

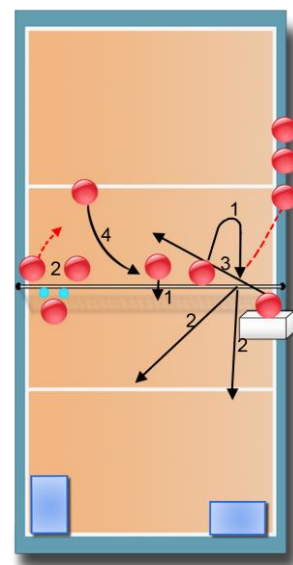
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na przemieszczenie w obronie, pracę ręki atakującej i blok.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

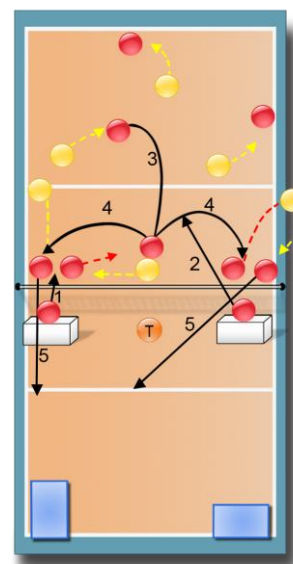
53. W czwórkach - atakujący na podeście w IV str. trzyma dwie piłki. Po drugiej stronie siatki zawodnik z piłką w III str. i przygotowany do bloku grupowego w str. II. Rozpoczyna gracz w III str. wykonując blok z przełożeniem rąk z trzymaną piłką na drugą stronę i upuszcza piłkę. Po wykonaniu zadania przemieszcza się w prawo i wykonuje wyskok do bloku wspólnie z partnerem blokującym w str. II. Przykładają dłonie na piłki trzymane przez zawodnika w str. IV. Następnie skrajny blokujący przemieszcza się krokiem dostawnym lub skrzyżnym do obrony ataku z podestu, broni piłkę w kierunku str. III. Zmiany dwójkami. Zwracamy uwagę w bloku, na przekładanie rąk na drugą stronę i nie wykonywanie ruchu nadgarstkami.
54. Trójka zawodników ustawionych obok l. bocznej boiska w str. IV wykonuje rozbieg i atak piłki podrzucanej na różne wysokości przez partnera lub trenera stojącego na pograniczu str. III i IV przy siatce. Dorzut jest precyzyjny jeśli chodzi o miejsce, ale o różnej wysokości, co zmusza atakujących do obserwacji i reakcji na piłkę. Zadaniem atakujących jest dostosowanie tempa dojścia do wysokości podrzucanej piłki – zwolnienie lub przyspieszenie ostatniego kroku i trafienie w materac ułożony w narożniku boiska.



Umiejętności: • dostosowanie tempa dojścia do wysokości wystawy; • obrona piłki w kierunku III strefy boiska – umożliwiającą wyprowadzenie ataku.

Ćwiczenia syntetyczne

55. Ustawienie jak na rysunku. Trener sygnalizuje głosem, w której strefie będzie wykonywany atak (II, IV). W strefie wyznaczonej przez trenera zawodnicy tworzą podwójny blok przeciwko atakującemu z podestu. Zadaniem atakującego jest sprawdzać szczelność bloku – atakując w miejsce połączenia dłoni blokujących. W momencie opadania bloku, zawodnik na drugim podeście wykonuje atak przy pojedynczym bloku – starając się go ominąć. Wszyscy partnerzy blokującego zajmują właściwe pozycje do obrony. Dogranie obronionej piłki wysoko w kierunku str. III, umożliwiające dojście i wystawę przez zawodnika str. III. Ten wystawia piłki do str. II lub IV, skąd atak wykonują zawodnicy tych stref, kierując piłkę w materace ułożone w narożnikach boiska.



Ćwiczenia globalne

56. Gra 4 na 4. Zawodnicy ustawieni w str. I, II, IV, V. Rozpoczęcie plasowanym atakiem stojąc ze str. II w kierunku bloku pojedynczego przeciwnika. Asekuracja po stronie plasującego albo obrona po stronie blokującego powinna umożliwić wyprowadzenie ataku. Wystawia jeden z zawodników linii ataku do partnera odpowiednio w str. II albo IV. Rozpoczęcie gry na zmianę – raz zespół A, raz B. Po 5 akcjach zmiana na pozycjach – linia obrony – linia ataku, a następnie ze zmianą stref. Można dołączyć piątego zawodnika grającego w str. III, który może współtworzyć blok grupowy i być odpowiedzialnym za wystawienie piłki.

Słowa kluczowe

- Atakuj zdecydowanie – wybierając kierunek
- Blokuj – obserwując atakującego
- Broń ofiarnie, współpracując ze swoimi partnerami z drużyny

Wiadomości: zapoznanie z istotą obrony – jako pierwszego elementu kontrataku.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające na materacu z partnerem – akcent na kończyny dolne i górne.

Sprzęt Piłki, wózki, materace, podesty