

30. ZAGRYWKA – BLOK – OBRONA – ATAK

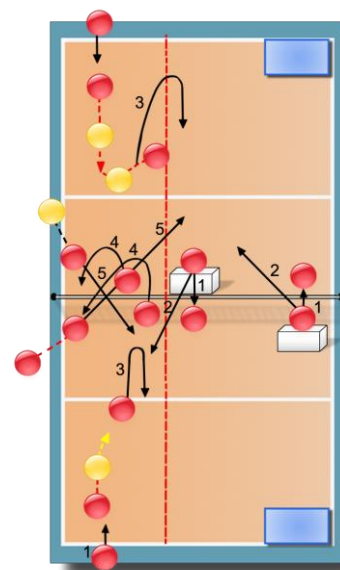
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na przemieszczanie w obronie, pracę ramion przy ataku i zagrywce.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

118. Ustawienie jak na rysunku. Z podestu w II strefie pierwszy atak między ręce blokującego, który ustawia blok na przeciwko atakującego z podestu. Druga piłka atakowana w kierunku I strefy i obrońcy ustawionego do obrony po skosie. Po obronie w tej strefie zawodnik atakujący z II strefy wykonuje atak z podrzutu partnera w kierunku I strefy. Reaguje na różną wysokość podrzutu, czekając z rozpoczęciem rozbiegu do momentu rozpoczęcia opadania piłki. Następnie ze strefy III – atak w blok jak w strefie II i po opadnięciu bloku atak drugą piłką w kierunku V strefy z obroną zawodnika przyjmującego w tej strefie. Akcja kończy się atakiem z IV str. piłki podrzuconej, w kierunku materaca w V strefie.
119. W pasie o długości 9 m i szerokości 3 m – zawodnik przyjmujący po przemieszczeniu chwytą piłkę markując przyjęcie zagrywki. Zagrywka powinna być urozmaicona, jeśli chodzi o miejsce przyjęcia, siłę, trudność, zmuszać przyjmującego do przemieszczania i aktywności. Po przyjęciu zagrywki, ustawienie na pozycji wyjściowej do obrony ataku w I tempie z III strefy albo piłki atakowanej z IV strefy. Zmiany w dwójkach ćwiczących według zasady zmienności pracy. Można zmienić strefy działania według odbicia lustrzanego.

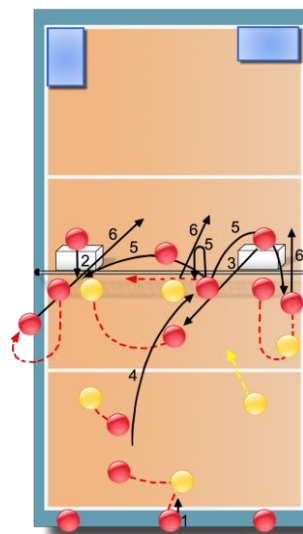


Umiejętności:

- przemieszczanie się w obronie w kierunku różnie lecącej piłki po zagrywce i ataku;
- dopasowanie tempa rozbiegu do piłki dorzucanej na różne wysokości do ataku.

Ćwiczenia syntetyczne

120. Ustawienie jak na rysunku. Zawodnik po zagrywce w kierunku materaca wbiega w wolną strefę w obronie. Przy siatce atak z podestu w blok podwójny (sprawdzamy szczelność i technikę blokujących, atakując w łączenie bloku). Strefę bloku podwójnego określa głosem trener. Środkowy bloku przemieszcza się tam krokiem dostawnym lub skrzyżnym, akcentując w ostatniej fazie przeniesienie ciężaru ciała na nogę zewnętrzną. Z drugiego podestu – atak obok pojedynczego bloku z obroną grupową. Jeżeli obrona jest w strefie V i VI – wbiegnięcie wystawiającego ze strefy I – wysoka wystawa i atak ze strefy II lub IV w kierunku materacy, albo wystawa w II tempie ze strefy III z blokiem pojedynczym; jeżeli atak jest do strefy I i VI (obrońcą jest wystawiający w strefie I) – wysoka wystawa R do II albo III strefy. Atak kierowany w materace ułożone w rogach boiska. Zmiany między atakującymi i na podestach po 12 akcjach, następnie między szóstkami ćwiczących zespołów.



Słowa kluczowe

- Po zagrywce jesteś obrońcą – bądź czujny, piłka może wrócić
- Współpracuj z blokiem, uzgadniając obronę
- Kontratak po dobrej obronie musi być odpowiedzialny – szanuj wysiłek obrońcy

Ćwiczenia globalne

121. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Gra w zestawieniu 4-2 z wejściem zawodnika wystawiającego ze strefy I. Przed każdą akcją trener decyduje, w którą strefę nie można atakować w pierwszej akcji – ułatwia w ten sposób działania blokującym i obrońcom. Można wprowadzić utrudnienie graczom wystawiającym: np. w kolejnych wymianach jednej akcji nie wolno wystawiać w tą samą strefę dwa razy pod rząd. Zmuszamy w ten sposób zawodników do analizy i planowania działań, szczególnie w wystawieniu piłki.

Wiadomości:

- znaczenie współpracy blok – obrona.

Część końcowa

Ćwiczenia uspokajające i relaksujące na materacach.

Sprzęt Podesty, piłki, wózki, radary.