. Pozycja graczy przed   
wykonaniem zagrywki została wskazana już w fazie zagrywki, jednak różnice   
pojawiają się, po przyjęciu. W tym momencie atakujący i przyjmujący pod siatką nie   
zmieniają się pozycjami tylko każdy wykonuje nabieg do ataku w strefie, w której   
stał przed zagrywką przeciwnika.   
   
Istnieje także możliwość, że atakujący   
i przyjmujący spróbują się jednak zamienić   
strefami. W takiej sytuacji, w momencie zagrywki,   
atakujący musi przebiec 9 metrów wzdłuż siatki,   
a potem wykonać kilkumetrowy nabieg do ataku.   
Jeśli jest to zagrywka typu float, gracz ma na to   
nieco ponad dwie sekundy. Gdy mamy do   
czynienia z zagrywką z wyskoku, ten czas jeszcze   
się skraca. Czy takie granie jest realne?

41 Oczywiście, że tak. Swego czasu klub z Jastrzębia pod wodzą Marka Lebedewa   
realizował takie rozwiązanie z Maciejem Muzajem, jednak nie trwało to długo,   
ponieważ bardzo często atakujący nie zdążył na czas i był wyłączony z ataku. Było to   
najgorsze z sześciu ustawień tej drużyny. Pamiętam, że nasza taktyka w dużej   
mierze zakładała wykorzystanie tego mankamentu drużyny przeciwnika.   
   
Jeśli będąc w ustawieniu pierwszym, po przyjęciu zagrywki zdobyliśmy punkt,   
nasza drużyna przechodzi do kolejnego, szóstego ustawienia.

42 Ustawienie szóste (P6)   
Faza zagrywki   
   
   
W szóstym ustawieniu zagrywa przyjmujący P1.   
Po wykonaniu zagrywki wbiega do 6 strefy, podczas   
gdy rozgrywający przemieszcza się do 1 strefy. Pod   
siatką następuje zamiana atakującego, który idzie   
z 3 strefy do 2, gdzie jest środkowy Ś2. W polu   
obrony libero znajduje się w 5 strefie.   
   
   
   
Faza przyjęcia   
   
   
W fazie przyjęcia pod siatką znajdują się atakujący w 3 strefie, przyjmujący P2   
oraz środkowy Ś1. W linii obrony zaś stoją rozgrywający, przyjmujący P1 oraz libero.   
   
W momencie wykonywania zagrywki   
rozgrywający wbiega z 6 strefy pod siatkę.   
Atakujący odchodzi od siatki, żeby mieć   
wystarczający nabieg do ataku w strefie 2.   
Środkowy Ś2 biegnie do ataku z drugiej strefy   
w kierunku środka boiska. Po przyjęciu   
zagrywki przyjmujący P2 zmierza do ataku   
z lewej strony boiska (strefa 4), a przyjmujący   
P1 robi nabieg do ataku z drugiej linii (tzw.   
pipe) w szóstej strefie. Libero w tym czasie przemieszcza się w kierunku zawodnika,   
który będzie atakował, aby asekurować atak, gdyby piłka wróciła na naszą stronę po   
dotknięciu bloku. Po zdobyczy punktowej gracze przechodzą do piątego ustawienia.

43 Ustawienie piąte (P5)   
Faza zagrywki   
   
   
Przechodząc do piątego ustawienia libero będący wcześniej w 5 strefie schodzi   
z boiska, a wchodzi za niego już do czwartej   
strefy środkowy Ś1. Grafika po prawej stronie   
pokazuje prawidłowe rozmieszczenie graczy   
przed wykonaniem zagrywki. W jej momencie   
rozgrywający przechodzi do 1 strefy,   
a środkowy Ś2 po wykonaniu zagrywki wchodzi   
do 5 strefy. Pod siatką środkowy Ś1 zamienia   
się pozycjami z przyjmującym P2. Jest to jedno   
z dwóch ustawień, gdzie obaj środkowi   
znajdują się na boisku w tym samym czasie.   
   
