

## 15. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

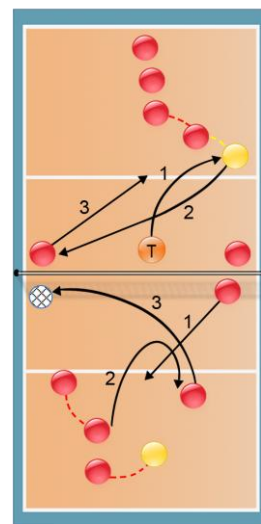
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na obronę, wystawienie i atak.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

57. Trener ustawiony w strefie III, zawodnicy jeden za drugim w strefie VI. Dwóch zawodników w strefach II, IV. Trener wysokim łukiem dorzuca piłkę do strefy I albo IV. Zawodnik po przemieszczeniu się wystawia wysoko piłkę do przeciwnej strefy: z I do IV, z V do II i zajmuje pozycję do obrony ataku po przekątnej (odpowiednio - gracza II albo IV strefy). Zawodnik wystawiający musi ustawić się przodem do kierunku wystawy, wejść pod piłkę tak, aby możliwa była wyprostna praca nóg umożliwiająca wystawę na dalsze odległości. Zmiany po obronie.
58. Ustawienie jak na rysunku. Zawodnik II strefy z własnego podrzutu wykonuje plasing w kierunku obrońców stref IV i V. Obrońcy po przemieszczeniu się zajmują pozycje obronne. Po wysokiej obronie do środka pola zawodnik strefy I z głębi pola wykonuje wysoką wystawę w kierunku IV strefy, celując do radaru. Akcentujemy wejście pod piłkę i obniżenie sylwetki, szczególnie przy dalekich wystawach. Zmiany następują według numeracji zawodników po obronie i wystawieniu 10 piłek.



**Umiejętności:** • wyczuwanie momentu rozpoczęcia rozbiegu do ataku w pierwszym tempie

#### Ćwiczenia syntetyczne

59. Ustawienie jak na rysunku. Trener na podeście w strefie IV rozpoczyna odbiciem lub dorzutem piłki w kierunku zawodników w strefie IV i V. Po precyzyjnym dograniu i wystawie zawodnika ze strefy II, atak w drugim tempie ze strefy III. Następną akcją rozpoczyna trener zbieciem w kierunku V strefy. Wystawiający wystawia piłkę do gracza w III strefie (przy dokładnej obronie) albo do strefy IV (przy niedokładnej obronie). Zawodnicy, zachowując kanony związane z odejściem od siatki na pozycje gotowości do ataku, starają się trafić w materace ułożone w narożnikach boiska. Wystawiający musi podjąć decyzję co do miejsca wystawy – właściwie oceniając dokładność dogrania, pamiętać o technice poruszania się, ułożenia rąk w trakcie wystawy tak, aby nie popełnić błędu nieczystego odbicia i aby wystawa umożliwiała wykonanie ataku we wszystkich kierunkach.



#### Ćwiczenia globalne

60. Gra 2 na 2, połowy boisk 4,5 x 4,5 m (przy siatce) po przekątnej. Zawodnicy rozpoczynają zagrywką tenisową z ok. 6 m. Jeden z dwóch zawodników przyjmuje zagrywkę w kierunku siatki, drugi automatycznie zostaje w tej akcji wystawiającym. Po wykonanym ataku obydwoj wracają do obrony. Gra toczy się bez bloku, ponieważ boiska stykają się tylko rogami pod siatką. Można zestawić zawodników według specjalizacji np.: w jednej drużynie grają atakujący i wystawiający a po przekątnej w drugiej grają środkowy i przyjmujący. Gra toczy się według normalnych zasad do zdobycia np. 15 punktów (dwa punkty przewagi).

#### Słowa kluczowe

- Współpracuj – to słowo kluczowe w siatkówce
- Wystawiaj rękoma nie zapominając o nogach, szczególnie gdy masz wystawić daleko lub wysoko
- Po ataku wracaj do obrony

**Wiadomości:** współpraca w układzie dwójkowym – jako podstawa działań w obronie.

### Część końcowa

W VI strefie po własnym podrzucie wystawa do strefy II albo IV – kierując piłkę do radaru. Przemieszczenie za piłką.

**Sprzęt** Podesty, piłki, wózki, radary, materace.