

34. Wystawa sytuacyjna do strefy II - atak z piłki sytuacyjnej

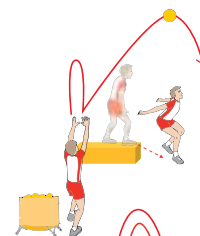
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę oraz odbicie sposobem górnym oburącz.

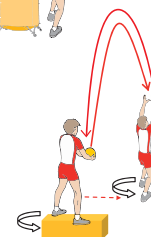
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

134. Jeden z ćwiczących jako atakujący staje na niskim podeście (jedna część skrzyni), drugi jako wystawiający zajmuje miejsce w odległości 3 - 4 m od podestu z koszem piłek. Wystawiający kieruje piłkę wysokim łukiem 1,5 m od podestu. Atakujący na podeście, po ocenie toru lotu wystawionej piłki, wykonuje naskok na podłoże, prawa - lewa noga ustawiając się przodem do kierunku uderzenia. Celem kierowania piłki w ataku może być położony materac lub chwytający partner. Ocena momentu i miejsca wykonania wyskoku jest tutaj kluczowa w osiągnięciu powodzenia. Atak powinien być wykonany w najwyższym punkcie prostym ramieniem.



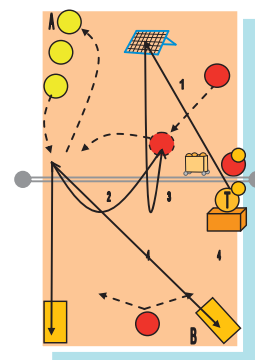
135. Jeden z ćwiczących na podwyższeniu wykonuje obrót tułowia w prawą lub lewą stronę w stosunku do wystawiającego. Następnie podrzuca piłkę wysokim łukiem, zmuszając wystawiającego do wykonania 2 - 3 kroków dojścia do miejsca wystawienia. Początkowo sposób wystawienia powinien być ściśle określony (przodem lub tyłem), następnie podrzucający, gdy piłka jest w najwyższym punkcie, określa sposób odbicia piłki w jego kierunku. Kolejna akcja wykonana jest z punktu wystawienia w drugą stronę.



- Wykonanie naskoku, gdy wystawiona piłka zaczyna opadać; dynamiczne odbicie prawa- lewa.
- Trzymanie ramion w dole podczas dojścia; wzniesienie rąk w górę po zajęciu miejsca do wystawienia.

Ćwiczenia syntetyczne

136. Ćwiczenie rozpoczyna stojący na podeście w strefie II trener rzutem w ramę siatkową (VI). Do piłki odbitej w środek boiska dobiega ćwiczący z zespołu B (wbiega z V strefy) i wystawia wysoką piłkę do strefy II. Po wystawieniu markuje asekurację ataku. Pierwszy z ćwiczących z zespołu B obserwuje odbitą od ramy piłkę i gdy zaczyna ona opadać w kierunku wystawiającego, przemieszcza się do linii bocznej boiska i ustawia z prawą nogą z przodu (praworęczni). Obserwuje trajektorię wystawy. Gdy piłka jest w najwyższym punkcie atakujący wykonuje pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa - lewa i z miejsca plasuje w rozłożone po drugiej stronie siatki materace. Co druga akcja - atak w wyskoku, ze zwróceniem uwagi na koordynację ramion podczas odbicia i lotu. Atakujący podczas naskoku zwraca się w kierunku planowanego ataku. Jeden z ćwiczących z drużyny B zbiera piłki atakowane w materace. Po każdej akcji zmiana w zespole A.



Ćwiczenia globalne

137. W zespołach gra na siatce (210 cm). Grę na dwa odbicia rozpoczyna prowadzący, dorzucając piłkę na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcję. Zadaniem odbijającego jest dograć piłkę, którą partnerzy atakują w drugim odbiciu, z miejsca lub wyskoku. Gdy dogranie przejdzie na stronę przeciwnika lub piłka zostanie przebita od dołu zespół przeciwny zdobywa prawo do trzech odbić. Kontynuowanie gry do momentu upadku piłki. Prowadzący dorzuca piłkę do kolejnego z dogrywających. Zmiana w zespole o jedną pozycję następuje przy wyniku będącym wielokrotnością liczby 5. Gra do dwóch wygranych setów do 15 pkt.

słowa kluczowe

- Dogrywaj piłkę wysokim łukiem dając możliwość wykonania ataku.
- Przy naskoku ustawiaj stopy pod niewielkim kątem do kierunku ataku.
- Wykorzystaj zamach ramion do wyskoku.
- Przebijaj na pułapie.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

W dwójkach naprzeciwko siebie: każdy z ćwiczących ma piłkę. Równoczesny podrzut i odbicie sposobem oburącz górnym do partnera, następnie odbicie sposobem oburącz dolnym w górę i chwyt piłki.

PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, materace, podesty lub skrzynie drabinkowe, rama siatkowa, guma.