



17. ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK

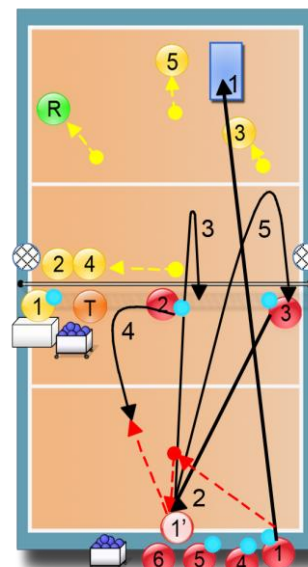
Część wstępna

Rozgrzewka dynamiczna z elementami prewencji.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

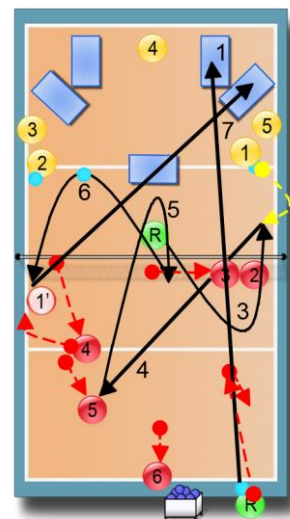
65. W szóstkach (cz) – czterech z pikami za l. końcową (nr 1, 4, 5, 6), jeden z piłką w str. III (nr 2) i kolejny w str. II (nr 3). Zagrywka kierunkowa w materac ułożony między str. V i VI. Po zagrywce ćwiczący wbiega na p. w. do obrony – dowolnie do str. V, VI lub I, gdzie przyjmuje piłki atakowane ze str. II. Następnie dorzuconą przez ćwiczącego ze str. II I piłkę sytuacyjną wystawia do str. II. Po każdej akcji rotacja. Uwaga: w przypadku zepsucia zagrywki i piłki dorzuconej przez ćwiczącego ze str. III, zagrywa kolejny z ćwiczących; wbiegnięcie do obrony tylko po udanej zagrywce.
66. W szóstkach (ż) - R ustawiony w str. I na p.w. do obrony. Dwóch przy siatce w str. II i III (nr 2 i 4) w postawie gotowości do bloku i dwóch kolejnych w obronie w str. V i VI. Po drugiej stronie siatki w str. IV na podeście jeden, który kozłuje piłkę (w tym momencie środkowy wykonuje kr. dostawny), następnie podrzuca wysoko do ataku. Zbicie po przekątnej lub kiwnięcie po prostej, blok podwójny w str. II, obronioną piłkę wystawia R lub jeden z obrońców w kierunku radarów ustawionych w str. IV i II. Po dwóch akcjach zmiana w szóstce wg numeracji.



Umiejętności: • przyjmowanie postawy gotowości do bloku z dłońmi powyżej głowy i łokciami ułożonymi swobodnie przed sobą; • zasady współdziałania w obronie w systemie 2-0-4.

Ćwiczenia syntetyczne

67. Drużyna A (cz) - 3 ustawionych na p. w. do bloku (nr 4, 3, 2) i 3 w obronie (nr 5, 6, i R w str. I). Drużyna B (ż) z drugiej strony - po dwóch z piłkami w str. IV i II, jeden w str. VI czeka na atak, R w str. III. Posiadających piłki na przemian odbicie do str. III, gdzie R wystawia wysoko do strefy dogrywającego, który wykonuje atak kierunkowy obok bloku. Blokujący z drużyny A w postawie gotowości do bloku (z dłońmi powyżej głowy, łokcie ułożone swobodnie przed sobą) obserwują tor lotu piłki, wystawiającego i atakujących zespołu przeciwnego (po wystawieniu piłki reakcja na miejsce wyskoku zawodnika atakującego). Organizacja bloku grupowego w str. II lub IV oraz obrona piłki do środka boiska. Do obronionej piłki dobiega R (jeżeli nie bronił) i wystawia do str. IV lub II. Kontratak kierowany jest w rozłożone materace. Po każdej akcji zawodnicy z drużyny A powrót na p. w. Po kilkunastu akcjach zmiana zadań.



Słowa kluczowe

- Zagrywaj kierunkowo po prostej lub przekątnej
- W bloku przemieszczaj się efektywnie bez dodatkowych kroków
- W obronie kieruj piłkę wysoko w środek boiska

Ćwiczenia globalne

68. Gra 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; gra w zestawieniu 4-2, z rozgrywającymi w linii obrony. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z miejsca; ustawienie do przyjęcia przez 4 lub 5 kształcie odpowiednio łuku lub litery W; wysokie przyjęcie piłki; wysoka wystawa zawodnika R do str. IV lub II; atak z piłki wysokiej ze str. IV lub II z blokiem pojedynczym lub podwójnym. Każda akcja jest punktowana, lecz akcja w kontrataku zakończona skutecznym atakiem lub blokiem liczona jest za 2 pkt.

Ograniczenia:

- R z linii obrony
- w przypadku obrony przez R piłkę wystawia zawodnik str. III
- gra do 25 pkt. z przewagą dwóch pkt.

Wiadomości: • zawodnik wystawiający będąc w linii ataku gra w strefach 4, 3, 2, natomiast będąc w linii obrony gra w strefie 1.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające w leżeniu tyłem.

Sprzęt Podesty, radary-obręczce treningowe, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.