

8. ZAGRYWKA – BLOK – OBRONA – ATAK

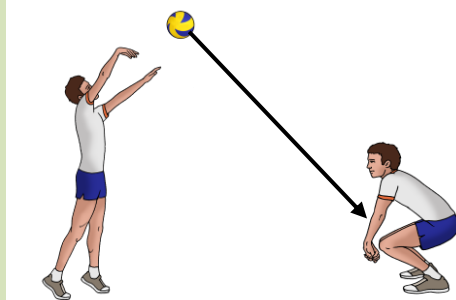
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na ruch ramienia atakującego i blok.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

- Ustawienie w dwójkach prostopadle do siatki. Stojący przy siatce wykonuje plasing (1), drugi stojący 7 m za siatką wykonuje obronę sposobem dolnym oburącz (2), po obronie wykonuje przysiad i dotyka oburącz parkietu pomiędzy nogami. Zwrócić uwagę na poprawne wykonanie przysiadu.
- Ustawienie w polu zagrywki za strefą V, wykonanie zagrywki tenisowej po prostej w materace – do strefy I i II. Zwracamy uwagę na prawidłowy podrzut piłki oburącz, umożliwiając uderzenie piłki ręką wyprostowaną w stawie łokciowym i na częściowe nakrycie piłki dłonią z „luźnym” nadgarstkiem.

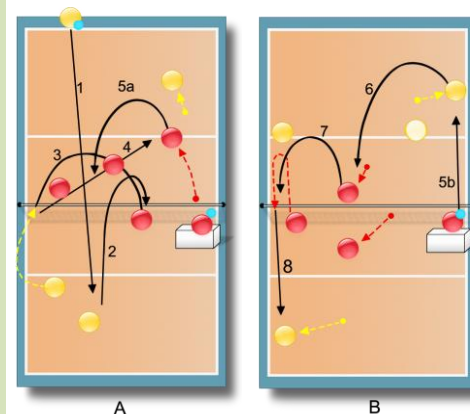


Umiejętności:

- obrona sposobem dolnym oburącz
- wyczucie odległości przy zagrywce tenisowej z miejsca.

Ćwiczenia syntetyczne

- Ćwiczący w dwóch grupach ustawieni po przeciwnych stronach siatki. Grupa A: trzej przy siatce przygotowani do bloku pojedynczego w swoich str. (II, III i IV); czwarty w V strefie na pozycji wyjściowej gotowy do obrony; piąty za I strefą w polu zagrywki. Grupa B: wystawiający na poz. 0; przyjmujący w piątej strefie; trzeci ćwiczący w IV str. gotowy do ataku; czwarty z piłką na podeście w str. II. Faza 1: ćwiczenie zaczynamy zagrywką zza I str. do str. V (1), przyjęcie zagrywki do str. III (2), wystawa na lewe skrzydło do str. IV (3), atak ze strefy IV po przekątnej do strefy V i IV (4). Z drugiej strony ćwiczący ze strefy II ustawia pojedynczy blok w swojej strefie, pozostali przemieszczają się z pozycji wyjściowych do pozycji wyjściowych w obronie (każdy w swojej strefie). Faza 2: obrona piłki przez zawodnika str. V lub IV (5a) do str. III, wystawa na prawe skrzydło do str. II (7) i atak po prostej w V str. W przypadku braku skutecznej obrony umożliwiającej wyprowadzenie skutecznego ataku ze str. II, ćwiczący ustawiony na podeście plasuje do strefy V (5b). W tym przypadku piłka broniona jest przez zawodnika V str. (6) i wykonujemy ćwiczenie tak, jak w przypadku wariantu 5a.



Ćwiczenia globalne

- Gra 6 na 6, wys. siatki 235 cm, set do 20 pkt. Po zdobyciu punktu bezpośrednio zagrywką, blokiem w pierwszej akcji po zagrywce, atakiem po przyjęciu zagrywki trener dodatkowo dorzuca piłkę na stronę drużyny, która wygrała i gra toczy się do skończenia akcji. Za wygranie akcji z dorzuconej piłki, doliczany jest dodatkowy punkt.

Słowa kluczowe

- Przy zagrywce z miejsca zwracamy uwagę na ustawienie z przodu nogi przeciwnej do ręki wykonującej zagrywkę.
- W czasie blokowania przekładaj ręce na drugą stronę siatki z równoczesnym ugięciem bioder.

Wiadomości: • zasady gry w obronie w poszczególnych strefach

Część końcowa

Blok w miejscu ze zwróceniem uwagi na przełożenie rąk na drugą stronę siatki i ugięciem bioder.

Sprzęt

Materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.