

24. Atak kierunkowy z własnego podrzutu przy bloku podwójnym w strefach II i IV

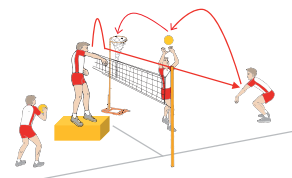
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na atak, obronę piłki oraz wystawienie.

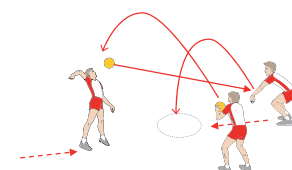
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

93. Jeden z ćwiczących staje z piłką na podeście. Wysoki podrzut ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją. Atak rotacyjny (nakrycie dłonią) w kierunku partnera, który broni piłkę na środek boiska. Do obronionych piłek dobiega wystawiający, startując z pozycji wyjściowej. Zadaniem wystawiających jest dobiegnięcie do piłki bez dodatkowych kroczków, zatrzymanie zakończone zwróceniem się w kierunku lewego skrzydła i wysoką wystawą w postawie neutralnej do tyłu. Jeżeli piłka jest oddalona od siatki, to wystawienie powinno być nieco nad prawym barkiem.



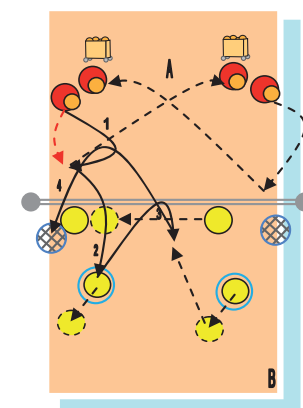
94. Dwóch ćwiczących w obronie. Jeden z nich podrzuca piłkę wysokim łukiem do atakującego i przyjmuje postawę do obrony obok partnera (nieznacznie z przodu). Atakujący po wykonaniu rozbiegu i wyskoku uderza piłkę w kierunku broniących. Zawodnik niebroniący asekuje, następnie dobiega do obronionej piłki i chwyta ją zanim ta upadnie na podłogę. Jeżeli chwyt na-stąpi w narysowanym kole, ćwiczący zmieniają się miejscami. Atakujący zwraca uwagę na ustawienie stóp pod kątem do kierunku uderzenia.



- Dojście bez dodatkowych kroczków; piłki oddalone od siatki wystawiane do tyłu ponad barkiem.
- Obrona piłki oburącz z przodu i z boku tułowia, z ustawieniem kątów ramion; asekuracja broniącego.

Ćwiczenia syntetyczne

95. 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 rozkroczno - 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 przy bloku podwójnym. W momencie podrzutu piłki obrońcy przemieszczanie; 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 lub zawodnik, który nie bronił.



Ćwiczenia globalne

96. Gra na siatce 230 cm. Zawodnicy w zespołach czteroosobowych rozpoczynają 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 wyskoku lub z miejsca jednorącz. Zawodnicy pod siatką ustawiają blok podwójny lub pojedynczy. Każda akcja jest punktowana, a akcja wygrana w kontrataku liczona jest podwójnie. Gra prowadzona do momentu upadku piłki, wówczas nauczyciel ponownie dorzuca piłkę do ataku. Zmiany w czwórce przy wyniku będącym wielokrotnością liczby 5 (0:5, 1:4, 2:3 itd.) - gra do 20 pkt.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Każdy z piłką - wyrzut piłki i wystawa sytuacyjna do celu (radary, materace), trucht za swoją piłką, swobodne przemieszczanie się po sali gimnastycznej.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, rama siatkowa, materace, radary, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, hula hop lub ringo, kosze na piłki.

słowa kluczowe

- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Wykorzystaj zamach ramion do wyskoku.
- Zwracaj uwagę na boisko przeciwnika.
- Przebijaj w możliwie wysokim punkcie.
- Broń piłkę wysoko w środek boiska.