

36. Organizacja kontrataku po obronie piłek atakowanych przy bloku podwójnym

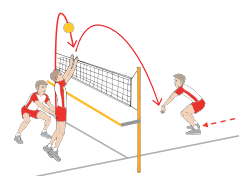
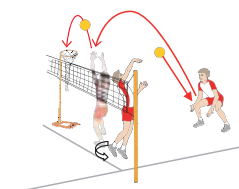
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

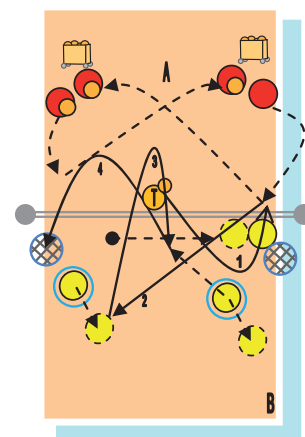
141. Atakujący staje przy jednym ze słupków, atakuje z własnego podrzutu w kierunku obrońcy ustawionego po przekątnej boiska. Obrona piłki w kierunku środka boiska. Atakujący dobiega do obronionej piłki i wystawia ją do celu (obręcz do celowania, chwytający). Wystawa przodem lub tyłem; prowadzenie ramion w stronę celu po wystawieniu. Dodatkowo można wprowadzić stałego wystawiającego startującego z pozycji wyjściowej. Rozgrywa on wówczas w ustawieniu przodem do atakującego.
142. Atak z wysokich piłek dorzucanych przez partnera, z ustalonej strefy. Prawa noga z przodu, pierwszy krok lewą nogą, gdy piłka jest w najwyższym punkcie, naskok prawa - lewa noga i wyskok (odbicie przed rozciągniętą gumą ok. 60 cm przed siatką). Uderzenie, piłki wybierając sposób ataku (mocny atak, plas, kiwnięcie) na maksymalnym zasięgu w kierunku ustawienia tułowia. Lądowanie na dwie nogi! Obrońca uczy się obserwować atakującego, zwracając kolejno uwagę na: kierunek dojścia, ustawienie stóp przy odbiciu, ułożenie ręki w stosunku do piłki.



- Biodra skierowane w stronę uderzenia; obrona w kierunku środka boiska; wystawienie z prostych rąk.
- Rozpoczęcie rozbiegu przy opadającej piłce; kierowanie stóp pod kątem do kierunku uderzenia.

Ćwiczenia syntetyczne

143. Dwoch 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. Dwoch w strefie II i dwóch w IV atakuje z piłek dorzucanych przez nauczyciela. Atakujący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (prawa noga z przodu prawo ręczni), obserwują trajektorie 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. 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 broniał.



Ćwiczenia globalne

144. 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 4 razy po rząd na jedną stronę, 4 razy na druga stronę i zmiana o jedną pozycję w czwórkach. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Atak wykonywany jest z wyskoku lub z miejsca jednorącz przy bloku pojedynczym lub podwójnym (wszystkie formy ataku). Wystawia zawodnik strefy I - do stref IV, III 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 32 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, guma zakładana na słupki, 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.
- Przemieszczając się obserwuj piłkę i atakującego.
- Reaguj na rękę atakującego.