

31. Technika ataku kierunkowego ze stref II i IV

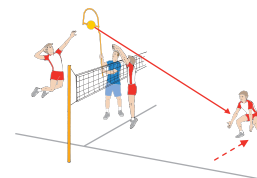
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę, blok oraz obronę.

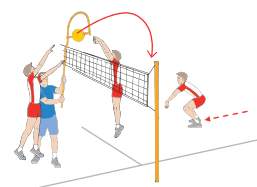
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

121. Trener (lub partner) trzyma piłkę w „trzymaaku” (trenażer do nauki ataku) na kierunku rozbiegu atakującego. Podczas rozpoczynania rozbiegu do ataku, trzymający zmienia nieznacznie ułożenie trzymaka zmuszając go do korygowania naskoku. Blokujący wyskakuje naprzeciwko piłki, ale obrońca reaguje na zmianę ustawienia trzymaka przesuując się w obronę. Zadaniem atakującego jest dojście do ataku zakończone naskokiem prawa - lewa noga, zamach z akcentem na „rozciągnięcie” łokcia i uderzenie piłki na maksymalnym zasięgu. Obrona i chwyt piłki.



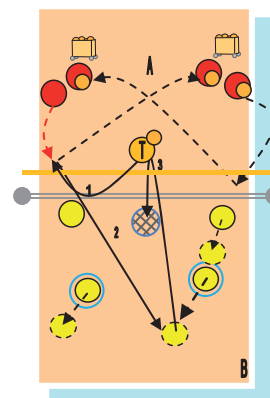
122. Trener (lub partner) trzyma piłkę w „trzymaaku” (trenażer do nauki ataku), na kierunku rozbiegu atakującego. Podczas rozpoczynania rozbiegu do ataku, trzymający zmienia nieznacznie ułożenie trzymaka zmuszając go do korygowania naskoku. Blokujący reaguje na zmianę ustawienia „trzymaaka” skacząc naprzeciwko atakującego. Obrońca reaguje w zależności od sytuacji. Jeżeli oceni, że atakujący ma tylko możliwość kiwnięcia piłki, to podchodzi do przodu, do asekuracji.



- Dostosowanie ustawienia stóp podczas naskoku do ustawienia piłki w trzymaku; obrona w górę.
- Maksymalnie rozstaw palce, skręć dłoń na zewnątrz tak, aby płaszczyzna bloku była jak największa.

Ćwiczenia syntetyczne

123. Dwóch ćwiczących z drużyny B ustawionych na pozycjach wyjściowych do obrony, dwóch pod siatką w postawie gotowości do bloku w strefie IV i II. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Zadaniem atakujących jest atak po prostej lub przekątnej (według numeracji - 1, 2) z piłek wystawianych (dorzucanych) przez nauczyciela. Atakujący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (prawa noga z przodu prawo rękoni). Obserwują trajektorie wystawionej piłki i gdy jest w jej najwyższym punkcie wykonują długi krok lewą nogą, naskok (prawa - lewa) i uderzają ją w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Naskok przed rozwieszoną wzdłuż siatki gumą (0,5 - 1 m). Zadaniem atakujących jest ominięcie bloku. Zadaniem blokującego jest ustawienie bloku na kierunek rozbiegu atakującego i wyjście z nóg w momencie, gdy atakujący rozciąga łokieć do ataku. W czasie wystawy, obrońcy obserwując atakującego przemieszczają się i w momencie kontaktu jego dłoni z piłką zatrzymanie i obrona wysoko na środek boiska w kierunku celu (radar, materac). Blokujący zmienia strefę działania (z IV do II) i akcja jest powtarzana. Po jej skończeniu zmiana w zespole B o jedną pozycję.



Ćwiczenia globalne

124. Gra 2 na 2 na siatce 230 cm. Rozpoczyna ćwiczący zagrywką szybującą i następnie wbiega na swoją połowę boiska; kolejne akcje gra wraz z partnerem na trzy odbicia. Po przeciwnej stronie jeden ćwiczący przyjmuje, drugi pod siatką wystawia i blokuje. Gra na 2 lub 3 odbicia, atak z blokiem pojedynczym. Po upadku piłki zagrywający ponownie rozpoczyna grę. Zmiany w dwójce po 5 zagrywkach o jedną pozycję, każdy zagrywa 3 razy po 5 zagrywek. Punkty zdobyte blokiem liczone są podwójnie.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przy drabinkach blok pojedynczy bez wyskoku naprzemiennie z półwisami tyłem na drabince.

PRZYBORY

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

słowa kluczowe

- Przemieszczając się obserwuj piłkę i atakującego.
- Przy naskoku ustawiaj stopy pod kątem 45° w kierunku strefy V.
- Reaguj na rękę atakującego (w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką zatrzymanie).