   
   
Faza przyjęcia   
   
   
Po przegraniu akcji wykonując zagrywkę, środkowy Ś2 schodzi z boiska   
zmieniając się z libero. Jest to kluczowa różnica w porównaniu z fazą zagrywki.   
W linii obrony poza libero znajduje się rozgrywający oraz przyjmujący P1. Pod siatką   
stoją atakujący, środkowy Ś1 oraz przyjmujący P2.   
   
Atakujący gotowy jest do ataku w 2 strefie,   
środkowy Ś1 zbiega z 4 strefy do ataku na   
środku siatki. Po przyjęciu zagrywki przyjmujący   
P2 biegnie do 4 strefy. Tam będzie atakował,   
a przyjmujący P1 kieruje się do 6 strefy, skąd   
będzie atakował pipe’a. Libero jak zawsze   
zmierza do asekuracji ataku, a jeśli przeciwnik   
wyprowadzi kontratak, staje do obrony   
w 5 strefie. Po wygraniu akcji w tej fazie   
drużyna przechodzi do ustawienia czwartego.

44 Ustawienie czwarte (P4)   
Faza zagrywki   
   
   
W czwartym ustawieniu pod siatkę   
wchodzi rozgrywający, a w polu zagrywki   
znajduje się atakujący, po której wykonaniu   
ustawia się w 1 strefie. Libero oraz   
przyjmujący P1 zamieniają się miejscami. Pod   
siatką rozgrywający z 4 strefy przechodzi do   
2 strefy, a z niej przyjmujący P2 idzie na jego   
lewe skrzydło.   
   
   
   
   
Faza przyjęcia   
   
W linii ataku znajduje się dwóch graczy ofensywnych: środkowy Ś1 (który   
wbiega z 3 strefy), przyjmujący P2 (przyjmuje piłkę na lewej stronie boiska,   
a następnie jest gotowy do wykonania ataku z lewego skrzydła) oraz rozgrywający,   
który w momencie zagrywki wbiega   
z 4 strefy. W linii obrony przyjmujący P1   
może atakować pipe’a, a atakujący jest   
graczem prawoskrzydłowym. Obaj powinni   
jednak pamiętać, że atak musi być   
wykonany zza linii 3 metra.   
   
Po wygraniu akcji drużyna zmienia   
ustawienie i znajduje się już w trzecim.

45 Ustawienie trzecie (P3)   
Faza zagrywki   
   
W fazie zagrywki pod siatkę wchodzi   
tym razem przyjmujący P1 i znajduje się   
na lewym skrzydle. Z linii ataku do linii   
obrony przechodzi przyjmujący P2 i to on   
wykonuje zagrywkę. W tej samej linii stoi   
także atakujący oraz libero. Pod siatką są   
jeszcze rozgrywający i środkowy Ś1,   
którzy w momencie zagrywki zamieniają   
się pozycjami, tak, aby rozgrywający   
blokował w strefie drugiej, a środkowy   
znajdował się na środku siatki.   
   
Faza przyjęcia   
   
W fazie przyjęcia rozgrywający znajduje się już na środku siatki i nie musi się   
nigdzie przemieszczać. Z drugiej strefy do ataku biegnie środkowy Ś1, a na prawym   
skrzydle w drugiej linii będzie atakujący, który biegnie z 6 strefy. Linia przyjmujących   
wygląda tak, że na lewym skrzydle przyjmuje P1, a następnie atakuje z 4 strefy. Na   
środku przyjmuje libero, a P2 na prawej   
stronie, skąd może wbiec do 6 strefy   
atakując pipe’a. Wygrywając akcję   
drużyna przechodzi do ostatniego już   
ustawienia - drugiego.

46 Ustawienie drugie (p2)   
Faza zagrywki   
   
Tuż przed akcją z boiska schodzi   
libero, który był w 5 strefie, a do 4 strefy   
wchodzi środkowy Ś2. Zagrywkę   
wykonuje środkowy Ś1, a po jej   
wykonaniu wchodzi do 5 strefy. Pod siatką   
w drugiej strefie stoi rozgrywający,   
a przyjmujący P1 na środku siatki.   
Właśnie P1 i Ś2 zamieniają się pozycjami.   
W linii obrony atakujący przechodzi z 5 do   
1 strefy.   
   
