

12. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

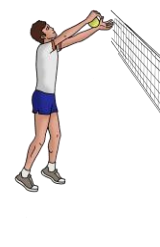
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na obronę, wystawienie i atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

45. Po jednej stronie siatki zawodnicy z piłeczkami palantowymi, po drugiej stronie materace leżące w narożnikach boiska oraz w strefie I i V przy linii bocznej na wysokości linii ataku. Piłeczki trzymane w lewej ręce (praworęczni) prawa noga w wyroku. Długi krok lewą nogą z przeniesieniem ramion do przodu, naskok prawa – lewa, przeniesienie ramion do tyłu i szybko do przodu – zamach do góry. W górze przełożenie piłeczki do ręki prawej, w najwyższym punkcie wyrzut w kierunku materaca, lądowanie na ugięte nogi z amortyzacją.
46. W dwójkach, jeden w wysoku plasuje piłkę nad siatką, a drugi broni odbijając nad sobą i wystawia wysokim łukiem do partnera. Ten oceniając dokładność wystawy może atakować lub po wystawie nad sobą plasować. Zwracamy uwagę na prawidłową pracę ręki atakującej, starając się maksymalnie wysoko uderzyć w piłkę. Należy pamiętać o aktywności przed planowaną obroną, ręce są rozluźnione, nie utrudniają przemieszczania. Ręce łączy bezpośrednio przed odbiciem piłki.

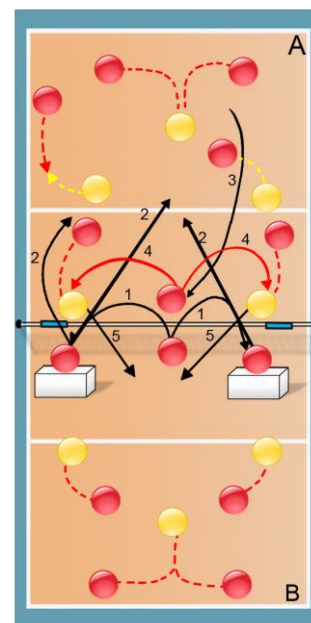


Umiejętności:

- praca zamachowa podczas naskoku do ataku;
- płynne przechodzenie z obrony do wystawy i ataku.

Ćwiczenia syntetyczne

47. Ustawienie jak na rys. Po jednej stronie (B) zawodnicy na podestach w strefie II i IV, „wystawiający” w strefie III oraz zawodnicy na pozycjach obronnych – I, V, VI. Po stronie drużyny A - dwie atrapy bloku ustawione przeciwko atakowi po prostej w strefach II i IV; zawodnicy linii ataku przy siatce w pozycjach do bloku; zawodnicy linii obrony na pozycjach wyjściowych. Zawodnik w strefie III po stronie zespołu B z własnego podrzutu wystawia piłkę na przemian do zawodników na podestach. Zawodnicy ci wykonują dowolny atak na boisko A – odbicie jednoręcz, oburęcz, plasing, zbiecie. Zadaniem obrońców zespołu A jest przemieścić się na pozycje obronne, obronić piłkę do strefy III, skąd zawodnik wykona wystawę do strefy II lub IV. Zawodnicy strefy II i IV po obronie wykonują atak po przekątnej obok atrapy bloku. Po stronie zespołu B obrońcy organizują obronę. Jeżeli obronią piłkę – wystawiają ją do zawodników na podestach, którzy kontynuują akcję atakiem. Zwracamy uwagę na: przemieszczanie się w obronie; płynne odejście zawodników od siatki; przejście do wykonania ataku; miejsce, wysokość i dokładności wystawy oraz działanie wystawiającego. Zmiany z odpowiadającymi zawodnikami w strefach obrona/atak – np. I, II i VI, III.



Ćwiczenia globalne

48. Gra 6 na 6. Rozpoczęcie - po własnym podrzucie z miejsca - plasując w strefę IV. Po obronie wyprowadzenie ataku ze stref II albo IV bez blokowania. Zmiany następują po akcjach, między zawodnikami w strefach atak – obrona (I-II, VI-III, V-IV), a następnie I/VI/V i IV/III/II. Punktujemy każdą udaną akcją w obronie (decyduje o tym wystawienie piłki), dodatkowo skończony atak. Zwracamy uwagę na konieczność utrudniania każdego przebiecia piłki na drugą stronę boiska – pokazując miejsca optymalnego ataku (przebiecia piłki).

Słowa kluczowe

- Wszyscy bronimy
- Wysoka wystawa
- Dobiegij – wystaw
- Zawsze utrudniaj grę przeciwnikowi – nawet gdy nie stosujesz silnego ataku

Wiadomości: • znajomość stref boiska według protokołu sędziowskiego – rotacja zawodników

Część końcowa

Spacerując po boisku z własnego podrzutu wystawa z różnych miejsc w kierunku IV lub II strefy. Samoocena precyzji i dokładności wykonania. Zwracanie uwagi na pracę ramion i nóg.

Sprzęt Podesty, atrapy bloku, piłki, wózki.