

8. ZAGRYWKA – BLOK – OBRONA – ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę obronną i ruch ramienia przy zagrywce.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

29. Ćwiczący w dwóch drużynach ustawionych w swoich polach zagrywki: drużyna A za strefą I, drużyna B za strefą V. Drużyna A wykonuje zagrywkę szybującą z miejsca w materace ułożone w strefach I i II po przeciwnej stronie siatki, a drużyna B zza strefy V w materace ułożone w strefach IV i V. Każde trafienie zagrywką w materac to 1 pkt dla drużyny. Gra do 8 pkt i zmiana stron i zadań dla drużyn.

30. Trzech ćwiczących z piłkami ustawionych tyłem przy siatce – przy jednej linii bocznej, na środku i przy drugiej linii bocznej. Pozostali ćwiczący ustawieni w rzędzie 7 m od siatki, naprzeciwko tego przy linii bocznej, który rozpocznie ćwiczenie. Wykonuje on plasing z własnego podrzutu w pierwszą osobę z rzędu, która broni sposobem dolnym oburącz i po obronie przemieszcza się krokiem dostawnym naprzeciwko środkowego plasującego spod siatki, wykonuje obronę i przemieszcza się broniąc piłkę przy drugiej linii. Zwracamy uwagę na ustawienie na wprost plasującego w momencie obrony.

Umiejętności: • zagrywka szybująca w konkretne strefy boiska, obrona piłek atakowanych na wprost, ustawienie przodem do atakującego.

Ćwiczenia syntetyczne

31. Z jednej strony siatki ustawiamy dwie trójki wykonujące zadanie na zmianę, z drugiej strony dwie trójki – jedna zbiera i podaje piłki, druga wykonuje podwójny blok w strefie II, a trzeci ćwiczący wykonuje plasing z podestu ze strefy IV. Trójka ćwicząca ustawiona w swoich strefach przy siatce w pozycji gotowości do bloku. W momencie podrzutu piłki do plasingu ustawia podwójny blok w strefie II, a nieblokujący (ze strefy IV) wycofuje się do obrony na 3 m, 1,5 m od linii bocznej. Osoba na podeście wykonuje plasing (atak) obok podwójnego bloku w strefę IV. Zawodnik w IV strefie broni piłkę i po dograniu do wystawiającego otrzymuje wystawę do str IV. Atakuje obok podwójnego bloku w jeden z materacy ułożonych w strefach I i V. Kierunek ataku jest wymuszony miejscem wykonania bloku. Po każdej akcji zmiana pozycji w trójkach. Każda trójka wykonuje po 9 ataków (każdy ćwiczący jest po 3 razy na każdej pozycji – skrzydło lewe, środek i skrzydło prawe).

Ćwiczenia globalne

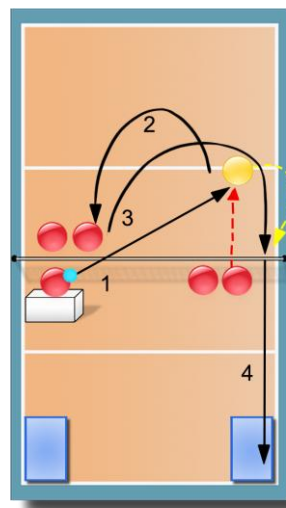
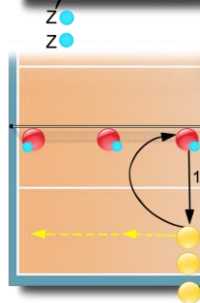
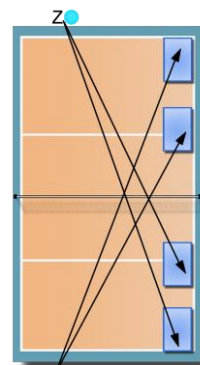
32. Gra 6 na 6, wysokość siatki 235 cm, set do 25 punktów, za punkt zdobyty po bloku lub kontrataku drużyna zdobywa 2 pkt, pozostałe akcje punktowane są normalnie. Założenia gry: zestawienie 4-2, na dwóch rozgrywających - wystawia zawodnik z linii ataku (W1), zagrywka szybując z miejsca, przyjęcie zagrywki przez 5 zawodników ustawionych w kształcie litery W, wysoka wystawa do stref IV, II lub III, blok pojedynczy lub podwójny w strefach IV i II, blok pojedynczy w strefie III.

Wiadomości: • indywidualna taktyka zagrywki.

Część końcowa

Ułożenie płaszczyzny bloku, ze zwróceniem uwagi na wyprostowane i usztywnione ręce w stawach łokciowych, barkowych i nadgarstkach.

Sprzęt Piłki siatkowe, materace, podesty.



Słowa kluczowe

- W bloku „usztywnij” łokcie, barki i nadgarstki
- Realizuj założone kierunki zagrywki, nawet jeśli nie od razu przyniesie to skutek
- W obronie - nie ma straconych piłek