   
   
Faza przyjęcia   
   
W linii przyjęcia po lewej stronie boiska stoi przyjmujący P1, na środku P2, a po   
prawie stronie libero. Po przyjęciu P1 przechodzi do ataku z 4 strefy, środkowy Ś2   
wbiega z 4 strefy do ataku na środku   
siatki, a atakujący z lewego narożnika   
boiska biegnie do ataku z prawego   
skrzydła zza linii 3 metra. W tym   
ustawieniu atakujący ma najdłuższą   
drogę do przebiegnięcia i jeśli atakujący   
często jest spóźniony, jest ostatnią opcją   
do ataku wybieraną przez   
rozgrywającego.   
   
Po wygraniu akcji drużyna   
przechodzi do ustawienia pierwszego   
 i w ten sposób cały cykl się zamyka.

47 Kombinacje ustawień   
W poprzednim rozdziale napisałem o tym, czym są ustawienia i w jakim celu są   
używane. Niniejszy rozdział wejdzie nieco głębiej w temat ustawień i analizy gry.   
Przybliżę Wam temat tego jak z tych sześciu ustawień możemy stworzyć kombinacje   
i w jakim celu.   
   
Poniższe kombinacje ustawień podzielić można, na sytuacje:   
• konkretny gracz występuje na danej pozycji w konkretnej strefie;   
• gracze na danej pozycji wbiegają do realizowania swoich czynności   
z konkretnego kierunku.   
   
Kombinacje ustawień używane są w celu ułatwienia analiz. Zestawiając kilka   
ustawień w jedną kombinację możemy w bardzo łatwy sposób sprawdzić zależności   
drużyny przeciwnej. Dzięki spostrzeżeniom wynikających z kombinacji ustaleń można   
w prosty sposób przekazać graczom taktykę.

48 Rozgrywający pod siatką (P4-P3-P2)   
   
Jedna z podstawowych kombinacji to ustawienia czwarte, trzecie i drugie.   
Charakteryzują się tym, że rozgrywający znajduje się w strefie ataku. Skoro wiemy,   
że atakujący z rozgrywającym grają po przekątnej, to wiemy także, że atakujący   
może wykonywać ataki zza linii 3 metra. Z analizowania tej kombinacji ustawień   
najczęstszym wnioskiem jest mniejsze użycie atakującego niż przyjmującego   
grającego na lewym skrzydle. W tych ustawieniach na lewym skrzydle raz gra   
przyjmujący P2 i dwa razy przyjmujący P1.   
   
Ta grafika pokazuje zależność, która została odkryta w trzech ustawieniach. Gdy   
rozgrywający znajdował się pod siatką, nie używał w ataku po przyjęciu atakującego   
w drugiej linii. Taktyka zakładała zatem przesunięcie bloku w takim sposób, aby   
skupiał się bardziej na ataku przeciwnika ze stref trzeciej oraz czwartej.

49 Atakujący pod siatką (P6-P5)   
   
   
Niemal dopełnieniem trzech ustawień wymienionych wyżej jest kombinacja   
szóstego i piątego. Gdy atakujący znajduje się w strefie ataku na prawym skrzydle   
siatki, wtedy rozgrywający znajduje się w linii obrony. Większość atakujących   
właśnie na tej pozycji, czyli w ataku z drugiej strefy, przynosi swojej drużynie   
najwięcej punktów.   
   
Istnieje jeszcze jedna wspólna pozycja dla tych dwóch ustawień. W nich, na   
lewym skrzydle gra przyjmujący P2, podczas gdy środkowi dzielą się tutaj po jednym   
ustawieniu.   
   
