

33. Atak z piłki wysokiej ze strefy II i IV przy bloku podwójnym w strefach II i IV

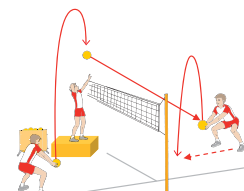
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

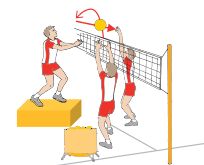
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

129. W czwórkach - jeden na podeście atakuje z piłki podrzuconej przez partnera, dwóch kolejnych w postawie gotowości do obrony (każdy z piłką). Zadaniem obrońców jest wyrzut piłki przed obroną, podbicie piłki i chwyt wyrzuconej. Zadaniem ćwiczącego przy podeście jest podrzut piłki tak by kolega mógł ją swobodnie uderzyć. Każdy obrońca 6 akcji i zmiana zadań w czwórce.



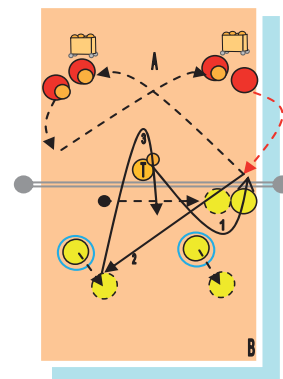
130. W czwórkach - atakujący na podeście w tempie wystawionej przez kolegę piłki wykonuje łukiem zamach ramieniem, w górę i w tył do momentu gdy ramię jest mocno zgięte w stawie łokciowym, a dłoń za głową. Uderzenie piłki, ze wspięciem na palce z wykorzystaniem pracy ramion, dłoń nakrywa piłkę nadając jej rotację postępującą. Atak w blok. Dwóch partnerów na przemian blok pojedynczy. Ustawianie bloku naprzeciw atakującego. Ustawienie płaszczyzny bloku (szwu bloku pojedynczego) tak by piłka nie przebiła się między dłońmi. Wystawiający przyjmuje postawę do asekuracji i chwytą odbitą od dłoni piłkę.



- Wyrzut dodatkowej piłki w ostatnim momencie; kieruj przyjęcie w stronę wyrzuconej piłki.
- Zawsze przełożenie ramion; maksymalne rozstawienie palców; łokcie do siebie.

Ćwiczenia syntetyczne

131. 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 nauczyciela. Atakujący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (prawa noga z przodu prawo rączni), obserwują trajektorię wystawy, a gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonują pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa - lewa i z wyskoku atakują, wyprostowaną ręką przy bloku podwójnym. W momencie wystawy piłki przez prowadzącego obrońcy przemieszczenie; w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką przyjęcie średniej postawy do obrony i obrona piłki wysoko na środek boiska. Blokujący w pozycjach wyjściowych do bloku (środek swoich stref), prowadzący wystawia piłkę w momencie, gdy blokujący przyjmą postawę gotowości w bloku.



Ćwiczenia globalne

132. Gra na siatce 230 cm. Zawodnicy w zespołach czteroosobowych rozpoczynają grę atakiem z piłki dorzuconej przez nauczyciela lub nie ćwiczącego (atak z miejsca jednorącz) - dorzucenie piłki raz na jedną raz na drugą stronę. Gra prowadzona na 3 odbicia. Atak wykonywany jest z wyskoku lub z miejsca jednorącz przy bloku podwójnym (wszystkie formy ataku). Wystawia zawodnik strefy I - do stref IV i II (wysoka piłka do wszystkich stref). Gra prowadzona do momentu upadku piłki, wówczas nauczyciel ponownie dorzuca piłkę do ataku. Każda akcja jest punktowana. Gra do 25 pkt.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Każdy z piłką w siadzie rozkrocznym odbicia sposobem górnym oburącz o ścianę, dodatkowo można odbijać nad sobą, jednorącz itp.

PRZYBORY

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

słowa kluczowe

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