

39. Technika ataku z piłki wysokiej - atak mijający blok

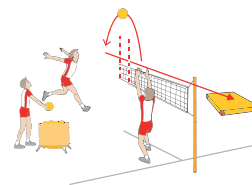
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

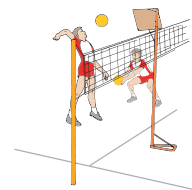
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

153. Dorzucenie piłki w ustalone miejsce (lub kilka miejsc) do rozgrywającego startującego z pozycji wyjściowej. Wystawiający kieruje piłkę wysokim łukiem do atakującego. Zadaniem atakującego jest przebiecie piłki sposobem oburącz górnym w ten sposób, aby przeleciała pomiędzy antenkami i spadła na materac. Jeżeli przebiecie jest niemożliwe, to atakujący kiwa w kierunku środka boiska. Prowadzący może również wprowadzić punktację, w której dokładne przebiecie będzie zaliczane za 1 punkt, natomiast atak za 2 punkty.



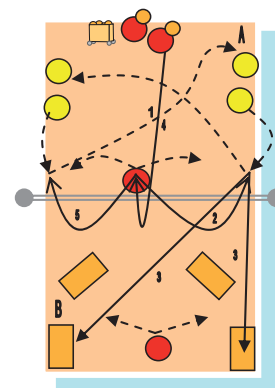
154. Atak z podrzuconej piłki (wysoka wystawa). Atakujący wybiera kierunek uderzenia, w zależności od toru lotu podrzuconej piłki, kierując ją obok atrapy bloku (lub zawieszonych obok siebie antenek; ćwiczącego na podwyższeniu). Jeżeli określenie kierunku uderzenia będzie trudne, atakujący kiwa piłkę za blok. Atakujący wybiera kierunek uderzenia ustawiając stopy, podczas odbicia, pod odpowiednim kątem. Podrzucający asekuje atakującego i chwytą piłki odbite od bloku.



- Spojrzenie w kierunku wystawienia; ocena możliwości skierowania piłki między antenkami do celu.
- Ustawienie stóp pod kątem do kierunku ataku; skręt bioder w kierunku uderzenia: uderzenie na pułapie.

Ćwiczenia syntetyczne

155. Ćwiczenie rozpoczyna jeden z dwóch zawodników z drużyny B ustawiony w strefie VI, dogrywając piłkę do strefy III do kolegi ustawionego pod siatką. Dograną piłkę zawodnik wystawia wysoko do strefy IV tak aby piłka opadała na linię boczną o około 0,5 - 1 m od siatki przed rozciągniętą gumą. Po wystawie markuje asekurację ataku. Pierwszy z atakujących z zespołu A (strefa IV) obserwuje dograną piłkę, a gdy ta opada w kierunku wystawiającego, przemieszcza się za linię boczną boiska i ustawia z prawą nogą z przodu (praworęczni). Obserwuje trajektorię wystawy, a gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonuje pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa - lewa i z wysoku atakuje w rozłożone po drugiej stronie siatki materace (po ataku lądowanie na dwie nogi!). Po ataku przebiega do strefy II. Kolejny z zespołu B dogrywa piłkę i wystawa jest kierowana do strefy II. Po każdej akcji zmiana w zespole A, po ósemce. Jeden z ćwiczących z drużyny B zbiera atakowane w materace piłki, po zebraniu dwóch piłek zmiana o jedna pozycję w zespole B.



Ćwiczenia globalne

156. W zespołach czteroosobowych (trzech atakuje, jeden w strefie I wystawia), gra na siatce 230 cm. Grę 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 wysoku; w pozostałych akcjach zadaniem jest gra na 3 odbicia. Wystawa do strefy II, IV lub III (wystawia zawsze zawodnik grający w strefie I), partnerzy atakują z miejsca lub z wysoku. Każda akcja jest punktowana. Gra prowadzona do momentu upadku piłki; nauczyciel ponownie dorzuca piłkę do dogrania. Zmiana w zespole o jedną pozycję następuje przy wyniku będącym wielokrotnością liczby 5. Gra bez bloku do dwóch wygranych setów do 25 pkt.

słowa kluczowe

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

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, guma zakładana na słupki, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.