Może się pojawić pytanie,   
dlaczego nie zostało ujęte   
pierwsze ustawienie. Wtedy   
atakujący również znajduje się   
w linii ataku, jednak jest graczem   
lewoskrzydłowym. Gra na lewym   
skrzydle nie jest jednak jego   
domeną i często jest pomijanym   
graczem w ataku. Jest to na tyle   
specyficzne ułożenie, że w kolejnej   
analizie jako jedyne zostanie   
wyłączone z kombinacji.   
   
Istnieje jeszcze jedna wspólna   
zasada dotycząca tych dwóch   
ustawień. Mianowicie w obu rozgrywający wbiega z lewej części boiska. Niezbyt   
często, ale jednak od czasu do czasu natrafiamy na rozgrywających, dla których   
takie wbieganie na pozycje stanowi pewien problem i decydują się na częstsze   
granie lub unikanie jakiejś strefy.

50 Bez pierwszego ustawienia (P6-P5-P4-P3-P2)   
   
   
Jak wyżej wspomniałem, pierwsze   
ustawienie jest specyficzne, gdyż gracze   
skrzydłowi grają na nie swoich pozycjach. Te   
pięć ustawień, które występują w tej   
kombinacji stanowi odzwierciedlenie   
nominalnych pozycji dla wszystkich graczy.   
Atakujący zawsze jest na prawym skrzydle,   
a przyjmujący na lewym. To ustawienie   
oddaje nam bardziej specyfikę i rozkład ataku   
drużyny niż wszystkie sześć ustawień.

51 Przyjmujący P2 pod siatką (P6-P5-P4)   
   
   
W tych ustawieniach charakterystyczną cechą jest to, że przyjmujący P2 jest   
graczem, który zagrywki przyjmuje na lewym skrzydle, a następnie atakuje ze strefy   
czwartej, czyli jest lewoskrzydłowym atakującym.   
   
Co za tym idzie przyjmujący P1 jest graczem, który wykonuje swój atak z szóstej   
strefy.

52 Przyjmujący P1 pod siatką (P3-P2)   
   
   
Naturalną kontynuacją poprzedniej kombinacji są ustawienia trzecie oraz drugie.   
W nich odwrotnie jak poprzednio, pod siatką znajduje się przyjmujący P1,   
a w drugiej linii przyjmujący P2. Tak jak poprzednio, odrzucamy tutaj pierwsze   
ustawienie, ponieważ w nim przyjmujący P1 jest graczem prawoskrzydłowym.   
   
Rozróżnienie kombinacji, gdy P1 i P2 znajdują się pod siatką, stanowią idealne   
źródło informacji, czy któryś z tych graczy jest ważniejszym ofensywnie dla drużyny.   
Jest to dość klarowne, gdy porównamy procentową dystrybucję rozgrywającego   
w tych dwóch kombinacjach.

53 Środkowy Ś1 pod siatką (P2-P1-P6)   
   
Istnieją także dwie kombinacje rozróżniające tego, który ze środkowych znajduje   
się pod siatką. W drugim, pierwszym i szóstym ustawieniu w linii ataku znajduje się   
środkowy Ś1.   
   
Bardzo ciekawym przypadkiem jest użycie środkowych. Często drużyny tworzone   
są w taki sposób, że jeden ze środkowych jest graczem ofensywnym i ma za zadanie   
jak najwięcej punktować w ataku, a drugi jest defensywny i ma jak najwięcej piłek   
blokować, ale nie wymaga się od niego wysokiej efektywności w ataku. W takiej   
sytuacji kombinacja ustawień pokaże nam, który z tych środkowych jest ofensywnym   
i może nam bardziej zaszkodzić swoim atakiem.

54 Środkowy Ś2 pod siatką (P5-P4-P3)   
   
Te trzy ustawienia są dopełnieniem poprzedniej kombinacji. Charakteryzuje się   
tym, że środkowy Ś2 znajduje się pod siatką. Wraz z poprzednią analizą pozwala   
nam na analizę charakterystyki drużyny.

55 Nabieg środkowych (P3-P6)   
   
Istnieją dwa ustawienia, które są dla środkowych specyficzne. Ta specyfika   
polega na tym, że gracze na tej pozycji w momencie zagrywki przeciwnika stoją w   
drugiej strefie i nabieg do ataku zaczynają z prawej strony z okolicy linii trzeciego   
metra.   
   
