

## 11. Współpraca w obronie przy ataku ze stref II i IV - organizacja kontrataku

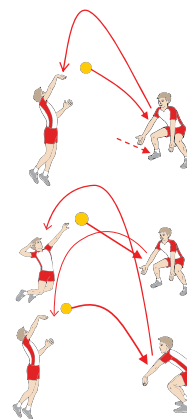
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na atak, obronę piłki oraz wystawienie.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

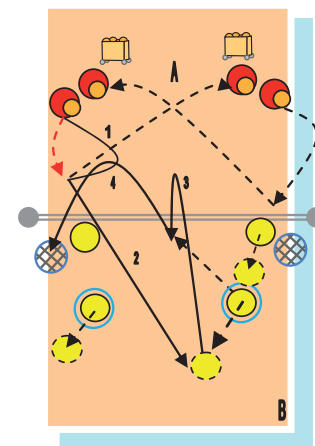
41. Ćwiczący ustawieni naprzeciwko siebie odbijają piłkę według ustalonej kolejności: wystawienie, atak, obrona. Wyznaczeni mogą przed kontaktem z piłką zmieniać swoje ustawienie zmuszając partnera do zmiany decyzji; np. obrót tułowia atakującego w prawo lub w lewo pociąga za sobą konieczność przemieszczenia się broniącego i odwrotnie - zmiana miejsca ustawienia broniącego wpływa na kierunek ustawienia barków atakującego. Ćwiczący liczą ilość pełnych akcji z zachowaniem ustalonej sekwencji odbić.
42. Ustawienie dwóch par ćwiczących naprzeciwko siebie. Obrońcy podrzucają piłki równocześnie, po ustalonej trajektorii, do atakujących stojących naprzeciwko. Uderzający wykonują naskok i atak plasowany w ich kierunku. Obrońcy kierują piłki wysoko w górę do partnera ustawionego po przekątnej. Po chwycie piłki zmiana ról. W momencie obrony stopy ustawione równolegle w kierunku atakującego. Obrona przez opuszczenie barku: z lewej strony - lewy bark, z prawej strony - prawy bark. W pozycji wyjściowej do obrony środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia.



- Reagowanie na zmianę ustawienia barków atakującego lub przemieszczenie w obronie.
- Odbicie piłki oburącz, z przodu i z boku tułowia, z ustawieniem kątów ramion; aktywna obrona.

#### Ćwiczenia syntetyczne

43. Dwóch ćwiczących z drużyny B ustawionych na pozycjach wyjściowych do obrony (hula - hop lub ringo) ze stopami ustawionymi równolegle, dwóch w postawie gotowości do bloku w strefie II i IV. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Dwóch w strefie II i dwóch w IV atakuje z własnego podrzutu kolejno według numeracji (1, 2) piłki w obrońców. Atakujący stoją w postawie rozkroczo - wykroczonej (prawa noga z przodu prawo ręczni) piłka trzymana jednorącz (lub trzymana swobodnie oburącz). Wysoki podrzut piłki z rotacją postępującą, krok lewą nogą, naskok prawa - lewa i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Zadaniem wykonujących atak jest trafienie w obrońcę. W momencie podrzutu piłki obrońcy przemieszczenie; w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką przyjęcie średniej postawy do obrony i obrona piłki wysoko na środek boiska. Do obronionej piłki wbiega w pierwszej kolejności zawodnik ustawiony w I strefie, zatrzymuje się i wystawia sytuacyjnie w kierunku celu (radar, materac). W przypadku obrony przez zawodnika strefy I piłkę wystawia jeden z zawodników blokujących.



#### Ćwiczenia globalne

44. Gra na siatce 230. Zawodnicy w zespołach czteroosobowych rozpoczynają grę atakiem z piłki dorzuconej przez nauczyciela lub nie ćwiczącego (atak z miejsca jednorącz). Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest wysokie dogranie piłki oraz wysoka wystawa piłki. Atak wykonywany jest z wysokości lub z miejsca jednorącz. Każda akcja punktowana, a akcja wygrana po obronieniu wcześniej piłki liczona jest podwójnie. Zawodnicy w bloku w momencie ataku blok pojedynczy. Gra do dwóch wygranych setów, do 15 pkt.

### 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 do rozciągania zamiast siatki, kosze na piłki.

### słowa kluczowe

- Wykonaj naskok przodem w kierunku ataku.
- Atakuj w możliwie najwyższym punkcie.
- Stopy w obronie ustawiaj równolegle.
- Pamiętaj o przenoszeniu środka ciężkości do przodu.
- Przemieszczaj się krokiem dostawnym.