

19. Obrona i wystawienie po dojściu do piłki

CZĘŚĆ WSTĘPNA

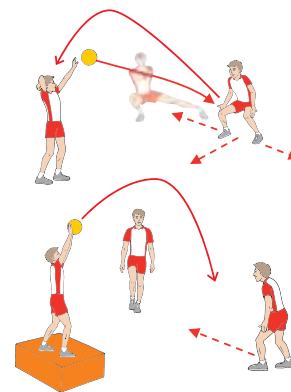
Rozgrzewka ukierunkowana na atak i obronę piłki.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

73. Jeden ćwiczący uderza po własnym podrzucie piłkę otwartą dłonią w kierunku broniącego. Partner zajmuje średnią postawę siatkarską do obrony trudnych piłek spadających blisko podłogi, jak i startu do piłek poza jego zasięgiem. Główny akcent należy położyć na odbicia poprzez wykonanie wykroku w przód i w bok oraz dogrania piłki wysokim łukiem z powrotem do atakującego. Po obronie ćwiczący wykonuje pad po wykroku (w bok lub w przód) z przejściem do leżenia. Szybki powrót do pozycji wyjściowej.

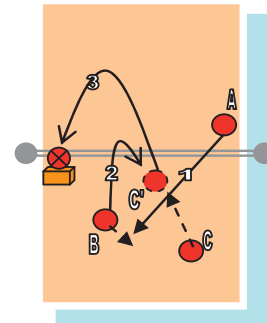
74. Jeden z ćwiczących ustawiony na podeście (skrzyni gimnastycznej). Dwóch wystawiających oddalonych od siebie (3 m - 5 m) staje w postawie wysokiej, oczekując na wywołanie swojego numeru po podrzucie piłki przez stojącego na podeście. Wywołany dobiega i odbija piłkę do rzucającego wykonując zwrot w jego kierunku. W następnym ćwiczeniu rozgrywający siedzą na podeście i po podrzucie piłki biegną do wystawienia. Bliższy odbija piłkę w górę w stronę partnera, który kieruje ją sposobem oburącz górnym do chwytającego.



- Podrzut oburącz; prowadzenie dłoni zza głowy; uderzenie prostą ręką; dojście do pozycji w obronie.
- Ostatni krok nogą bliższą siatki; zatrzymanie w momencie wystawienia; kontakt w wysokim punkcie.

Ćwiczenia syntetyczne

75. Ćwiczący A rzuca piłkę (1) w wysoku zza głowy (lub uderza otwartą dłonią ponad głową) w kierunku broniącego B, stojącego po przekątnej. Atakujący A powinien zmusić broniącego B do ruchu w dowolnym lub ustalonym kierunku. Broniący przyjmuje piłkę w górę (2) w kierunku środka boiska w bezpiecznej odległości od siatki (w zależności od trudności atakowanej piłki). Partner C nie biorący udziału w obronie wbiega do wystawienia w kierunku siatki (zatrzymanie w momencie obrony) i następnie przemieszcza się do miejsca wystawienia (C'), ustawiając się przodem w kierunku odbicia. Następnie wystawia piłkę (3) do chwytającego na podwyższeniu lub do obręczy. Po zrealizowaniu zadania ustalona ilość chwytów lub celnych trafień do kosza - zmiana.



Ćwiczenia globalne

76. Ustawienie 2 na 2. Ćwiczenie rozpoczyna się od uderzenia piłki otwartą dłonią ponad głową, z prawej lub lewej strony boiska, w kierunku ćwiczącego ustawionego po przekątnej. Wykonanie ataku z własnego podrzutu lub podrzutu partnera z miejsca, następnie z wyskoku. Wystawiający asekuje broniącego (zatrzymanie w momencie obrony). Jest to równocześnie jego pozycja wyjściowa do startu w kierunku obronionej piłki. Po dobiegnięciu do miejsca wystawienia następuje zatrzymanie zakończone postawieniem nogi bliższej siatki do przodu i wystawieniem wysokiej piłki w kierunku przewidywanego miejsca ataku. Broniący przemieszcza się za piłką, wykonuje atak, przebijając piłkę w wysoku oburącz lub jednorącz otwartą dłonią. Ćwiczenie toczy się do upadku piłki. Gra 2 na 2 z atakiem po przekątnej. Rozpoczyna się zagrywką dolną. Punkty bonusowe przyznaje się za atak jednorącz w wysoku..

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Trzymając jedną piłkę za głową, uderz drugą piłkę podrzuconą przez partnera otwartą dłonią powyżej głowy, puszczając tuż przed uderzeniem piłkę trzymaną z tyłu.

PRZYBORY Piłki, podest.

słowa klucze

- Wykorzystaj naskok i zamach ramion od dołu do wykonania ataku jednorącz.
- W obronie stawaj przodem naprzeciwko atakującego.
- Łącz ramiona pod piłką, zachowaj aktywne stopy.
- Wystawiaj przodem do celu z prawie prostych rąk.
- Włącz stawy skokowe w momencie obrony.