

6. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

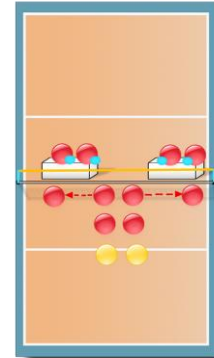
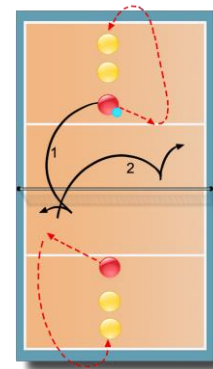
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

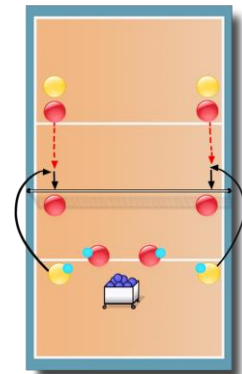
21. Dwie drużyny ustawione po przeciwnych stronach siatki w rzędach na środku linii 3 m. Polem gry każdego zespołu jest pole ataku. Zza linii ataku piłkę zagrywamy sposobem górnym oburącz z własnego podrzutu (1). Ćwiczący drużyny przeciwnej, pierwszy z rzędu, przemieszcza się do miejsca, w które leci piłka i po jednym koźle sposobem górnym oburącz przebija na drugą stronę tak, żeby zdobyć punkt (2). Ćwiczący po przebiciu piłki na drugą stronę siatki przebiega na koniec swojego rzędu, a na pole gry wchodzi następny. Punkt zdobywa drużyna, która zmusi do błędu drużynę przeciwną. Zwracamy uwagę na odbicie piłki powyżej czola. Odbicie nieprawidłowe pod względem technicznym jest błędem.
22. Ustawienie w dwóch rzędach obok siebie, na środku strefy III (pierwszy przy siatce) i po jednym skrzydłowym stojącym ok. 1 m od linii bocznej. Ćwiczący z rzędów w strefie III przemieszczają się krokiem skrzyżnym do skrzydłowego i wykonują podwójny blok pod gumą rozwieszoną nad siatką. Dotykają piłek trzymanyh przez dwóch ćwiczących stojących po przeciwnej stronie siatki na ławeczkach gimnastycznych (podestach) w strefach II i IV. Zawodnik po wykonaniu bloku jako środkowy zajmuje miejsce skrzydłowego i „ustawia” blok w kolejnej akcji. Skrzydłowy przechodzi na koniec rzędu ćwiczącego na drugim skrzydle.



Umiejętności: • przy ataku - prawidłowe prowadzenie ramienia, zakończone nakryciem piłki przez „luźny” nadgarstek (przy prawidłowym wykonaniu piłka powinna mieć rotację do przodu).

Ćwiczenia syntetyczne

23. Podział na dwie grupy po 5 osób. W grupach: dwóch atakujących, blokujący, wystawiający i podający piłkę. Ustawienie: po dwóch atakujących w strefach II i IV, 3 m od siatki, po drugiej stronie naprzeciwko atakujących po jednym blokującym, za nimi w odległości 3 m wystawiający, między nimi podający piłki i wózek. Przebieg ćwiczenia: wystawa odbiciem górnym oburącz zza pleców blokującego (w pozycji gotowości do bloku) na drugą stronę siatki; atakujący po wyskoku zbija po prostej, blokujący wykonuje pojedynczy blok dostosowując wyskok do tempa ataku. Liczbę powtórzeń i zmiany zadań określa trener.



Ćwiczenia globalne

24. Gra 4 na 4, boiska 7m x 7m, wysokość siatki 235 cm, set do 25 punktów. Założenia gry: zagrywka tenisowa lub szybująca z miejsca, ustawienie do przyjęcia we trzech na łuku (równy obszar odpowiedzialności), wystawa piłki wysoko do stref IV, III i II, blok pojedynczy w strefie ataku. Gra na dwóch wystawiających ustawionych po przekątnej, wystawia ten, który jest w pierwszej linii - ze środka lub prawego skrzydła.

Słowa kluczowe

- Blokując skacz do „ręki atakującego”
- Pamiętaj, że piłki wystawione dalej od siatki, częściej będą atakowane po skosie niż po prostej
- Stosuj różne formy ataku

Wiadomości: • organizacja gry w zestawieniu 4-2, wystawia będący w linii ataku (W1)

Część końcowa

Wyskok do bloku na środku i po wylądowaniu szybkie dojskie krokiem biegowym do skrzydła.

Sprzęt Podesty, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.