

19. Ciągłość w grze - atak kierunkowy ze strefy II

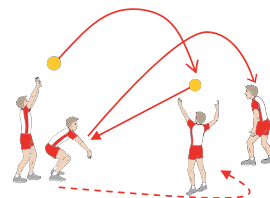
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

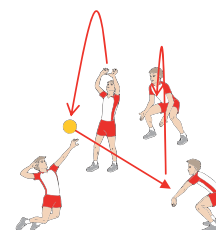
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

73. Czterech ćwiczących, dwóch po jednej stronie, pierwszy z piłką, dwóch kolejnych naprzeciw bez piłki (odległość 7 m). Odbicie sposobem górnym do jednego z partnerów ustawionych naprzeciw, plas w ćwiczącego, który rozpoczyna zadanie. Po obronie sposobem dolnym zawodnik przebiega na drugą stronę. Partner za plecami w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką przyjmuje średnią postawę siatkarską. Ćwiczący, który atakował, chwytą piłkę i rozpoczyna ponownie zadanie odbiciem sposobem obręcz górnym. Ćwiczenie można wykonywać z zachowaniem ciągłości gry.



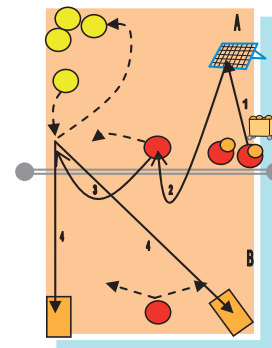
74. Czterech ćwiczących dwóch po jednej stronie, pierwszy z piłką dwóch kolejnych naprzeciw bez piłki (odległość 7 m). Jeden z dwójki wystawia, drugi atakuje w wyskoku w jednego z broniących (chwytających). Obrona piłki w kierunku partnera asekurującego, który następnie wystawia piłkę do broniącego. Broniący odchodzi na pozycję pozwalającą na wykonanie rozbiegu do ataku. Początek rozbiegu do ataku powinien nastąpić w momencie, gdy wystawiona piłka zaczyna opadać. Ćwiczenie powinno się wykonywać z zachowaniem ciągłości gry.



- Utrzymanie ramion w dole, łokcie lekko ugięte; wznoszenie ramion jednym ruchem powyżej czoła.
- Różne formy ataku, w tym plasowanie, kiwnięcie; rozbieg dostosowany do wysokości wystawienia.

Ćwiczenia syntetyczne

75. Rozpoczyna ćwiczący z zespołu B ustawiony w strefie IV, rzutem w ramę siatkową. Do piłki odbitej w środek boiska dobiega ćwiczący z zespołu B i w postawie neutralnej wystawia piłkę do strefy II (ustawienie przodem w kierunku strefy II). Po wystawieniu markuje asekurację ataku. Pierwszy z zespołu B obserwuje odbitą od ramy piłkę i gdy ta opada w kierunku wystawiającego, przemieszcza się do linii bocznej i ustawia z prawą nogą z przodu (praworęczni). Obserwuje trajektorię wystawy, a gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonuje pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa - lewa i z wyskoku plasuje w rozłożone po drugiej stronie siatki materace (akcent na lądowanie na dwie nogi). Jeden z ćwiczących z drużyny B przewiduje ewentualny kierunek ataku i stara się odpowiednio wcześniej przemieścić w tym kierunku. Co 10 wystawionych piłek zmiana w zespole A.



Ćwiczenia globalne

76. Gra 4 na 4 na siatce 230 cm. Rozpoczyna nauczyciel dorzucając piłkę na przemian do drużyny A lub B. Zadaniem ćwiczących jest wystawić piłkę w drugim odbiciu do strefy II, w pozostałych akcjach gra prowadzona na 3 odbicia z atakiem wyłącznie ze strefy II. Ćwiczący wystawiają do strefy II z piłki dorzuconej przez dowolnego z graczy, atak wykonywany wyskoku lub z miejsca, jednorącz; wysokie dogranie; wysoka wystawa w kolejnych akcjach. Każda akcja jest punktowana. Gra prowadzona do momentu upadku piłki, wówczas nauczyciel ponownie dorzuca piłkę do ataku. Gra na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów.

słowa kluczowe

- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Wykonaj naskok przodem w kierunku przebiecia.
- Obserwuj trajektorię wystawy.
- Zwracaj uwagę na boisko przeciwnika.
- Przebijaj w możliwie wysokim punkcie.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i z własnego podrzutu wystawa sposobem górnym obręcz do celu (kosze, radary).

PRZYBORY

Piłki siatkowe, rama siatkowa, materace, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.