

9. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

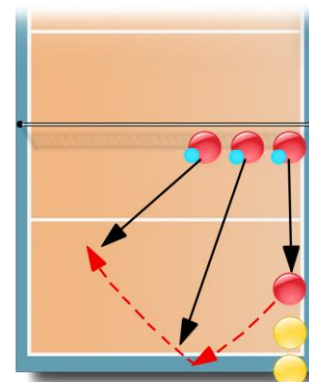
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę obronną i atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

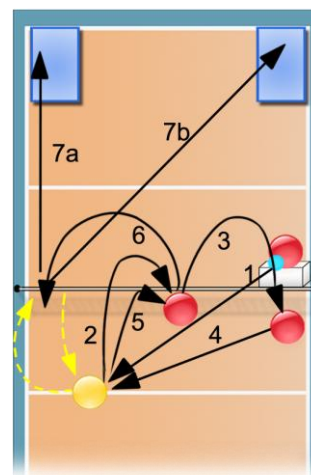
32. Ćwiczący wykonuje naskok jak do ataku trzymając piłeczkę tenisową w lewej ręce (A), dynamiczny zamach rąk zakończony jest przełożeniem piłeczki z lewej do prawej ręki (praworęczni) nad głową (B), prawą ręką odwodzimy dalej do tyłu z równoczesnym wykonaniem „łuku napiętego” (C) i wykonujemy wyrzut piłeczki tenisowej z równoczesnym dynamicznym zgięciem tułowia w przód (D). Zwracamy uwagę na wyraźne zgięcie nadgarstka przy wyprostowanej ręce w stawie łokciowym w momencie wyrzutu piłki. Ćwiczenie wykonujemy na wyższej siatce (350-355 cm).
33. Trzech ćwiczących z piłkami ustawionych przy siatce w strefie II w odstępach ok. 1 m, każdy z piłką, pozostali ćwiczący ustawieni w strefie I w rzędzie - 7 m od siatki, naprzeciwko osoby z piłką stojącej przy linii bocznej. Ćwiczący przy siatce, kolejno z własnego podrzutu plasują w strefy I, VI i V (wg. schematu: pierwszy do I, drugi do VI, trzeci do V). Po wykonaniu trzech obron w kolejnych strefach (zaczynając od I, następnie VI i V), przemieszczenie się krokiem biegowym zakończonym doskokiem.



- Umiejętności:**
- koordynacja naskoku z zamachem ramion do ataku, wysokie unoszenie drugiej ręki;
 - obrona ataków w różnych strefach boiska (obrona w strefach I, VI i V).

Ćwiczenia syntetyczne

34. Ustawienie w czwórkach: jeden w III strefie przygotowany do wystawy, drugi w II strefie w pozycji gotowości do bloku, trzeci w IV strefie przy siatce (przy linii bocznej), czwarty z piłką po drugiej stronie w IV strefie na podeście. Ćwiczący ustawiony na podeście wykonuje z własnego podrzutu plasing nad siatką w IV strefę (1). W momencie podrzutu piłki, ćwiczący w IV strefie wycofuje się na pozycję do obrony (nie blokujący skrzydłowy) i dogrywa piłkę do wystawiającego w str. III (2). Wystawiający wystawia do II strefy (3), gdzie ćwiczący z tej strefy powtarza plasing do IV strefy w tego, który bronił wcześniej (4). Obrona piłki do strefy III (5), wystawiający wykonuje wystawę na lewe skrzydło do IV strefy (6). Tam ćwiczący, który bronił, atakuje w jeden z materacy ułożonych w strefach I (7a) i V (7b). Założenie: jeśli piłka jest dograna tak, że rozgrywający może wystawiać w wysoku, to gramy przyspieszoną wystawę, jeżeli jest inne dogranie, wystawiamy wysoko piłkę. Ćwiczenie wykonujemy na siatce wyżej zawieszanej – np. 350 cm.



Ćwiczenia globalne

35. Gra 5 na 5, boiska 9m x 9 m, wysokość siatki 250 cm (wyżej), set do 25 punktów. W zespołach: stały rozgrywający ustawiony na trzecim metrze i po trzech przyjmujących, piąty zawodnik wykonuje zagrywkę; po zagrywce nie bierze udziału w akcji, na pozycję przyjmującego wchodzi po rotacji. Założenia gry: atakujemy tylko z drugiej linii, gramy bez bloku, ustawienie trzech przyjmujących na łuku, zachowujemy kolejność zagrywki.

Słowa kluczowe

- W obronie ty idziesz do piłki, a nie piłka do ciebie
- Traktuj grę w obronie jak pojedynek jeden na jeden
- Wyobraź sobie przed atakiem, gdybyś ty był obrońcą
- W ataku utrzymaj zasięg i kierunek

Wiadomości: • zasady wystawy piłek przyspieszonych na skrzydło do stref IV i II.

Część końcowa

R z własnego podrzutu wystawia przyspieszoną piłkę na skrzydło do IV strefy, z drugiej strony dojdzie krokiem biegowym do skrzydła – reagujemy na wystawianą piłkę, dojdzie w trzech krokach, bez wyskoku do bloku.

Sprzęt Piłki siatkowe, kosze na piłki, materace, piłki tenisowe.