

24. ZAGRYWKA – BLOK – OBRONA – ATAK

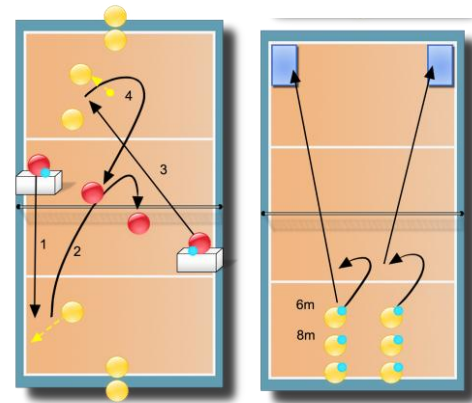
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę obronną i zagrywkę rotacyjną w wysoku.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

92. Ustawienie po dwóch stronach siatki. Z jednej strony - ćwiczący na podeście z piłką w str. II (imitują atak z drugiej linii, z I str.); jeden w strefie III imituje R i łapie dograne piłki; jeden ćwiczący ustawiony na p. w. do obrony w str. V. Z drugiej strony - ćwiczący na podeście z piłką; jeden w strefie III imituje R i łapie dograne piłki; dwóch ćwiczących ustawionych na p. w. do obrony w str. I i VI. Ćwiczący z podestu wykonuje zbiecie po prostej, które po przemieszczeniu się broni stojący w str. V (1). Obronioną piłkę dogrywa do str. III. Z drugiej strony ćwiczący z podestu plasuje po przekątnej do strefy I lub VI(3). Ćwiczący ze stref I i VI w momencie podrzutu przemieszczają się z pozycji wyjściowych na pozycje do obrony piłki atakowanej po skosie i bronią piłkę do strefy III (4).



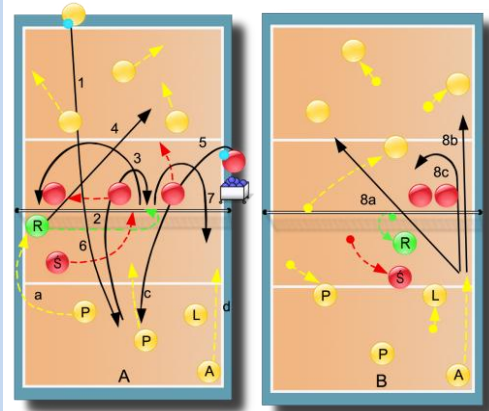
93. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach, w str. VI 6 m od siatki; każdy z piłką. Ćwiczący ustawieni jako pierwsi w swoich rzędach wykonują podrzut i zagrywkę tenisową z wysoku w materac ułożony po drugiej stronie siatki w str. I i V. Po wykonaniu zadania przechodzimy na koniec drugiego rzędu. Zwiększamy odległość na 8 m.

Umiejętności:

- obrona przeciwko atakowi z drugiej linii ze strefy I;
- doskonalenie zagrywki tenisowej z wysoku, wyczucie odległości.

Ćwiczenia syntetyczne

94. Podział na dwie grupy. Drużyna A ustawiona w p. w. do obrony i pozycjach gotowości do bloku w swoich strefach. Jeden z piłką na zagrywce; drugi z koszem piłek z boku boiska. Drużyna B po drugiej stronie ustawiona do przyjęcia zagrywki (IV ustawienie). Jeden z ćwiczących drużyny A wykonuje zagrywkę tenisową z wysoku (1), przyjmujący lub libero przyjmują zagrywkę i dogrywają na poz. 0 (2), R wbiega ze str. IV i wystawia piłkę przyspieszoną na lewe skrzydło (3), przyjmujący ze str. IV atakuje w swojej strefie (4). Drużyna B po skutecznej obronie przebija „wolną” piłkę na drugą stronę albo - w przypadku nieskutecznej obrony - piłkę do gry wprowadza ćwiczący stojący z boku boiska (5). R wystawia przyspieszoną piłkę do I str. (7), atakujący wykonuje atak z drugiej linii, ze str. I (8a, 8b lub 8c). Drużyna A organizuje blok i obronę przeciwko atakowi z drugiej linii ze str. I. Druga akcja grana jest do końca.



Ćwiczenia globalne

95. Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243cm. Po wygranej akcji trener dorzuca „wolną” piłkę na stronę drużyny wygranej. Punkt lub punkt i przejście zdobywa drużyna, która wygrała dwie kolejne akcje. W przypadku, kiedy żadna z drużyn nie wygrała dwóch kolejnych akcji, zagrywa drużyna która wygrała ostatnią akcję.

Słowa kluczowe

- Przy przebicciu przez przeciwnika „wolnej” piłki - wystawa przyspieszona na skrzydła lub w I tempo
- Piłka obroniona za 3 m - wystawa wysoka
- Jeśli jest taka możliwość - piłka obroniona do 3 m - wystawa przyspieszona

Wiadomości:

- współpraca blok – obrona przy wykonaniu bloku taktycznego - kierunek 1 (prosta).

Część końcowa

Wykonanie rzutu siatkarskiego z wyrzutem piłki tuż przed lądowaniem na parkiecie.

Sprzęt Piłki, kosz z piłkami, podesty, materace.