

29. Atak z piłki sytuacyjnej ze strefy IV

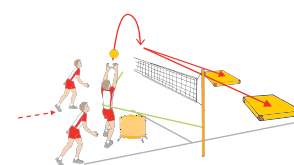
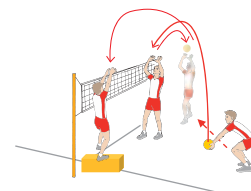
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

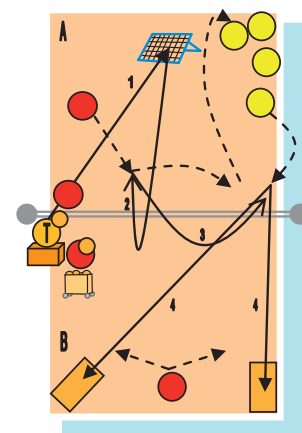
113. Dwóch wystawiających wykonuje odbicia w ustalony sposób. Jeden z nich dorzuca piłkę do wystawiającego stojącego pośrodku siatki i wbiega za plecy rozgrywającego, ustawiając się przy linii bocznej. Rozgrywający wystawia piłkę do tyłu i do wbiegającego partnera. Kolega wystawia piłkę na skrzydło do ćwiczącego ustawionego na podwyższeniu. Po złapaniu piłki, rzut piłki wystawiającemu do asekuracji. Po chwycie piłki zmiana miejsc. Ćwiczenie wykonywane na dwie strony.
114. Ćwiczący pod siatką z własnego podrzutu wystawia do atakującego. Wystawienie następuje z głębi pola. Rozgrywający odchodząc od siatki rozciąga gumę przeciągniętą na wysokości bioder i zaczepioną do słupków. Zadaniem atakujących jest wykonanie rozbiegu do ataku, wyskok i lądowanie przed zaczepioną gumą. Uderzenie piłki w kierunku jednego z materaców. Wystawianie do tyłu nad prawym barkiem. Atak wykonywany na przemian ze strefy II i IV.



- Ustawienie stopami w kierunku wystawienia; spojrzenie w kierunku celu; stopy aktywne; asekuracja.
- Ocena miejsca odbicia; naskok w kierunku uderzenia; lądowanie blisko miejsca odbicia; plasowanie.

Ćwiczenia syntetyczne

115. Ćwiczenie rozpoczyna trener stojący na podestu w strefie IV, rzutem lub atakiem w ramę siatkową (VI), do piłki odbitej w środek boiska dobiega ćwiczący z zespołu B (wbiega z I strefy) i wystawia wysoką piłkę do strefy IV. Po wystawieniu markuje asekurację ataku. Pierwszy z ćwiczących z zespołu A obserwuje odbitą od ramy piłkę i gdy ta opada w kierunku wystawiającego, przemieszcza się na zewnątrz boiska i ustawia z prawą nogą z przodu (praworęczni). Obserwuje trajektorie wystawy, a gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonuje pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa - lewa i z wyskoku plasowany atak w rozłożone po drugiej stronie siatki materace (lądowanie na dwie nogi). Jeden z ćwiczących z drużyny B przewiduje ewentualny kierunek ataku obserwując atakującego i stara się odpowiednio wcześniej przemieścić w tym kierunku. Kolejny z zespołu A podaje piłki do trenera, następny w postawie gotowości obserwuje trenera i ustawia blok pojedynczy w strefie II (bez wyskoku). Po każdej akcji zmiana w zespole A.



Ćwiczenia globalne

116. W zespołach czteroosobowych (trzech na boisku czwarty za linią końcową w kolejce), gra na siatce 230 cm. Rozpoczyna nauczyciel dorzucając piłkę na stronę drużyny która wygrała ostatnią akcję. Zadaniem ćwiczących jest wystawić piłkę w drugim odbiciu i zaatakować jednorącz z miejsca lub z wyskoku; w pozostałych akcjach zadaniem jest gra na 3 odbicia. Gra bez bloku. Każda akcja jest punktowana. Gra prowadzona do momentu upadku piłki, wówczas w zespole następuje rotacja o jedną pozycję, na plac gry wbiega partner czekający za linią końcową, a nauczyciel ponownie dorzuca piłkę do wystawienia. Rywalizacja do dwóch wygranych setów.

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, materace, podesty lub skrzynie drabinkowe, rama siatkowa, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.

słowa kluczowe

- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Przy naskoku ustawiaj stopy pod kątem 45° w kierunku strefy V.
- Wykorzystaj zamach ramion do wyskoku.
- Zwracaj uwagę na boisko przeciwnika.
- Przebijaj w możliwie wysokim punkcie.