W tym samym czasie rozgrywający jest w okolicach środka szerokości siatki. Gdy   
musi obserwować piłkę, a zagrywka prowadzona jest do strefy piątej lub szóstej, nie   
widzi tego co robi i gdzie się znajduje środkowy. Jak już pisałem w rozdziale   
o środkowych, w tych dwóch ustawieniach ogromną rolę odgrywa zgranie   
rozgrywającego i środkowego. Ten pierwszy rozgrywa piłkę na bazie tego jak robi to   
na treningach. Obaj, będąc wielokrotnie w każdej sytuacji, wiedzą intuicyjnie jaka   
będzie reakcja drugiego gracza.   
   
Te dwa ustawienia są niezwykle ciekawe. Większość rozgrywających gra w nich   
znacznie częściej środkiem siatki niż w pozostałych.

56 Ustawienia początkowe   
   
Jeśli już jesteśmy przy temacie ustawień, nie możemy zapomnieć o ustawieniu   
początkowym, które jest również elementem gry taktycznej jednej i drugiej drużyny.   
   
Ustawienie początkowe stanowi o porządku rotacji zawodników na boisku. Musi   
on być niezmienny w całej ciągłości seta. Nawet zmiennik wchodzi na miejsce   
jednego zawodnika i musi zachować tenże porządek.   
   
Trener zespołu ustala początkowe ustawienie zespołu przed każdym setem.   
Zapisuje je na odpowiedniej karteczce (lub nowocześniej, na tablecie) i przekazuje   
w ten sposób sędziemu. Następnie ustawienie początkowe wpisywane jest do   
protokołu meczowego, a drugi sędzia weryfikuje czy ustawienie graczy na boisku jest   
zgodne z tym, co podyktował trener.   
   
Przejdźmy jednak do powodu swobody w   
wyborze ustawienia początkowego. Przede   
wszystkim trener mając do wyboru więcej niż   
sześciu graczy może podjąć decyzję, kto   
będzie występował na boisku od początku   
seta, a kto będzie zawodnikiem „ławkowym”.   
   
Wybór ustawienia początkowego jest   
pewną niewiadomą dla przeciwnika,   
a szczególnie interesujące jest, w której strefie   
zacznie rozgrywający. Analizując kilka   
ostatnich meczów przeciwnika i wiedząc   
w którym z sześciu ustawień zacznie danego   
seta, możemy z dużym prawdopodobieństwem   
przewidzieć jaka będzie dystrybucja i kto   
będzie największym zagrożeniem. W takiej   
sytuacji my możemy ustalić własne ustawienie   
początkowe w taki sposób, żeby - na przykład - często używany przyjmujący miał   
przeciwko sobie najgroźniejszy blok.   
   
Znając ustawienie początkowe przeciwnika możemy także wywnioskować kto   
i kiedy będzie zagrywał. Konsekwentnie w najlepszy kierunek zagrywki drugiej   
drużyny ustawiamy swoich najlepszych przyjmujących. Odwracając sytuację,

57 możemy także ustawić swoich najlepszych zagrywających przeciwko najsłabszym   
przyjmujących.   
   
Warto jednak pamiętać, że to jest planowanie, którym zajmują się obie drużyny.   
Są dwa rodzaje trenerów, jedni zaczynają zazwyczaj w tym samym ustawieniu,   
kierując się efektywnością własnej drużyny. Preferują rozpoczynanie setów   
w ustawieniach, w których częściej punktują niż w innych. Druga grupa trenerów to   
ta, która albo ma wyrównaną efektywność w ustawieniach, albo preferuje grę   
taktyczną, która została opisana w poprzednich akapitach. Jeśli spotkają się dwie   
drużyny, których trenerzy należą do drugiej grupy, wtedy osiągnięcie zamierzonego   
skutku nie jest łatwe. Obaj trenerzy starają się wywieźć w pole swojego przeciwnika.