

16. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

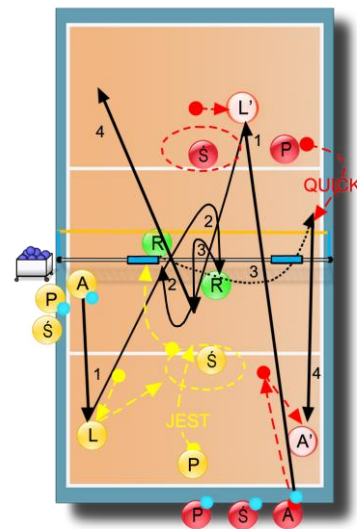
Część wstępna

Rozgrzewka z piłkami – akcent odbicia górne i dolne oburącz ze zmianą miejsc.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

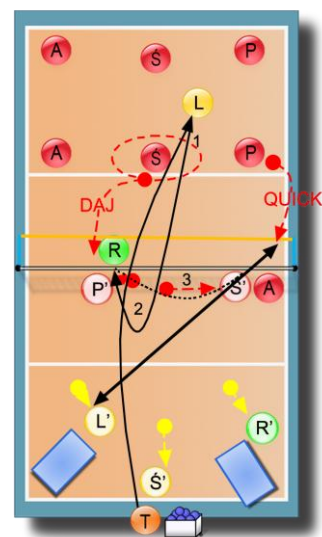
62. Siódemka A (cz) – stały R na poz. 0 rozgrywa akcję: wystawa szybka do str. IV (P i A) lub w I tempo (Ś – akcja A lub 1). A z piłką za I. końcówką - zagrywka z wyskoku do L, który przyjmuje w str. VI. Dogranie do R; w tym momencie P przemieszcza się za I. boczną (jeżeli przyjmuje - wykonuje rozbieg po łuku) na p. w. do ataku. P rozpoczyna rozbieg do ataku (krok I. nogą) i w momencie, gdy dogrywana piłka zaczyna opadać - wyskok i zbitcie kierunkowe po prostej w obronę. Atakujący po zagrywce wbiega na p. w. do obrony. W kolejnej akcji atakuje Ś, w kolejnej A, który broni.
63. Siódemka (ż) – stały R na poz. 0 - wystawa piłki w II tempo do str. VI (P) lub na granicę VI/I (A). Dodatkowo w I tempo (Ś – akcja 1 lub 3). A przy siatce z piłką w str. IV - atak z własnego podrzutu do L, który broni w str. V. Dogranie do R; w tym momencie P ustawia się w postawie rozkroczno-wykrocznej z p. nogą z przodu. Ś rozpoczyna rozbieg z 4-5 m (na środku boiska, gdy piłka dogrywana zaczyna opadać. P rozpoczyna rozbieg do ataku (krok I. nogą) w momencie, gdy piłka jest w rękach R. W kolejnej akcji ponownie atakują Ś i A. Zmiany po każdej akcji P i A, co dwie akcje zmiana Ś.



- Umiejętności:**
- R. – wystawienie piłki szybkiej (quick) i doskonalenie wystawy w I tempo;
 - wykonania właściwego momentu rozpoczęcia rozbiegu do ataku z piłki szybkiej (quick) i w I tempo.

Ćwiczenia syntetyczne

64. Trzy trójki (P, Ś, A - w każdej): dwie przygotowane do ataku ze swoich pozycji; jedna przy siatce na p. w. do bloku (P w str. IV, Ś w str. III, A w str. II). Jeden R na poz.0 po stronie atakujących i jeden w str. I po stronie blokujących. L ze str. V dogrywa piłki w kierunku R. Trener przebija dwie wolne piłki w kierunku L, ten dogrywa na poz. 0. R sygnalizuje akcję w I tempo i do niej dostosowują się skrzydłowi. Np. jak na rysunku - pierwsza akcja A-IV. Zadaniem atakujących jest atak kierunkowy, zadaniem blokujących jest: gra „opcją” do str. IV i II. W kontrataku, jeżeli uda się obronić, zespół broniący przebija piłkę w drugim odbiciu i akcja jest powtarzana. Jeżeli R w pierwszej akcji gra np. A-IV, to w kolejnej 3-II. Co cztery akcje bloku zmiana trójek.
- Uwaga:** jeżeli R rozgrywa akcję A-IV to do I tempa skacze P, natomiast zadaniem Ś jest przemieszczenie do bloku do str. II (opcja do IV). Jeżeli natomiast gra akcję 3-II, to do I tempa skacze A, natomiast zadaniem Ś jest przemieszczenie do bloku w str. IV (opcja do II).



Ćwiczenia globalne

65. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9 x 9m ; trzech zawodników przy siatce, trzech w polu. Nauczyciel dorzuca pod rząd dwie piłki na stronę jednego zespołu i dwie piłki na stronę drugiego w trzech seriach. Pierwsza piłka dorzucona jest na poz.0 i zadaniem R jest wystawa akcji 3/II; z kolejnej piłki zadaniem R jest rozegrać akcję A/IV. Zadania do realizacji: wyprowadzenie akcji w ataku stosując zasadę przygotowania akcji w str. III i odpowiedniego połączenie z grą skrzydłowych; organizacja bloku grupowego – system gry opcją. Punkty zdobywa się atakiem i blokiem: aby zdobyć 1 duży pkt., zespół musi wygrać dwie akcje. Gra do zdobycia 5 punktów i zmiana na pozycjach po przekątnych.

Słowa kluczowe

- R. - trajektoria i powtarzalność wystawienia piłki szybkiej „quick”.
- W ataku z piłki szybkiej rozpoczynaj rozbiegu w momencie, gdy piłka dogrywana zaczyna spadać.

Wiadomości: • zasady systemu gry opcją (opcja do II i do IV).

Część końcowa

Zwisy przy drabinkach.

Sprzęt Nadsiatka z gumą zaczepiona na słupkach na wysokości bioder wystawiającego, atrapy bloku, piłki siatkowe, kosze na piłki, materace.