



17. WYSTAWIENIE – ATAK– BLOK

Część wstępna

Rozgrzewka w formie zabawowej (gry i zabawy z akcentem na podania i rzuty).

Część główna

Ćwiczenia analityczne

65. Siódemka B (ż) – ustawienie jak na rysunku. Kolejność ćwiczenia: A odbija g. ob. (2 x) w kierunku Ś (str. V), który wystawia sytuacyjnie do str. II - i zmiana z L; w str. IV - P odbija g. ob. (2 x - raz na 3-4 m, raz na 7-8 m) w kierunku R - ten wystawia do str. IV; Ś ze str. III odbija piłkę blisko do str. VI, do piłki dobiega P i dogrywa na poz. 0; Ś odgrywa dograna piłkę w kierunku str. VI i P dogrywa z głębi pola. Ćwiczenie z ciągłością akcji przez 1,5 minuty. Zmiany A/R, Ś/S, P/P. **Uproszczenia:** ćwiczących przy siatce - dodatkowe odbicie nad sobą.

66. Siódemka (cz) – staty R na poz. 0 wystawia dograną piłkę na przemian do str. IV i II (co druga wystawa z wyskoku). Dogranie piłki z pozycji do gry (Ś i L w str. V; P w str. VI; R i A w str. I) i wbiegnięcie do strefy, gdzie wystawił R. Przy siatce - odegranie wolnej piłki na ćwiczącego, który wbiegł na p. w. do obrony. Ćwiczenie z ciągłością gry. **Zadania dodatkowe:** ćwiczący przy siatce plasują; ćwiczący w obronie wywołują przed akcją strefę, do której wbiegną; nieblokujący - odejście do obrony w trakcie wystawienia do przeciwległej strefy.

Umiejętności:

- wystawa sytuacyjna odbiciem górnym i dolnym z pozycji do gry;
- atak kierunkowy z miejsca.

Ćwiczenia syntetyczne

67. Ustawienie ćwiczących jak na rys. Ćwiczenie rozpoczyna nauczyciel dorzuceniem piłki w okolice 4-5 m (cz) tak, aby R musiał wystawiać wysoko piłkę do str. IV lub II. Dwóch atakujących: w str. IV - P i w str. II - A, odejście od siatki i w postawie wykroczonej przygotowanie do ataku z piłki sytuacyjnej. Ćwiczący, do którego wystawiono piłkę atakuje obok bloku lub blok-aut. Ś po przeciwnej stronie (ż) przemieszcza się do bloku, po nim wycofuje się i wykonuje rozbieg do kontrataku. Piłkę dorzuca Ś, odpowiednio - z lewej lub prawej strony w kierunku L, który dogrywa do R i rozegranie kontrataku np. 1/VI, 3/VI lub A/VI. Jeżeli zespołowi A (cz) uda się obronić piłkę - akcja jest powtarzana; jeżeli nie obronią - nauczyciel dorzuca kolejną piłkę. Co dwie akcje zmiana Ś, co cztery akcje zmiana P i A.

Ćwiczenia globalne

68. Gra szkolna 6 na 6 - boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawieniu 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z wyskoku; ustawienie do przyjęcia we trzech (na łuku); przyjęcie wysoko piłki; R - z przyjęcia wystawa piłki przyśpieszonej do str. IV lub II; bądź wysoko do str. I - jeżeli R jest w I. ataku; w kontrataku obowiązkowo wystawa w I tempo lub do VI strefy. Zmiany ustawień wg klucza: (R1/4, R6/3, R5/2). Gra w jednym ustawieniu do 10 pkt i zmiana ustawienia. Po zdobyciu 20 punktów zespół wygrywa seta. Gra do wygrania 3 setów.

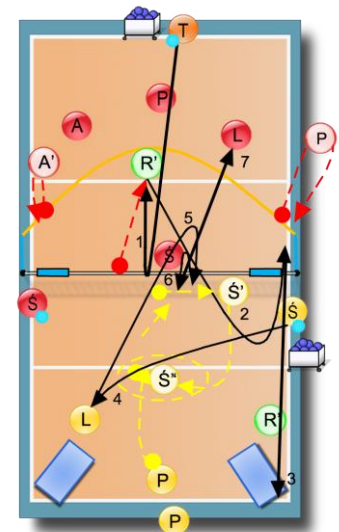
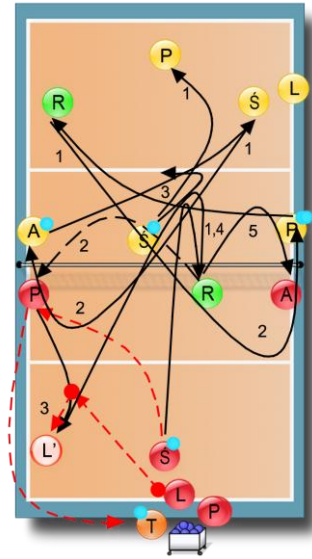
Wiadomości:

- ustalenie strefy wystawy szybkiej oraz strefy wystawy wysokiej - z przyjęcia jak i w kontrataku.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające na piłkach rehabilitacyjnych.

Sprzęt Atrapy bloku, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki, piłki rehabilitacyjne.



Słowa kluczowe

- Z głębi pola wystawiaj precyzyjnie
- W ataku obserwuj zawodników blokujących i broniących
- Z piłek wystawionych niedokładnie atakuj mądrze –szanuj piłkę