



13. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

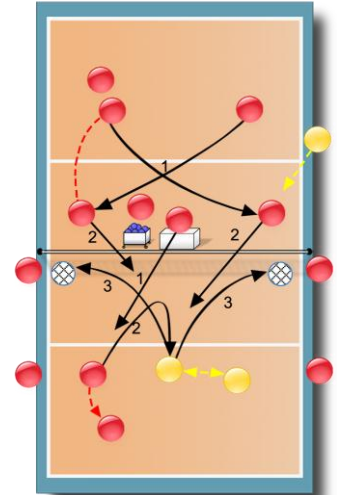
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem dolnym i górnym oburącz oraz pracą ręki atakującej.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

49. Ustawienie jak na rysunku. Z podestu w III strefie zawodnik po własnym podrzucie zbija piłkę do str. V. Obrońca tej strefy w pozycji obronnej - lekko pochylony, szeroko na nogach, z rękoma wzdłuż tułowia, ugiętymi w łokciach - odbija piłkę do radaru w str. II albo IV lub do zawodnika str. I. Następnie broni kolejny atak w swojej strefie (ćw. 50) Zmiany I – V str.
50. Po drugiej stronie wystawa ze str. I w kierunku IV z atakiem po przekątnej w kierunku zawodnika, który bronił przed chwilą atak z III str. z podestu. Wystawa szeroka, do l. bocznej, opadająca 1 – 1,5 m od siatki. Ze względu na odległość wystawy – dynamiczny wyprost ze znacznego ugięcia - nóg i rąk w stawach. Zmiany: atak – wystawa, ze zmianą stref. Zadania wykonywane są czwórkami: wystawa - atak, obrona - wystawa, podesty – kosz z piłkami. Zmiany czwórek po określonym czasie np. 5 min.

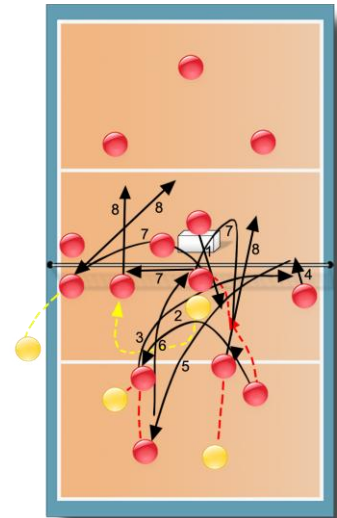


Umiejętności:

- po obronie - wystawienie piłki ze środka boiska do II albo IV strefy;
- atak piłki z wystawy wysokiej z głębi pola.

Ćwiczenia syntetyczne

51. Ustawienie jak na rysunku. Zawodnik na podeście w str. III 1 m od siatki - wykonuje atak w kierunku wystawiającego, będącego obrońcą w str. I. Ten broni piłkę wysoko w środek boiska. Stąd wystawę do II str. wykonuje zawodnik grający w str. V – libero lub środkowy. Sygnałem o zamiarze wystawy do II str. jest ustawienie się w obniżonej pozycji, z której wystawia wysoko – 1 – 1,5 m od siatki, na l. bocznej. Jeżeli piłka obroniona jest blisko siatki - za wystawę odpowiedzialny jest zawodnik str. III - Ś. Z II str. zawodnik A zbija celowo o atrapę bloku ustawioną tak, aby możliwa była asekuracja piłki w głębi pola. W asekurację ataku najbardziej zaangażowani są gracze str. III i I. Piłki odbite dalej od siatki bronią zawodnicy VI i V str. Asekurowana piłka dogrywana jest wysoko na poz. 0. Do piłki dobiega R i przy dokładnym dograniu wystawia: piłkę przesuniętą w III str. – 3 m od l. bocznej lub piłkę do ataku z VI str. – najlepiej na prawo od osi boiska; przy mniej dokładnym – piłkę „super” do IV str. Po asekuracji wszyscy zawodnicy jak najszybciej przemieszczają się na pozycje gotowości do ataku, rozpoczynają ruch w kierunku miejsca ataku, oceniają możliwość wystawienia piłki i przechodzą do rozbiegu w tempie odpowiednim do zajmowanej pozycji. Po drugiej stronie dwóch blokujących - w str. II i III oraz trzej obrońcy. Jeżeli atak napotka blok lub skuteczną obronę - akcję ponawiamy na tych samych zasadach. Zmiany według numeracji na pozycjach po 5 min. gry. To samo z odwróconymi zadaniami – obrona V str., **wystawa do str. I.**



Ćwiczenia globalne

52. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Zespoły w ustawieniu A-I, B-IV do kontrataku. Trener stojąc przy słupku wprowadza piłkę plasingiem lub z biciem po przekątnej w kierunku R zespołu A. Po obronie – wystawa z głębi pola przez gracza V str. lub Ś z III strefy - w kierunku skrzydłowych. Grupowy blok zespołu B. Dalej gra toczy się według zasad zdobywania punktów bez żadnych ograniczeń. Po 10 akcjach zmiana ustawień – plasing lub z bicie w kierunku B-I z obroną A-IV. Po kolejnych 10 akcjach zmiana wystawiających i ponowne zmiany ustawień zespołów. Wygrywa zespół, który wygrał więcej spośród 4 partii .

Słowa kluczowe

- Po obronie przez wystawiającego najważniejszy jest spokój i dokładność innych
- w ataku nie podejmuj przesadnego ryzyka z piłek sytuacyjnych
- Wystawa po obronie to duża odpowiedzialność

Wiadomości:

- przydział zadań w drużynie przy obronie przez zawodnika wystawiającego.

Część końcowa

W truchcie po boisku, z własnego podrzutu – wystawa z różnych stref boiska w kierunku II, IV.

Sprzęt Piłki, wózki na piłki, atrapy bloku, podesty.