

6. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

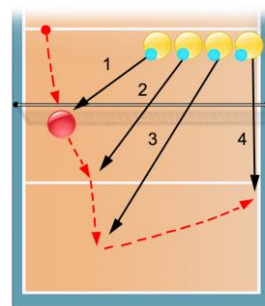
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym obręcz i atak.

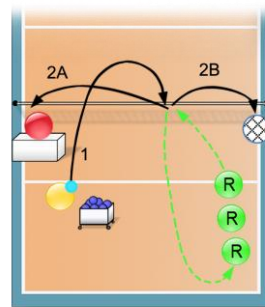
Część główna

Ćwiczenia analityczne

21. Ustawienie w rzędzie w str. IV, pierwszy w pozycji gotowości do bloku. W str. II po tej samej stronie siatki czterech ćwiczących przy siatce z piłkami. Pierwszy z piłką ustawiony najbliżej IV str. podrzuca piłkę i wykonuje plasing do str. IV (1). Ćwiczący przy siatce w IV str. w momencie podrzutu przemieszcza się z pozycji gotowości do bloku na pozycję do obrony w swojej strefie i broni piłkę do str. III. Pozostali ćwiczący z piłkami wykonują plasingi w kolejności: do str. V (2), VI (3) i I (4), a ćwiczący po pierwszej obronie przemieszcza się na wprost pozostałych, broniąc piłki w danej strefie i dogrywając je na poz. 0.



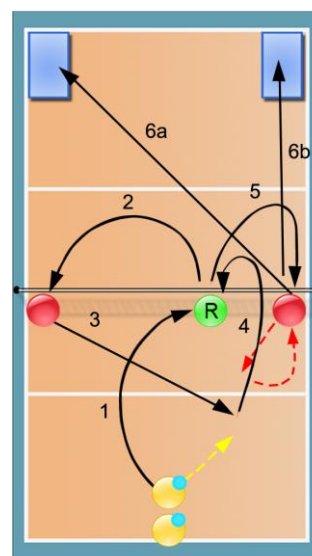
22. Rozgrywający ustawieni w rzędzie w str. I, jeden ćwiczący na podeście w str. IV, kolejny z koszem piłek w str. V. Ćwiczący ze str. V po podrzucie dogrywa piłkę na poz. 0 (1), R wbiega z I str. i wykonuje szybką wystawę piłki do ćwiczącego na podeście, imitującego atakującego w IV str. (2A) lub do radaru ustawionego w str. II(2B). Po wystawie - R przebiega na koniec rzędu w I str., a do piłki dogranej przez ćwiczącego z V str. wbiega kolejny R i wystawia na przeciwne skrzydło itd. Ćwiczący z wyskoku wystawiają piłkę szybko.



Umiejętności: • doskonalenie gry obronnej z uwzględnieniem pozycji do obrony w danej strefie, wystawa w z wyskoku piłek szybkich do stref IV i II.

Ćwiczenia syntetyczne

23. Ustawienie w rzędzie w str. VI, każdy z piłką; R przy siatce na poz. 0; dwóch ćwiczących w str. IV i II, tyłem do siatki przy I. bocznych. Pierwszy z rzędu w str. VI dogrywa piłkę sposobem górnym obręcz do R (1). R wystawia do IV (2) lub II str. Ćwiczący, w którego strefę wykonana jest wystawa, plasuje po przekątnej w str. I (3) lub V. Drugi ćwiczący ustawiony przy siatce (w tym przypadku ze str. II) wycofuje się do ataku w swojej strefie. W momencie wystawy ćwiczący ze str. VI przemieszcza się na p. do obrony w str. I (w przeciwną stronę w stosunku do wystawy), broni plasing dogrywając piłkę na poz. 0 (4), R wystawia do II str. do ćwiczącego przy siatce - który nie plasował - (5), a ten po wycofaniu się i rozbiegu z wyskokiem, wykonuje atak w jeden z materaców ułożonych w strefach V (6b) i I (6a).



Słowa kluczowe

- Jeśli jest to możliwe - rozgrywamy szybko piłki w wyskoku
- Ustawienie na pozycji do obrony dopasuj do bloku
- Atakuj piłkę w najwyższym punkcie zasięgu przed sobą

Ćwiczenia globalne

24. Gra 5 na 5, boiska 9m x 9 m, wysokość siatki - 250 cm, set do 25 punktów. Stały R stojący na trzecim metrze, trzech przyjmujących, piąty zawodnik wykonuje zagrywkę. Po zagrywce nie bierze udziału w akcji, na pozycję przyjmującego wchodzi po przegraniu akcji. Atak tylko z drugiej linii, gra bez bloku. Ustawienie przyjmujących dowolne, zachowanie kolejność zagrywki.

Wiadomości: • pozycje w obronie, przy założeniu bloku taktycznego - kierunek 1 (prosta).

Część końcowa

Przejście z pozycji wyjściowych na pozycje do obrony.

Sprzęt Piłki, kosz z piłkami, radar, podest, materace.