

Część wstępna

Rozgrzewka z elementami koordynacji (ćwiczenia z piłką).

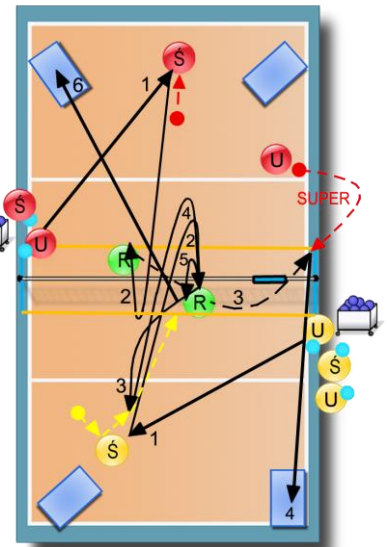
Część główna

Ćwiczenia analityczne

65. W piątkach (cz) – stały R na poz. 0 wykonuje wystawę przyspieszoną do U - do str. IV, natomiast do Ś – w I tempie do str. III (wariant 1 lub A). W str. II na przemian U, Ś - atak z własnego podrzutu do ćwiczącego, który broni na swojej pozycji w obronie. Dogranie do R, który wystawia piłkę do U lub Ś (przygotowanego do ataku). U podaje - w zależności od dokładności dogrania - wariant wystawy, jaką chcą otrzymać, natomiast w przypadku Ś, to R pokazuje jaki wariant wystawy wykona (1 lub A). U rozpoczyna rozbieg do ataku w momencie, gdy piłka jest w rękach R, natomiast Ś w momencie, gdy piłka dogrywana zaczyna opadać. Atak kierowany jest w materac. Na wysokości bioder wystawiającego rozpięta na wspornikach jest guma, równoległe do siatki w odległości 0,5 m. Wystawiana piłka powinna opadać za gumą względem siatki. Zmiany wg numeracji.

66. W piątkach (ż) – ustawienie piątki jak na rysunku. Ze str. II atak z własnego podrzutu do ćwiczącego Ś w strefie V, który po przemieszczeniu się (w momencie podrzutu), broni piłkę w kierunku poz. 0. R odgrywa wolną piłkę w str. III lub IV, obrońca dobiega do piłki i ponownie dogrywa na poz.0 R wystawia mu piłkę, którą atakuje kierunkowo ze swojej pozycji. R - wystawa przyspieszona do zawodników U i w I tempie do Ś. Zmiany o jedną pozycję wg numeracji.

Uwaga: Ćwiczenia 65 i 66 wykonywane na przemian.



Umiejętności: • obrona na poszczególnych pozycjach do gry; • dogranie wolnej piłki (na poz. 0).

Ćwiczenia syntetyczne

67. Drużyna A (cz) ustawiona na p. w. : do bloku (U, Ś), w obronie (R i Ś). Drużyna B (ż) po drugiej stronie: Ś w str. VI z piłką, R na poz. 0, U w str. IV i II, Ś w str. III. Zaczyn Ś dogranie piłki do R, wystawa super do str. IV lub do str. III (1 lub A). Atakujący zbijają piłkę (na 50% możliwości) obok bloku, w kierunku obrońców z drużyny A. Blokujący z drużyny A reagują na wystawę - Ś przemieszcza się do str. II - i wykonują blok podwójny. W obronie - dogranie w środek boiska, do piłki dobiega R i wystawia do str. IV lub III. W kontrataku zbiec kierunkowe z blokiem pojedynczym lub podwójnym. Po każdej akcji zawodnicy z drużyny A - powrót na p. w. Co dwie akcje zmiana na pozycjach w drużynach A i B. Ś koncentruje się na tempie rozbiegu do ataku oraz na przemieszczaniu się do bloku w str. II. Nauczyciel zwraca uwagę na jakość poszczególnych działań.



Słowa kluczowe

- W ataku przy naskoku ustawiaj stopy pod kątem 45° w kierunku strefy V
- W obronie przemieszczając się, obserwuj piłkę i atakującego
- W obronie – zatrzymaj się w momencie kontaktu atakującego z piłką

Ćwiczenia globalne

68. Gra 6 na 6, boiska o wymiarach m9 x 9m, zestawienie 5-1. Trzech zawodników przy siatce, trzech w polu (R stale gra w str. I lub po zmianie w str. II); nauczyciel zza linii bocznej dorzuca piłkę na przemian, w stronę drużyny A 5x i 5x do B; Zadania do realizacji to: obrona w środek boiska przy siatce; wysoka wystawa piłki do str. IV, II, lub I; organizacja bloku grupowego w strefach zewnętrznych (reakcja blokujących na wystawę); atak kierunkowy, a w kolejnych akcjach - jeżeli jest wyprowadzany kontratak - R wystawia do str. IV (super), II lub I (wysoka) i III (wariant 1 lub A). Liczenie punktów, a w przypadku remisu - gra do przewagi 2 pkt. W drużynach zmiana - pierwsza z druga linią i powtórzenie zadań.

Uproszczenia: nauczyciel określa, że z piłki dorzuconej R. wystawia tylko do str. IV lub wyłącznie do II.

Wiadomości: • zasady ustawienia obrońców na zakładkę w strefach IV i V .

Część końcowa

Przy drabinkach blok pojedynczy bez wyskoku naprzemiennie z pół zwisami tyłem na drabince.

Sprzęt Nadsiatki z gumą zaczepione na słupkach na wysokości bioder wystawiającego, atrapy bloku, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.