

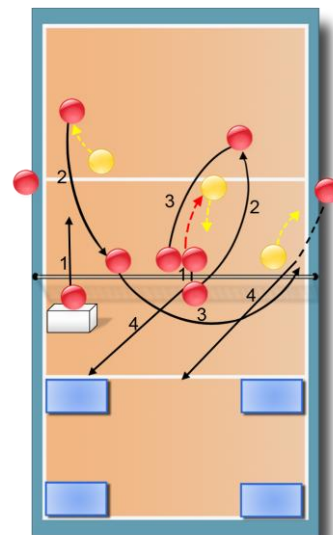
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na przemieszczenie w obronie, ruch ręki atakującej i blok.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

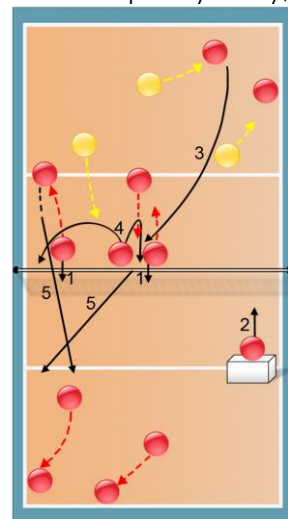
52. Z podestu w str. IV plasing w kierunku str. I. Zawodnik broniący po wycofaniu i przyjęciu pozycji obronnej dogrywa piłkę na pozycję 0. Pamiętać należy o ustawieniu ciała w kierunku środka siatki, prawa noga w małym wyroku. Po dograniu – wysoka wystawa piłki do str. IV. Zawodnik str. IV po wycofaniu się spod siatki na p.w. za linię boczną, wykonuje rozbieg uwzględniając wysokość i dokładność wystawy. Rozpoczyna ruch dopiero w momencie opadania piłki z najwyższego położenia i wykonuje atak w kierunku materacy ułożonych w narożnikach boiska. Zmiany na pozycjach w kolejności: obrona – wystawa – atak.
53. W str. III zawodnik ustawiony w pozycji gotowości do bloku. Wyskakuje do bloku kładąc dłonie na piłce trzymanej po drugiej stronie siatki przez innego zawodnika. W momencie lądowania – blokowana piłka zostaje rzucona przez gracza trzymającego, na drugą stronę boiska w okolicy 5 m str. V lub VI. Stamtąd jest dogrywana przez broniącego zawodnika do wystawiającego w str. III. Zawodnik po bloku wykonuje odejście, rozbieg i atak w kierunku materacy. Zmiany następują w kolejności: blok - atak – dorzut – dogranie.



Umiejętności: • atak kierunkowy ze strefy III i IV, po przyjęciu pozycji gotowości i ocenie tempa wystawy;
• praca rąk podczas bloku – ułożenie dłoni podczas kontaktu z blokowaną piłką.

Ćwiczenia syntetyczne

54. Ustawienie jak na rysunku. Akcję rozpoczynają gracze III i II str. zespołu A jednocześnie, markując blok i wrzucając piłki do swoich odpowiedników w zespole B. Powinni oni wynieść ręce blokujące blisko taśmy górnej siatki na drugą stronę. Można zastosować również atak z miejsca przez odpowiadających zawodników zespołu B. Jednocześnie z blokiem w str. III i II, zawodnik drużyny B w str. I na podeście wykonuje atak do str. V lub VI zespołu A. Po obronie R z I str. wbiega do str. III i wystawia – I tempo lub do str. II – piłka super albo wysoka. Zawodnicy II i III str. drużyny A po wycofaniu i przyjęciu pozycji gotowości, wykonują rozbieg i atak na stronę drużyny B. Atak odbywa się z blokiem pojedynczym lub grupowym w str. IV i obroną w strefach V i VI. Po obronieniu piłki przebijamy ją w drugim odbiciu na stronę zespołu A do str. V lub VI.



Słowa kluczowe

- Nie popełniaj błędów własnych – atak w siatkę, w aut – daj szansę przeciwnikowi
- Obrona bez bloku – to nie „cud”, to umiejętność obrońcy
- Nie lekceważ ataku bez bloku – jest jeszcze obrońca

Ćwiczenia globalne

Gra 5 na 5. Rozpoczyna trener dokładnym podrzutem piłki do ataku z I strefy po prostej – atrapa bloku ustawiona na atak po przekątnej. Obrona piłki przez zawodników w V i VI str. do środka boiska. Wejście R ze str. I i wystawa do II albo III str. (I tempo). Po wycofaniu spod siatki – rozbieg i atak przez zawodników tych stref. Przeciw atakowi - blok 1 na 1 lub przy ataku z piłki wysokiej w strefie II – dwublok oraz obrona przez trzech graczy linii obrony. Po skutecznej obronie - wystawa przez zawodnika środkowego do I albo IV strefy. W każdym z zespołów zadania powinny być podzielone według struktury: dwóch P (grają w strefach VI, II, IV) dwóch Ś (III, V), jeden R, ewentualnie A (strefa I). Wygrywa zespół lepszy po 10 rozegranych akcjach. Zmiany w zespole: atak – obrona.

Wiadomości: • zasób ćwiczeń rozciągających (prewencyjnych) obejmujących okolice stawu barkowego.

Część końcowa

Ćwiczenia statyczne - rozciągające i rozluźniające w dwójkach – akcent na barki. Stretching.

Sprzęt Piłki, wózki, materace, podesty.