

13. WYSTAWIENIE - ATAK

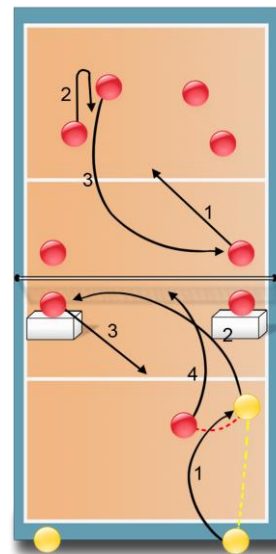
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na wystawę i atak piłki.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

49. W trójkach, ustawienie jak na rysunku. Pierwszy zza strefy I odbija piłkę wysokim łukiem po prostej na odległość około 4,5 m od siatki. Obróńca po koźle piłki i dojściu po nią wystawia do będącego na podeście w str. IV. Jeżeli wystawa jest precyzyjna, to zawodnik na podeście może wykonać plasing w wystawiającego, jeżeli nie, to odbija sposobem górnym oburącz lub jednorącz w formie kiwnięcia. Zawodnik broniący dogrywa piłkę do strefy III i chwyta ją, po czym wraca za strefę I. Zaczynający ćwiczenie wchodzi na pozycję obrońcy. Następnie zaczyna ćwiczenie zawodnik za strefą V, a wystawa jest do strefy II. Istotne są: wysokie odbicie spoza boiska i wystawa z głębi pola poparte pracą nóg; ocena miejsca wystawy i prawidłowa praca rąk plasującego na podeście. Jeżeli brak jest precyzyjnej wystawy, możemy dodać piłkę zawodnikowi na podeście, aby mógł wykonywać plasing w kierunku obrońcy.

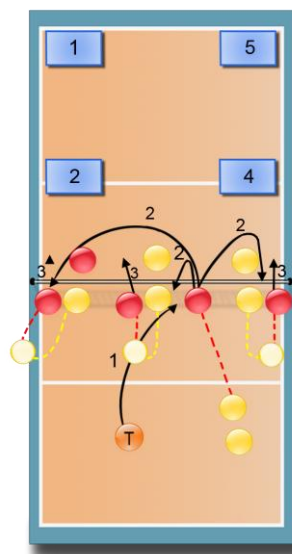


50. W trójkach w ustawieniu jak na rysunku. Zawodnik przy siatce plasuje po przekątnej w obrońców. Jeden z nich broni nad siebie, drugi wykonuje wystawę z głębi pola do plasującego przy siatce. Jeżeli jest precyzyjna – zawodnik przy siatce ponawia plasing, jeżeli nie – wykonuje jedno odbicie korygujące nad sobą. Akcentujemy potrzebę precyzyjnej wystawy poprzedzonej wejściem pod piłkę, poprzez pracę wyprostną nóg i rąk. Zmiany następują w trójce, a także w strefach I/IV – II/V.

Umiejętności: wystawienie R po wejściu z różnych stref boiska

Ćwiczenia syntetyczne

51. Zespół A ustawiony następująco: zawodnicy linii ataku w strefach II, III, IV przy siatce. Wystawiający w strefie I w gotowości do wejścia do wystawy przy siatce. Trener w strefie V lub VI z wózkami z piłkami. Po drugiej stronie siatki zawodnicy na pozycjach blokujących. Trener wykonuje dorzut piłki w różne miejsca pola ataku. Wystawiający ze strefy I wbiegając na pozycję ocenia lot piłki i decyduje do kogo i jakim sposobem wystawić piłkę (w zależności od miejsca i trudności dorzuconej piłki). Trener głosem podaje numer strefy - decydując o kierunku ataku. Blokujący odstawiają ten kierunek – blokując jednocześnie kierunek alternatywny. Zwracamy uwagę na trafność decyzji podjętych przez wystawiającego. Akcentujemy prawidłowy sposób odejścia atakującego od siatki, zajęcia pozycji gotowości do wykonania rozbiegu i wykonanie kierunkowego ataku. Zmiany następują po każdym wykonanym ataku z odpowiadającym blokującym, a także po serii ataków np. 10, pomiędzy atakującymi i blokującymi w różnych strefach.



Słowa kluczowe

- Z głębi pola wystawiają wysoko i dalek od siatki
- Po wystawie asekuruj
- Atakuj oceniając jakość wystawy
- Szanuj piłkę – przeciwnik może pomóc

Ćwiczenia globalne

52. Gra 5 na 5. Ustawienie zespołów: trzech zawodników w pierwszej linii, dwóch w drugiej. Każdą akcję rozpoczyna trener - stojąc obok siatki dorzuca piłkę wysoko w pole obrony jednej z drużyn. Zadaniem zawodników obrony jest wystawienie wysoko piłki ze strefy V do II lub ze strefy I do IV. Zawodnicy stref II i IV wykonują atak na stronę przeciwnika. Jeżeli jest to możliwe, to kolejne piłki powinien wystawiać zawodnik III strefy. Każda wygrana akcja jest punktowana, a dwie wygrane akcje pod rząd po wystawie z głębi pola – premiowane są dodatkowym punktem.

Wiadomości: znaczenie wystawy z głębi pola po obronie – umiejętność każdego zawodnika.

Część końcowa

Piłka dorzucona spoza boiska wysokim łukiem w dowolne miejsce – dobiegnięcie i po koźle wystawa do strefy II albo IV.

Sprzęt Piłki siatkowe, wózek na piłki, materace.