

6. Ustawienie w obronie przy bloku pojedynczym - atak ze stref II i IV - wystawa sytuacyjna po obronie

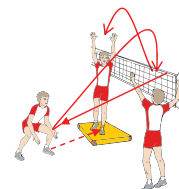
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na atak i obronę piłki oraz wystawienie.

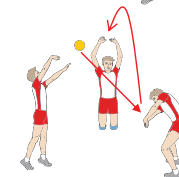
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

21. Jeden z ćwiczących z piłką przy siatce, drugi w głębi pola. Atakujący przy siatce uderza piłkę z własnego podrzutu w kierunku ustawionego w postawie do obrony partnera. Kolega broni piłkę wysokim łukiem w kierunku uderzającego. Atakujący następnie wystawia obronioną piłkę w kierunku materaca. Broniący chwytają ją po przejściu z pozycji obrony. Zmiana miejscami i zadanie jest powtarzane. Wystawiający idzie na pozycję broniącego, a piłkę uderzają kolejni atakujący.



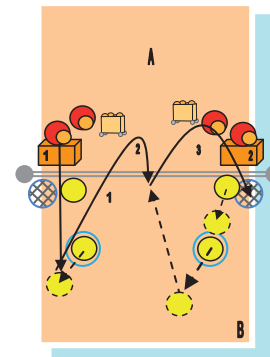
22. Ćwiczący ustawieni w rogach trójkąta. Po stronie uderzającego może stać większa ilość ćwiczących, którzy kolejno atakują z własnego podrzutu w stronę broniącego. Broniący ustawiony naprzeciwko uderzającego, z nogą przeciwną do kierunku odbicia piłki z przodu. Obrona piłki do chwytającego, klęczącego w wyznaczonym miejscu. Broniący odbija piłkę poprzez opuszczenie bliższego barku. Utrzymanie kąta ułożenia ramion. Zmiana miejsc za piłką.



- Zajęcie pozycji wyjściowej po uderzeniu; zatrzymanie w momencie obrony; wystawienie przodem.
- Uderzenie z „zamknięciem” nadgarstka na piłce; obrona poprzez opuszczenie barku w kierunku odbicia.

Ćwiczenia syntetyczne

23. 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 rys. obok. Dwóch na podestach lub ławkach gimnastycznych atakuje z własnego podrzutu kolejno wg numeracji (1, 2) piłki w obrońców. Atakujący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (lewa noga z przodu praworęczni) piłka trzymana jednorącz (lub trzymana swobodnie oburącz). Wysoki podrzut piłki z rotacją postępującą i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Zadaniem wykonujących atak jest trafienie w obrońcę. W momencie podrzutu piłki 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.



Ćwiczenia globalne

24. Gra na obniżonej siatce bez wyskoku. Zawodnicy w zespołach czteroosobowych rozpoczynają grę zagrywką szybującą lub rotacyjną. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest wysokie dogranie piłki oraz wysoka wystawa piłki. Atak wykonywany jest z miejsca jednorącz. Każda akcja jest punktowana lecz akcja wygrana po obronieniu wcześniej piłki liczona jest podwójnie. Zawodnicy w bloku w momencie ataku wyjście z nóg i przyjęcie aktywnej postawy w bloku. Gra do dwóch wygranych setów do 15 pkt.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się po boisku z piłką. Rzut piłki o podłoże z wykorzystaniem ruchu nadgarstków, następnie po odbiciu piłki od podłoża markowanie ataku (rozciągnięcie łokcia), odbicie i chwyt piłki.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, podesty lub ławki gimnastyczne, radary lub materace, guma do rozciągnięcia zamiast siatki.

słowa kluczowe

- Wykonaj naskok stawiając stopy pod kątem do kierunku uderzenia.
- Atakuj w możliwie najwyższym punkcie.
- Przemieszczaj się w obronie na przewidziany kierunek ataku.
- Obserwuj broniącego, aby szybciej zareagować do wystawienia trudnej piłki.