

26. ZAGRYWKA – BLOK – OBRONA – ATAK

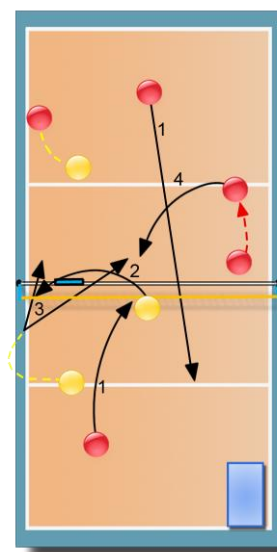
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę rąk przy zagrywce, ataku i bloku oraz przemieszczanie się w obronie.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

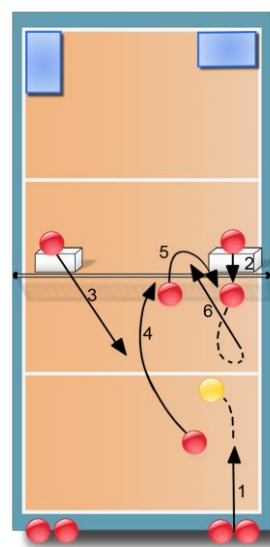
101. Jak na rys. Ćwiczący w str. V dorzuca piłkę do str. III, gdzie wykonywana jest wystawa do strefy IV. W czasie dorzutu piłki zawodnik IV str. przemieszcza się krokiem dostawnym lub biegowym na pozycję gotowości do ataku tuż za I. boczną str. IV. Po wystawie przez zawodnika ze str. III rozpoczyna rozbieg I. nogą (praworęczni) i wykonuje sekwencję kroków: L-P/L, kończąc naskokiem na pięty. Całość ruchu kończy wyskokiem w górę z dynamiczną pracą ramion i zbija piłkę obok atrapy bloku w kierunku obrońców w str. I lub IV. Zmiana po każdej akcji za piłką w kolejności: – dorzut – wystawa – atak.
102. Po drugiej stronie siatki dwóch obrońców na pozycjach wyjściowych w strefach I i VI. Po wystawie opisanej w poprzednim ćwiczeniu, przemieszczają się na pozycje obronne. Ten ćwiczący, który obroni piłkę atakowaną przez zawodnika ze str. IV, dogrywa ją wysoko w kierunku str. III, podbiega i łąpie ją. Po chwycie piłki zawodnik udaje się na środek pola zagrywki. Wykonuje zagrywkę według umiejętności – tenisową z miejsca lub z wyskoku, kierując piłkę w materac ułożony w narożniku I strefy. Zagrywka tenisowa z miejsca powinna przelecieć między taśmą górną, a gumą zawieszoną 80 cm nad nią. Te same zadania można wykonywać zmieniając kierunki ataku i zagrywki.



Umiejętności: • wykonanie zagrywki atakującej – o określonej wysokości toru lotu piłki – blisko górnej taśmy siatki; • atak połączony z obroną – przemieszczenie atakującego i zajęcie pozycji przez obrońców.

Ćwiczenia syntetyczne

103. Ustawienie jak na rys. Zagrywka kierunkowa – prosta lub przekątna z za str. I i V z wejściem na pozycje wyjściowe w obronie w strefie zagrywki. Atak z podestu w strefie zagrywającego z blokiem pojedynczym. Równocześnie z blokiem zawodnik z drugiego podestu wykonuje plasowany atak po przekątnej w kierunku obrońcy. Po dograniu do III strefy i wystawieniu do strefy II zawodnik, który blokował po odejściu od siatki, wykonuje atak kierowany w materac, w który była wykonywana zagrywka. Zagrywki wykonujemy na przemian z I i V strefy. Egzekwujemy kierunkową zagrywkę, szybkie przemieszczenie na p. w. w obronie oraz przemieszczenie na pozycje obronne. Wycofanie zawodników blokujących powinno odbywać się na zewnątrz boiska w str. IV i wewnątrz boiska w strefie II (dla praworęcznych). Po wysokiej obronie następuje wysoka wystawa. Wszystko po to, aby dać blokującemu czas na wycofanie i przygotowanie pozycji do wykonania rozbiegu i prawidłowej pracy ramion podczas ataku.



Ćwiczenia globalne

104. Gra 6 na 6. Grę rozpoczyna jeden z zawodników linii obrony zagrywką w kierunku materaca – jeżeli celnie wykona, zdobywa punkt. W momencie wykonania zagrywki, po drugiej stronie zawodnik strefy III podrzuca piłkę i wykonuje wystawę sposobem górnym obręcz do II albo IV strefy, skąd następuje atak. Przeciwnik wykonuje blok pojedynczym i organizuje obronę. Akcję rozpoczynają kolejno przez wszyscy zawodnicy linii obrony zespołu A, następnie B – po czym następuje rotacja. Możliwa jest zmiana całej formacji ataku i obrony z przydzieleniem zadań specjalistycznych: wystawiający, atakujący.

Słowa kluczowe

- Precyzyjna zagrywka – to kierunek, potem siła
- Dobrze zagrywasz – wygrasz
- Punkty zdobyte blokiem – liczą się podwójnie, po skutecznej obronie – potrójnie!!!

Wiadomości: • kierunki wykonywania zagrywki – najtrudniejsze miejsca przyjęcia zagrywki.

Część końcowa

Konkurs wykonywania zagrywki – która drużyna szybciej trafi 15 zagrywek w materac.

Sprzęt Materace, podesty, piłki, wózki, atrapa bloku.