

## 8. ZAGRYWKA – BLOK – OBRONA – ATAK

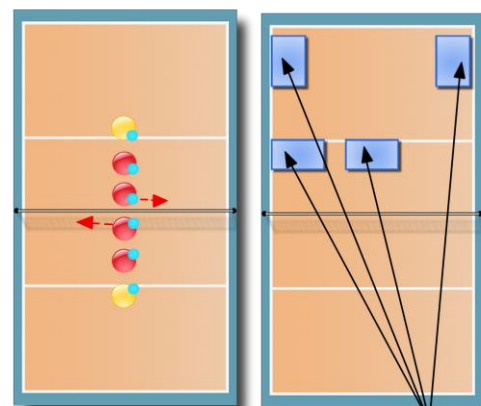
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na ruch ramienia przy zagrywce i ataku oraz grę w obronie.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

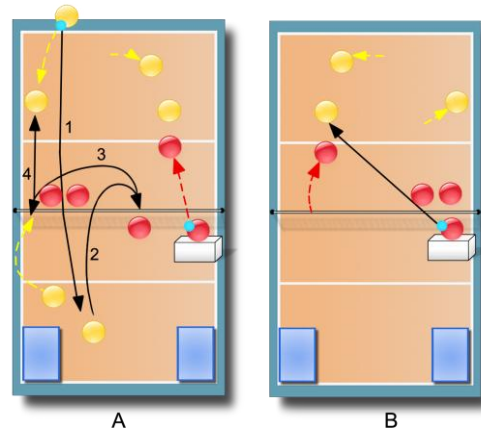
28. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach po przeciwnych stronach siatki, na środku, każdy z piłką. Wykonują jeden krok biegowy, wyskakują do bloku przekładając trzymaną oburącz piłkę na drugą stronę siatki, jak najbliższej górnej taśmy, kończą wyrzutem piłki w stronę środka boiska. Przechodzą za piłką na drugą stronę i ustawiają się na końcu rzędu. Zwracamy uwagę, aby wyrzut piłki następował przez ruch samych nadgarstków, ręce są wyprostowane i zablokowane w stawach łokciowych.
29. Zagrywka tenisowa z miejsca w materace. Każdy ćwiczący z piłką zagrywa zza strefy I w materace ułożone w różnych strefach boiska po przeciwnej stronie siatki. Celują w materace z zachowaniem kolejności wg schematu: strefa I, II, III i V. Każdy ćwiczący pracuje na własne konto, wygrywa ten, który zaliczy dwa obwoły wg podanej kolejności.



- Umiejętności:**
- przekładanie rąk na drugą stronę siatki w bloku, ugięcie w biodrach;
  - zagrywka tenisowa z miejsca w różne strefy boiska, wycucie odległości.

#### Ćwiczenia syntetyczne

30. Podział na dwie grupy. Grupa A: jeden z piłką na zagrywce, dwóch do obrony na pozycjach wyjściowych i trzech na pozycjach gotowości do bloku w swoich strefach. Grupa B po drugiej stronie siatki – wystawiający na pozycji 0, dwóch ćwiczących przygotowanych do przyjęcia w strefach IV i V, a czwarty na podeście z piłką w strefie III. Faza 1: ćwiczący z grupy A wykonuje zagrywkę do strefy IV lub V (1), ćwiczący z grupy B ustawieni do przyjęcia w strefach IV i V przyjmują zagrywkę (2), wystawiający wykonuje wystawę na lewe skrzydło (3), a ćwiczący ze strefy IV wykonuje atak (4). W momencie wystawy ćwiczący z grupy A, będący w strefie ataku i środkowy blok, wykonują podwójny blok, a pozostali z pozycji wyjściowych przemieszczają się na pozycje do obrony (każdy w swojej strefie). Faza 2: ćwiczący ustawiony na podeście z własnego podrzutu wykonuje mocny plasing (imitacja ataku). Ćwiczący z grupy A w momencie podrzutu piłki wykonują podwójny blok w strefie ataku, a pozostali przemieszczają się z pozycji wyjściowych na miejsca do obrony (każdy w swojej strefie).



#### Ćwiczenia globalne

31. Gra 6 na 6, wysokość siatki 243 cm, set do 25 punktów. Po skończonej akcji trener dodatkowo dorzuca piłkę na stronę drużyny, która wygrała i gra toczy się do zakończenia akcji. Punkt i przejście - zdobywa drużyna, która wygrała dwie kolejne akcji. W przypadku wygrania po jednej akcji, kolejną rozpoczyna drużyna, która wygrała ostatnią akcję. Założenia gry: wystawa piłki przyspieszonej do stref IV i II, wystawa pierwszego tempa w III strefie i wystawa wysoko piłki w strefie I, zagrywka szybująca z miejsca albo tenisowa z wyskoku, ustawienie do przyjęcia w czterech na łuku, blok w strefach IV i II pojedynczy lub podwójny, w strefie III blok pojedynczy. Gra na dwóch rozgrywających, wystawia rozgrywający z linii obrony.

#### Słowa kluczowe

- Zagrywaj tak, żeby utrudnić rozegranie w pierwszym tempie
- Stawaj w obronie na skraj bloku
- Bądź uprzywilejowany i kończ najtrudniejsze piłki w ataku
- Jeśli piłka wystawiona jest za antenkę - ustaw blok po skosie, dalej od antenki

**Wiadomości:** • zasady „czytania gry” przez blokujących.

### Część końcowa

Zagrywka szybująca z miejsca, zza strefy I - kierujemy piłkę w materac ułożony w strefie V po przeciwnej stronie siatki; każdy ćwiczący wykonuje pięć prób.

**Sprzęt** Piłki siatkowe, kosze na piłki, materace, podesty.