

37. Obrona po wykonaniu zagrywki kierunkowej

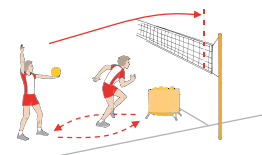
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę szybującą bezrotacyjną oraz obronę piłki.

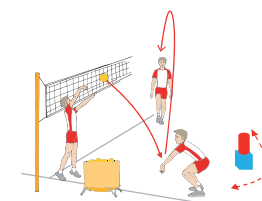
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

145. Zagrywający wykonuje zagrywkę bezrotacyjną z pola zagrywki, w kierunku zawieszonych antenki. Każde trafienie w antenkę powyżej górnej taśmy to punkt dla zagrywającego. Po wykonaniu zagrywki ćwiczący biegnie do kosza z piłkami ustawionego w połowie boiska (wbieganie do obrony), bierze piłkę i wraca na pozycję za linią końcową. Ćwiczenie przebiega do momentu wybrania wszystkich piłek z kosza. Wygrywa zagrywający lub zespół, który uzyskał największą ilość trafień.



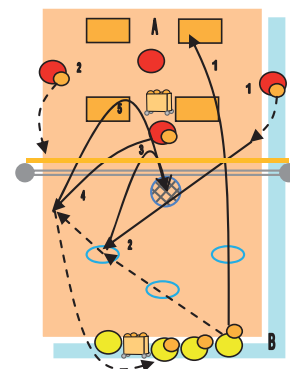
146. Atakujący pod siatką uderza piłkę w kierunku obrońcy ustawionego po prostej. Obrońca broni piłkę w kierunku drugiego atakującego ustawionego przy drugiej linii bocznej, obiega pacholek ustawiony na linii końcowej (markowanie wbiegnięcia po zagrywce) i ustawia się naprzeciwko drugiego atakującego, do którego kierował piłkę. Akcja powtórzona z drugiej strony boiska. Ćwiczenie może przebiegać z jednym atakującym i wystawiającym. Broniący za każdym razem po odbiciu piłki biegnie za linię końcową.



- Przenoszenie ciężaru na nogę wykroczną; utrzymanie podczas zagrywania do końca uwagi na celu.
- Noga zewnętrzna z przodu podczas obrony; ustawienie kąta ramion do odbicia; obserwowanie piłki.

Ćwiczenia syntetyczne

147. Drużyna B ustawiona za linią końcową. Zagrywający w postawie rozkroczno - wykrocznej (lewa noga z przodu), piłka trzymana w lewej ręce (zawodnicy praworęczni). Podrzut, krótkie uderzenie piłki (ręka po uderzeniu zatrzymuje się) - wykonanie zagrywki szybującej pod rozwieszoną gumą w kierunku rozłożonych materaców. Zagrywający sam decyduje, w który materac wykona zagrywkę. Po zagrywce ćwiczący zajmuje pozycję do obrony w dowolnym z trzech hula - hop i broni w kierunku środka boiska (ustawienie ze stopami ustawionymi równolegle, z lewą lub prawą stopą wysuniętą do przodu) dwie piłki atakowane ze stref IV i II oraz broni w zachwianej równowadze piłkę dorzuconą. Przemieszczenie w obronie krokiem dostawnym. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Atak z własnego podrzutu kolejno ze strefy IV i II i dorzucenie trudnej piłki do obrony sytuacyjnej.



Ćwiczenia globalne

148. Gra 4 na 4, gra na siatce 230 cm. Rozpoczyna ćwiczący zagrywką szybującą po czym wbiega na swoją połowę boiska. Kolejne akcje grane na trzy lub dwa odbicia. Po przeciwnej stronie siatki czterech kolegów: trzech przyjmuje jeden wystawia. Gra na 3 lub 2 odbicia. Zadaniem przeciwników jest przyjęcie zagrywki na swoją stronę, wystawienie lub przebiecie piłki. Każda akcja jest punktowana, jednak w przypadku przyjęcia na drugą stronę lub asa serwisowego punkty naliczane są podwójnie. Po upadku piłki zagrywający ponownie rozpoczyna grę. Co 3 akcje zmiana zespołu zagrywającego i zmiana na pozycjach w czwórce. Gra na czas, wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów.

słowa kluczowe

- Kontakt z piłką maksymalnie krótki, wykonany usztywnioną dłoń w środek piłki.
- Po zagrywce wbiegaj do obrony.
- Przemieszczaj się do piłki krokiem dostawnym.
- Przemieszczaj się do piłki najkrótszą drogą - prostopadle do nadlatującej piłki.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka szybująca w wyznaczone pole np. raz za siatkę, raz do linii końcowej.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, materace 1 x 1 m, radary lub hula - hop, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.