

24. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK



Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym i atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

93. Ustawienie z piłką przed ścianą, plasing w podłogę ok. 1 m przed ścianą tak, żeby piłka po koźle odbiła się od ściany i wysokim łukiem wróciła do ćwiczącego, który powtarza dalej to samo zadanie. Zwracamy uwagę na prawidłowe prowadzenie ręki i ustawienie przodem do kierunku ataku. Piłka w momencie uderzenia musi znajdować się z przodu powyżej głowy.

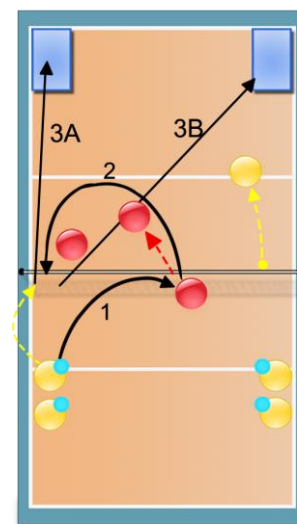
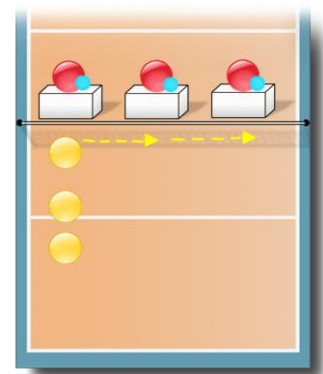
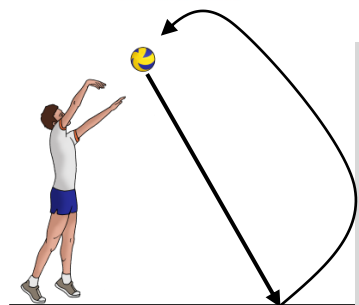
94. Przy siatce trzech ćwiczących z piłką na podestach w strefach: II (30-40 cm od linii bocznej), III (w środku strefy) i IV (30-40 cm od linii bocznej). Po drugiej stronie siatki, naprzeciw ćwiczącego na podeście w II strefie stoją w rzędzie pozostali ćwiczący. Pierwszy z rzędu wykonuje blok dotykając oburącz piłki trzymanej przez ćwiczącego na podeście, ląduje i dochodzi krokiem dostawnym do drugiego stojącego z piłką na podeście, wykonuje kolejny blok i po wylądowaniu przemieszcza się krokiem dostawnym do trzeciego ćwiczącego na podeście i wykonuje blok. Każdy ćwiczący wykonuje po trzy serie w lewą i prawą stronę.

Ćwiczenia syntetyczne

95. Ustawienie po dwóch stronach siatki: z jednej strony trzech ćwiczących na pozycjach wyjściowych w strefach II, III i IV przygotowani do bloku pojedynczego w swoich strefach; z drugiej strony wystawiający ustawiony na pozycji 0; pozostali w dwóch rzędach w strefach IV i II, każdy z piłką. Pierwszy ćwiczący z rzędu w strefie IV dogrywa piłkę do wystawiającego (1) i po wystawieniu (2) do str. IV atakuje w jeden z materacy ułożonych po przeciwnej stronie siatki (3A lub 3B) w strefie I i V. Po drugiej stronie siatki w momencie wystawy ćwiczący ustawiony w strefie ataku wykonuje pojedynczy blok, a pozostali przemieszczają się z pozycji wyjściowych na pozycje do obrony (każdy w swojej strefie). Atak wykonujemy na zmianę z IV i II strefy.

Ćwiczenia globalne

96. Gra 4 na 4, boiska 7 x 7 m, wysokość siatki 235 cm, set do 25 punktów. Założenia gry: zagrywka tenisowa z miejsca, ustawienie do przyjęcia we trzech na łuku (równy obszar odpowiedzialności); wystawa piłki wysoko do stref IV i II; blok pojedynczy w strefie ataku. Po zdobyciu zagrywki – rotacja; wystawia zawodnik ze strefy III.



Słowa kluczowe

- Przy bloku pojedynczym nie atakuj w strefę zastoniętą przez blok
- Przeciw atakowi przy atence ustaw blok tak, aby atakujący nie mógł wykonać mocnego ataku po prostej

Wiadomości: • zasady indywidualnej taktyki bloku.

Część końcowa

Pojedynczy blok z piłką po dojsciu jednym krokiem dostawnym z wyrzutem piłki nad siatką na przeciwne boisko, pięć bloków po dojsciu w lewo i pięć po dojsciu w prawo.

Sprzęt Piłki siatkowe, podesty, materace.