

## 21. Atak kierunkowy z piłki dorzucanej przy bloku pojedynczym w strefach II i IV

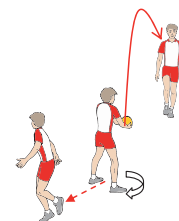
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na atak, obronę piłki oraz wystawienie.

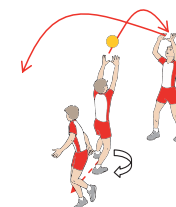
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

81. Ćwiczący stają naprzeciwko siebie. Jeden z nich podrzuca piłkę do atakującego, obraca się i biegnie kilka kroków w zależności od wysokości, na jaką została ona podrzuczona. Następnie zwraca się w kierunku uderzającego, przyjmując średnią postawę do obrony. Atakujący uderza piłkę początkowo z miejsca, następnie w wyskoku. Po obronie piłki w górę przed atakującym, sytuacja zmienia się. Atakujący chwytą obronioną piłkę, podrzuca ją do ataku, obraca się i biegnie, zajmując pozycje do obrony w momencie uderzenia piłki przez partnera.



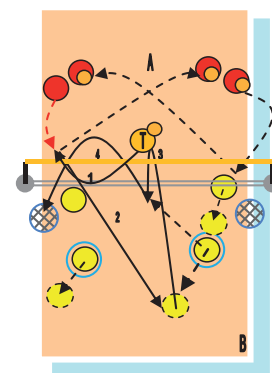
82. Ćwiczący stają naprzeciwko siebie. Jeden z nich podrzuca piłkę do odbijającego sposobem oburącz górnym, obraca się i biegnie kilka kroków (w zależności od wysokości na jaką została podrzuczona piłka) obserwując partnera. Następnie zwraca się w kierunku odbijającego, przyjmując wysoką postawę siatkarską. Kolejnym zadaniem jest odbicie piłki do przodu przed partnera, który po dojściu w przód odbija ją z powrotem w wyskoku, obraca się i wraca na swoją pozycję. Ćwiczenie powtarza się do upadku piłki.



- Dostosowanie rozbiegu do trajektorii piłki; lądowanie blisko miejsca odbicia; aktywna pozycji do obrony.
- Obrót w miejscu odbicia; aktywne odbicie (stawy skokowe); odbicie w wyskoku w wysokim punkcie.

#### Ćwiczenia syntetyczne

83. 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 piłek dorzucanych przez prowadzącego, kolejno ze stref II i IV. Atakujący stoją w postawie rozkroczno - wykroczonej (prawa noga z przodu prawo ręczni), obserwują trajektorię wystawy, a gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonują pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa, naskok prawa - lewa i uderzają w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Zadaniem atakujących jest atak kierunkowy obok bloku. Obrońcy podbijają 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

84. Gra na siatce 230 cm. Zawodnicy w zespołach czteroosobowych rozpoczynają atakiem z piłki dorzucanej przez nauczyciela lub niećwiczącego (atak z miejsca jednorącz). Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest wysokie dogranie piłki oraz wysoka wystawa piłki. Atak wykonywany jest z wyskoku lub z miejsca jednorącz. Zawodnicy w bloku - w momencie ataku blok pojedynczy. Po ataku następuje zmiana o jedną pozycję w zespole który przebijal piłkę. Każda akcja jest punktowana, a akcja wygrana w kontrataku liczona jest podwójnie. Gra prowadzona do momentu upadku piłki, wówczas nauczyciel ponownie dorzuca ją do ataku. Gra na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów.

#### słowa kluczowe

- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Wykorzystaj zamach ramion do wyskoku.
- Reaguj na rękę atakującego (w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką zatrzymanie).

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Każdy z piłką w leżeniu tyłem: odbicia sposobem górnym oburącz nad sobą, dodatkowo można odbijać głową, kolanem, jednorącz itp.

#### PRZYBORY

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