

39. Wybór kierunku dościa i wystawienia

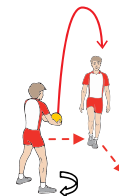
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i atak.

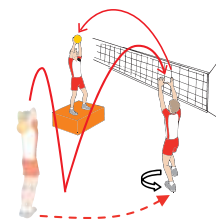
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

153. Podrzucający z piłką staje przodem do atakującego w odległości pozwalającej na wykonanie naskoku (prawa - lewa noga). Podrzucający po obrocie (90°), w prawą lub lewą stronę, podrzuca piłkę na wysokość pozwalającą atakującemu na swobodne wykonanie dościa. Atakujący najpierw przesuwa się w bok, w stronę obrotu partnera, następnie po ocenie lotu piłki wykonuje naskok i odbicie do ataku. Zadaniem atakującego jest wykonanie wyskoku we właściwym miejscu, wykorzystanie zamachu ramion i odwiedzenie ramienia atakującego do pozycji z łokciem w tyle.



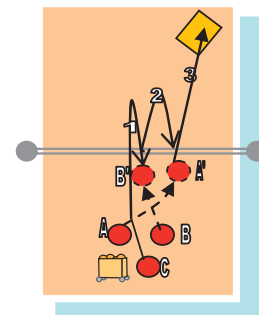
154. Wystawiający staje kilka kroków od siatki. Rzuca piłkę zza głowy kozłem o podłoże i po dośściu do punktu wystawienia ustawia się przodem do chwytającego na podeście. Jeżeli chwytający uniesie ramiona w górę (w momencie opadania piłki do rozgrywającego), to piłka kierowana jest do niego. Brak uniesienia rąk oznacza, że piłka ma być wystawiona wysoko za głowę i skoszlowana za rozgrywającym. Zadaniem rozgrywającego jest wbieganie po lekkim łuku, obserwowanie lotu piłki i chwytającego.



- Dostosowanie się w ataku do ustawienia podrzucającego; dośście z przyśpieszającym odbiciem.
- Wykonanie obrotu w kierunku wystawienia w miejscu odbicia; kontakt wzrokowy z chwytającym.

Ćwiczenia syntetyczne

155. Ćwiczący A i B stają obok siebie w części boiska bliższej linii końcowej. Z tyłu za plecami stoi trener lub rzucający piłkę C. Rzucający C uderza piłką oburącz zza głowy mocno o podłoże tak, aby odbiła się wysoko w kierunku siatki. W momencie wyrzutu wywołuje zawodnika, który ma wystawić piłkę, np. A. Drugi ćwiczący B pełni wówczas rolę atakującego i wybiera sposób uderzenia piłki: z przodu wystawiającego odchodząc do linii bocznej lub z tyłu atakując za plecami, blisko rozgrywającego. Atakujący z pozycji (A') uderza piłkę (3) w kierunku materaca położonego w pobliżu linii końcowej boiska. Kolejna dwójka rozpoczyna ćwiczenie stając na wyznaczonych pozycjach wyjściowych. Rzucający może zmieniać sposób wyrzutu piłki.



Ćwiczenia globalne

156. Ustawienie 2 na 2. Ćwiczenie rozpoczyna się podaniem piłki do wystawiającego i następnie wykonaniem ataku w kierunku końca broniących ustawionych blisko linii końcowej. Po ataku rywala broniący organizują kontratak. Obrońca, który decyduje się na obronę piłki utrzymuje pozycję obronną i wykonuje konieczne przemieszczenia, drugi ćwiczący wbiega do wystawienia w sytuacji, gdy jest pewny, że partner bierze na siebie przyjęcie (ważne jest, aby przyjmujący głośno krzyknął, np. „ja”). Podczas wystawienia należy uwzględnić pozycję przyjmującego i jego możliwości wykonania skutecznego ataku. Gra 2 na 2 z ustawieniem dwóch ćwiczących do przyjęcia. Atak z przodu i z tyłu rozgrywającego. Dodatkowe punkty za skuteczny atak.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Odbicia w dwójkach. Ćwiczący ustawieni bokiem do siebie, tylko w momencie odbicia wykonywany jest obrót w kierunku partnera, po którym następuje powrót do ustawienia boczego.

PRZYBORY Kosz z piłkami, małe materace, podest (skrzynia).

słowa klucze

- Wbiegaj do wystawienia, gdy jesteś pewny, że piłkę przyjmie (obroni) partner.
- Zatrzymaj się w momencie przyjęcia lub obrony partnera (asekuracja).
- Przed wystawieniem określaj pozycję atakującego w peryferycznym widzeniu.
- Idź do ataku po ocenie toru lotu wystawionej piłki.