

11. Zatrzymanie w momencie obrony piłki - wystawa sytuacyjna po obronie

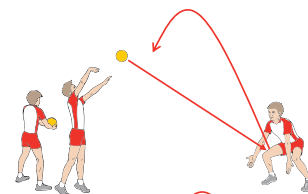
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na atak, obronę piłki i wystawienie.

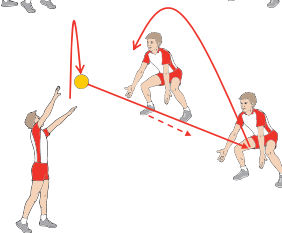
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

41. Dwóch ćwiczących w pozycji wyjściowej z piłką, trzeci staje naprzeciwko w odległości 4 - 5 m w gotowości do jej obrony. Wysoki podrzut piłki ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją. Zamach ramienia uderzającego zza głowy, uderzenie na maksymalnym zasięgu ze wspięciem na palce, dłoń nakrywa piłkę nadając jej górną (postępującą) rotację. W momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką ćwiczący w obronie zatrzymuje się i przyjmując średnią postawę siatkarską i broni wysoko w górę zaatakowaną piłkę.



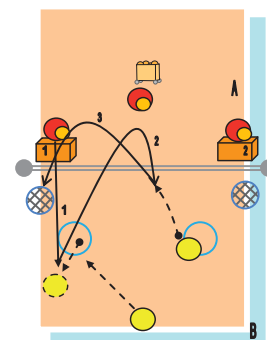
43. Dwóch obrońców i atakujący staje w rogach trójkąta, w odległości 4 - 5 m od siebie. Atakujący odbija piłkę sposobem oburącz górnym nad sobą i obraca się w kierunku jednego z broniących. Drugi broniący przemieszcza się w stronę spodziewanego uderzenia, w gotowości do obrony piłek kierowanych dalej, pomiędzy nich. Obrona piłki w górę w kierunku uderzającego, który chwyt ją po koźle i rozpoczyna kolejną akcję. Jeżeli obroniona piłka ma wysoką trajektorię lotu, to atakujący odbija piłkę bezpośrednio nad sobą.



- Uderzenie prostym ramieniem ze wspięciem na palce; dłoń „zawija się” na piłce; aktywna obrona.
- Lewa ręka w dół podczas uderzenia; przesunięcie w kierunku ataku; gotowość do obrony piłki z boku.

Ćwiczenia syntetyczne

44. Dwóch ćwiczących z zespołu B ustawionych na pozycjach wyjściowych do obrony (zaznaczone przez hula - hop lub ringo) ze stopami ustawionymi równoległe do kierunku ataku. W zespole A dwóch atakujących staje na podwyższeniach. Ćwiczący w postawie rozkroczno - wykrocznej (lewa noga z przodu) trzymają piłkę jednorącz lub oburącz, przed sobą. Wysoki podrzut piłki z rotacją postępującą i uderzenie jej w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Zadaniem atakujących jest trafianie w obrońcę. W momencie kontaktu atakującego z piłką (1) broniący przyjmują średnią postawę do obrony, zatrzymując się po wykonaniu krótkiego doskoku. Obrona piłki (2) wysoko na środek boiska. Obrońca, który nie bronił, dobiega do piłki, zatrzymuje się i wystawia (3) w kierunku celu (radar, materac). Zadaniem atakujących jest uderzenie po prostej lub po skosie (w zależności od ustalenia), według kolejności (1, 2). Co kilka akcji zmiana w zespole A i B.



Ćwiczenia globalne

45. Ustawienie 3 na 3. Rozpoczęcie gry uderzeniem piłki z podrzutu partnera. Obrona i wystawienie są elementami priorytetowymi w tym ćwiczeniu. Obrońcy muszą reagować na ustawienie tułowia atakującego, jeżeli nie był wcześniej określony kierunek ataku (prosta, skos). Wystawiający z pozycji wyjściowej dobiega do miejsca rozegrania (biodra pod piłką), z zachowaniem właściwego rytmu kroków. Wystawienie piłki w kierunku jednego z atakujących z przodu lub z tyłu, z zachowaniem właściwej techniki. Atakujący mają zadania kierowania piłki w określone sektory, w miejsca przygotowanej obrony. Ćwiczenie toczy się do upadku piłki. Gra 3 na 3 z założeniem liczenia za każdą kolejną akcję jednego punktu więcej. Jeżeli gra zakończy się po czterech akcjach, to zespół zwycięski otrzymuje 4 punkty.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i po rzucie piłką o ścianę, kosz chwyt w średniej postawie siatkarskiej.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, hula - hop, podesty lub ławki gimnastyczne, radary lub materace, guma.

słowa kluczowe

- Wykonaj naskok przodem w kierunku ataku.
- Atakuj w możliwie najwyższym punkcie.
- W obronie przemieszczaj się krokiem dostawnym.
- Stawaj przodem w kierunku środka siatki.
- Trzymaj środek ciężkości na śródstopiu.
- Wystawiaj z „wysokich” rąk z biodrami pod piłką.