

12. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

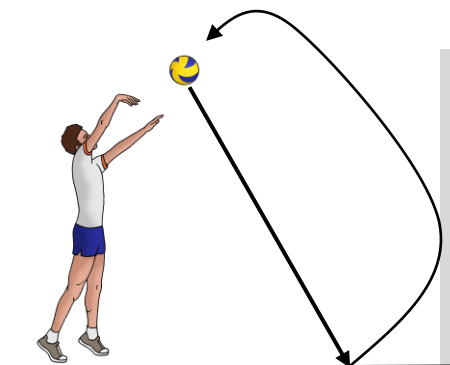
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na obronę, wystawienie i atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

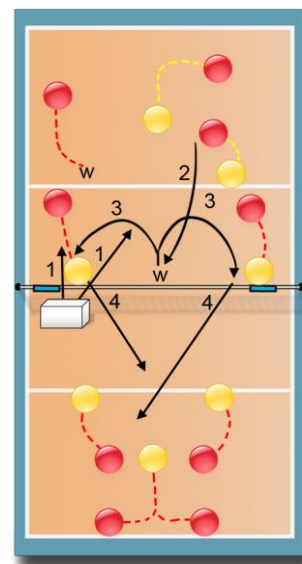
45. Indywidualnie - stojąc w odległości 4-5 m od ściany uderzenie plasowane po koźle o ścianę, zwracając uwagę na uderzenie do przodu prostą ręką w najwyższym punkcie zasięgu, ze zgięciem dłoniowym nadgarstka i zablokowaniu ramienia w stawie łokciowym. Po uderzeniu reagujemy na odległość kozła piłki od ściany – szybko przemieszczamy się w miejsce opadania piłki – przyjmujemy ją sposobem górnym oburącz nad sobą i wykonujemy wystawę do przodu odbijając wysokim łukiem o ścianę. Powracającą piłkę wystawiamy nad sobą i wykonujemy następne uderzenie kozłem o ścianę. Powtarzamy również z wystawą w wysokości do ściany zwracając uwagę na moment wysokości.
46. W trójkach po jednej stronie siatki z ciągłymi zmianami w trójce: jeden wykonuje plasing z II str. w kierunku zawodnika w str. IV, który dogrywa piłkę do wystawiającego w str. III. Wystawa do str. IV i atak przez ćwiczącego tam zawodnika. Przypominamy atakującemu o: wyjściu po obronie poza boisko, ustawieniu do kierunku ataku – V str., wykroku p. nogą, pochyleniu tułowia, przyspieszeniu rozbiegu i lądowaniu po naskoku (lewa, prawa-lewa). Przy złym dograniu bronionej piłki może dodatkowo dorzucać wystawiający ze str. III.



Umiejętności: • właściwa praca prostych ramion podczas ataku i wystawienia piłki; • przejście po obronie piłki do ataku, pamiętając o przyjęciu pozycji przygotowawczej do ataku.

Ćwiczenia syntetyczne

47. Ustawienie jak na rys. Z podestu w str. IV zespół B wykonuje atak w kierunku str. V, VI lub I. Obróćcy po przemieszczeniu i przyjęciu pozycji do obrony podają piłkę do str. III, skąd W wystawia do str. II lub IV. Atakujący po wycofaniu się i rozbiegu wykonują atak po przekątnej omijając atrapę bloku albo kiwają po prostej nad atrapą. Jeżeli obrona jest skuteczna zespół B w drugim uderzeniu przebija piłkę na stronę A utrudniając grę obronną. Po każdej akcji w obronie następuje zmiana miejsc w linii obrony I-VI-V-I, a w linii ataku po 3-4 atakach zmiana między zawodnikami II-IV. Zwracamy uwagę na współpracę zawodników w obronie, powrót na pozycje wyjściowe oraz przewidywanie miejsca przebiecia piłki przez przeciwnika. Atakujący szybko wycofują się z pozycji blokującego na pozycje, z których rozpoczynają rozbieg do ataku, pamiętając również o odejściu od siatki w chwili ataku z przeciwległej strony siatki – gra zawodnika nieblokującego. Zmiany formacji obrona-atak po 4 zmianach atakujących.



Ćwiczenia globalne

48. Gra 6 na 6. Rozpoczęcie plasowanym atakiem z własnego podrzutu w str. II albo IV bez bloku (decyduje trener sygnałem). Zespół przeciwny musi zareagować ustawieniem w obronie. Po obronie wyprowadzenie przez wystawiającego (grającego zawsze w strefie III) ataku ze strefy II albo IV z blokiem pojedynczym. Zmiany następują po akcjach między zawodnikami w strefach ataku – obrona (I-II, VI-III, V-IV) oraz wystawiającymi, a później dopiero I/VI/V i IV/III/II. Punktowana jest wygrana akcja oraz każde udane dwie obrony w akcji. Zwracamy uwagę na konieczność szybkiej reakcji w obronie – przemieszczeniu się po wystawieniu piłki w konkretną strefę. Akcentujemy konieczność asekuracji atakującego po wystawieniu piłki i powrotu do pozycji wyjściowych w obronie.

Słowa kluczowe

- Kierunek bloku – ustaw się w obronie obok „cienia” bloku
- Obrona piłki wysoko – na środek boiska
- Początkowo wystawiaj po obronie wysoko
- Szybko zajmij pozycję przygotowującą do wykonania ataku

Wiadomości: liczenie punktów, samoocena swoich działań (pozytywna albo negatywna).

Część końcowa

Stojąc poza linią końcową po własnym dorzuceniu piłki w okolicy 4 m w osi boiska – dobiegnięcie, zatrzymanie, odbicie nad sobą sposobem dolnym oburącz zakończone wystawą do strefy II lub IV.

Sprzęt Podesty, atrapy bloku, piłki, wózki.