

16. Atak kierunkowy z własnego podrzutu - wystawa sytuacyjna przez zawodnika strefy III

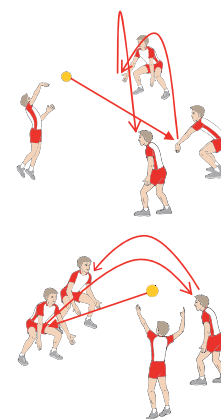
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

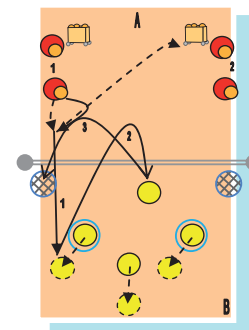
61. Pierwszy w pozycji wyjściowej z piłką. Wysoki podrzut ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją. Atak rotacyjny na maksymalnym zasięgu, dłoń nakrywa piłkę. W odległości 5 - 6 m staje kolejny ćwiczący w postawie gotowości do obrony. Plasujący trafia atakiem w obrońcę, który broni piłkę w przestrzeń pomiędzy nimi. Do bronionych piłek dobiega trzeci z ćwiczących, który po zatrzymaniu wystawia do zawodnika ustawionego naprzeciw. Zawodnik który chwyta wystawioną piłkę i rozpoczyna ćwiczenie od początku. Co 4 wystawy zmiana w czwórce.
62. Dwie dwójki naprzeciw siebie; jedna piłka. Ćwiczący z piłką atak rotacyjny na zasięgu, dłoń nakrywa piłkę w jednego z dwóch partnerów ustawionych w odległości 5 - 6 m w postawie gotowości do obrony. Plasujący trafia w obrońcę, który broni piłkę w kierunku partnera ustawionego obok atakującego, ten wystawia wysoko do zawodnika który nie bronił i zadanie jest powtarzane. Ćwiczący starają się wykonać ćwiczenie z ciągłością gry; można uprościć zadanie nakazując chwytać wystawioną piłkę.



- Przejście z asekuracji do wystawienia; aktywne stopy w kierunku wystawienia; proste ramiona.
- Ocena możliwości uderzenia piłki w najwyższym punkcie; przyspieszające odbicie; wymach ramion.

Ćwiczenia syntetyczne

63. Dwóch ćwiczących z drużyny B ustawionych na pozycjach wyjściowych do obrony (hula - hop lub ringo) ze stopami ustawionymi równolegle, trzeci w środku boiska na p.w. do obrony, czwarty w strefie III ustawiony w osi boiska. W momencie kontaktu atakującego z piłką, przyjęcie średniej postawy do obrony i obrona wysoko na środek boiska. Do obronionej piłki dobiega zawodnik ze strefy III, zatrzymuje się i wystawia sytuacyjnie w kierunku celu (radar, materac). Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Zadaniem atakujących jest atak po prostej z własnego podrzutu wg numeracji (1, 2). Ćwiczący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (prawa noga z przodu prawo rączni), piłka trzymana jednorącz w prawej ręce (lub trzymana swobodnie oburącz). Krok lewą nogą, wysoki podrzut piłki z rotacją postępującą i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Zadaniem wykonujących atak jest trafienie w obrońcę. Po każdej akcji zmiana w zespole A (po ósemce), w zespole B zmiany w koło po każdej akcji.



Ćwiczenia globalne

64. Gra 4 na 4 na siatce 230 cm. Rozpoczyna nauczyciel podrzucając piłkę do ataku na przemian do drużyny A lub B. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest atak z piłki dorzuconej (jeden zespół atakuje wyłącznie z prawej strony, drugi wyłącznie z lewej); w kolejnych akcjach, wysokie dogranie piłki; wysoka wystawa piłki przez zawodnika grającego w strefie II, który również blokuje w strefach II i IV. Każda akcja jest punktowana. Gra prowadzona do momentu upadku piłki wówczas nauczyciel ponownie dorzuca ją do ataku. Gra na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Po rzucie piłką o ścianę lub siatkę chwyć piłki w średniej postawie siatkarskiej.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, radary, hula - hop, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.

słowa kluczowe

- Wykorzystaj zamach ramion do ataku.
- Wykonaj naskok przodem w kierunku przebiecia.
- Zwracaj uwagę na boisko przeciwnika.
- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Stopy w obronie ustawiaj równolegle.
- Pamiętaj o przenoszeniu środka ciężkości do przodu.